

最新毕业生实习心得体会 毕业生实习报告心得(大全9篇)

心得体会是我们在生活中不断成长和进步的过程中所获得的宝贵财富。那么你知道心得体会如何写吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

毕业生实习心得体会篇一

回想自己这两个月所走过的路，所经历的事，没有太多的感慨，没有太多的惊喜，多了一份镇定、从容的心态。

两个月的实习，对一个缺乏社会经验的大学生而言，从中学到了学校里学不到的知识，在这段时间里，领导同事给了我足够的宽容，支持和帮助，让我感受到了“海纳百川”的胸襟。

首先得感谢公司给我们提供工作条件和生活环境以及有经验的上级给我们指导，带着我们前进。他们的实战经验让我们终身受益，从他们身上学到的不仅是做事的方法，更重要的是做人的道理，做人是做事的前提和基础。

从2月11日开始进入公司，不知不觉中，两个月的时间一晃而过，在这段时间里，我学会了好多，无论是专业知识还是社交，现在，还未完成职业角色的转换。其实从一个学生一下子转变成一个职业人，真的有点不习惯。到目前为止，我看上去还是像一个学生，根本就不像是工作的人，包括谈吐举止方面。

刚刚涉足社会，每个人都需要学会适应，不断锻炼自己，熟悉公司的操作模式，在工作中，我接触到了很多以前从未碰到过的人和事。在这段时间里，我明白了自己的不足之处，

特别是要加强专业知识的熟练与运用。

为期两个月的实习生活弹指一挥间已经接近了尾声，在这期间我体会到了作为一名员工的酸甜苦辣，也让我体会到当一名员工的不容易与肩负的重任。回想起2月11日当天，年轻的我们捧着一颗颗热情、兴奋而充满期盼的心来到_纺织股份公司，激动不安之情油然而升。一个个沉甸甸的问号，在我脑中盘旋。我不断自问：作为一个实习生，我能做好吗，我能给学生带来一点进步吗?如今，两个月的生活见证了我的成长，为我的实习画上一个完美的感叹号!

回顾实习生活中的点点滴滴，我在实习的过程中，既有收获的喜悦，也有一些悲苦。那就是对公司的一些工作流程的认识仅仅停留在表面，只是在看人做，听人讲如何做，未能够亲身感受、具体处理一些工作，所以未能领会其精髓。但是通过实习，加深了我对基本知识的理解，丰富了我的实际操作知识，使我对日常工作有了深层次的感性和理性认识。

刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这一段时间所学到的经验和知识大多来自领导和办公室工作人员的教导，这是我一生中一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，在工作中和同事保持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。发现学习和交流的重要性和必要性。发现一些实习生跟老师像朋友一样相处，老师有什么事都喜欢找他们帮忙，有什么机会也会首先想到他们。并非他们巴结或有后台。而是他们用朋友的态度相处。

另一方面一个人掌握的信息多、技能多，能帮助别人的地方也多，帮助别人多了，别人也愿意帮助你，而你的人脉也广了，掌握的信息也越来越多。这样就形成一个良性循环。要改变一个人的行为首先得改变他的思想，大多数时候你以什

么心态对别人，就会得到怎样的回报。深刻的意识到自己再不能处于独处的状态了。独来独往，别人不主动自己也不理会。把自己个在自己自己的小空间了。总担心别人的看法，把别人想的难以接近。开放的态度使人更快更好的成长。

虽然中检上的杂活会比较多，但是我不会因此退却，我会把它当成锻炼自己的一个机会，好好努力！

从学校到社会的大环境的转变，身边接触的人也完全换了角色，老师变成老板，同学变成同事，相处之道完全不同。在这巨大的转变中，我感到了彷徨，迷茫，无法马上适应新的环境。也许自己会看不惯企业之间残酷的竞争无法忍受同事之间漠不关心的眼神和言语。很多时侯可能会觉得自己没有受到领导重用，所干的只是一些无关重要的杂活。而在学校，有同学老师的关心和支持，每只是上上课，很轻松。常言道：工作一两年胜过十多年的读书。在学校时，老师总强调我们要培养自己的自学能力，参加工作后才能深刻体会到老师的良苦用心。无论怎样，自己都要坚持！

在以后的工作过程中，心里上不要有什么额外的想法，不必要的压力，要好好工作，好好学习。先就业，后择业。我现在要好好锻炼自己。再好好学习，之后相信自己通过努力一定会找个好工作来回报父母及其所有的老师的。别的没有什么奢求的，现在当然是把磨练自己放在第一位。

在学校，我们只走的平路，上不得陡岭，更过不得险滩，以后步入了复杂的社会，作为一名小实习生，在学习的过程中，肯定会有委屈，会有埋怨，无论遇到什么困难，都不能轻言放弃，更不能自甘沉沦，要知道，人生有起伏才有真趣，有波折才有韵味。以后的道路还很长，要加油!fighting!

实习报告心得5

毕业生实习心得体会篇二

实习目的：通过实地的测量实习，巩固课堂所学的理论知识，熟练掌握水准仪、经纬仪的基本操作，掌握导线测量、三角高程测量、四等水准测量的观测和计算方法，学习如何进行实地的地形控制测量和地形图的展绘、拼接，在实习的同时也体验一下实际测量工作的生活、培养团队协作能力。下面小编就和大家分享毕业实习总结心得，来欣赏一下吧。

(一) 实习收获

- 1、服务意识的提高对于酒店等服务行业来讲，服务质量无疑是其核心竞争力之一，是它的生命线。高水平的服务质量不仅能够为顾客留下深刻的印象，为其再次光临打下基础，而且能够使顾客倍感尊荣，为饭店树立良好的品牌和形象。通过酒店的学习和平时的强化练习，锻炼了我的服务意识，养成了面对客人泛出微笑的好习惯；学会了用标准的礼仪礼貌待客；明白了学好外语的重要性。
- 2、服务水平的提高经过了近两个月的实习，使我对酒店的基本业务和操作有了一定的了解，礼貌是一个人综合素质的集中反映，酒店更加如此，要敢于开口向人问好，在向人问好的过程中还要做到三到：眼到，口到，神到，一项都不能少。对于客人的要求，要尽全力去满足，尽管有些不是我们职责范围的事情，也要尽力帮其转达；对于有些不能办到的不合理要求，要用委婉的语气拒绝，帮他寻求其他解决方法。

(二) 实习体会

- 1、实习虽然只是我大学生涯中的一小段时间，但在工作过程中，我不是单纯地出卖自己的劳动力去换取报酬，而是时刻以一个大学生，尤其是以一个社会工作者的标准去服务别人，仅有一颗爱心是不够的，我所学习的是一种意识，服务别人的意识。也许自己以后不会在酒店做服务员，但这种关心他人，奉献社会的意识将保存并实施在今后的工作之中。
- 2、实习是一个接触社会的过程。通过这次实习，我比较全面地了解了酒店的组织架构和经营业务，接触了形形色色的客人，同时还结识了很多很好的同事和朋友，他们让我更深刻地了解了社会，他们拓宽了我的视野，也教会了我

如何去适应社会融入社会。3、实习与未来的就业实习过程中，让我提前接触了社会，认识到了当今的就业形势，并为自己不久后的就业计划做了一次提前策划。通过这次实习，我发现了自己与社会的契合点，为我的就业方向做了一个指引。

社会是一个大家庭，不在像学校的生活那么单纯，社会也是一个比较复杂的环境，我们要和不同年龄，不同知识背景和社会背景的人交往，走进工作的岗位，要学会承受和自我不断充实自己，在工作的岗位上，不再像学校，有老师的督促和监督，在工作中，再也没有人督促我们要学习，要学习哪些方面的知识，所以一切都靠自己的自觉，要在工作中不断学习，充实自己。在这半年的工作中，我完成了一名学生到职员转变，学会适应从学校到社会的工作环境。

在工作的岗位上，要有责任感，自己做错了就需要自己承担责任和后果，也许由于自己的一个不小心，可能会给公司带来巨大的损失，只有自己有高度的责任感，才能更好的避免自己的无数个不小心。在工作的岗位上，要认真，勤奋，努力，还要有团队精神，一个公司是一个团体，一个大家庭，只靠一个人的力量是创造不了什么奇迹的，所以我们要高度的团队意识，大家要团结一致，齐心协力，努力做好工作过程中每一步，尤其是我们做工艺的，要严格按照工艺步骤，切不可偷懒和自己的异想天开。由于我们是刚从学校走出去的未毕业学生，没有什么工作经验和知识面比较狭窄，所以工作过程中肯定会遇到许多不懂的地方，工作中要主动，遇到不懂的问题，要积极主动的去向有工作经验的员工请教。在这里，首先感谢各位老师，感谢各位老师对我这几年的辛苦教育，谢谢各位老师教给我们许多专业知识，也教会了我们许多人生的道理，大学的教育是我们走入社会第一步的一大笔财富，也给我们以后的人生道路做了很好的铺路。其次我要感谢我们公司的同事，他们在我的工作上给了许多帮助和指导，也教给了我许多新知识。最后感谢我的同学们，谢谢他们陪我一起走过最美好的大学生活，他们给了我许多生活和学习上的帮助。

经历三个星期的生产实习终于结束了，在移动公司工作的这几天，我和公司的职工甚至领导都相处得很是融洽，大家对我也关怀备至，时常给我鼓励和帮助；我工作的时候也是兢兢业业，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谨慎小心，提高工作效率，大学毕业生实习心得。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。这次生产实习虽然说时间比较少，但是却让我知道了很多学习期间无法了解的社会经验，这对我来说是很宝贵的。

这次实习我总结了以下几条经验，在以后的生活中如果我能吃透这些经验，将会使我受益匪浅。

第一：在与别人打交道时一定要主动积极。我自己本身是个相对比较内向的，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。比如在刚开始实习的几天内，我比较怯生，和办公室的几位同事打过招呼后就不敢说什么了。虽说我是怕影响他们工作，也因为不了解工作环境不能顺利交流，但我也认识到了自己的不足，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。在后来的实习中我已开始能和大家愉快的交流，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。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，由于对业务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，在领导没有分配任务的空暇里，我就常主动询问周围的工作人员有没有需要帮忙的，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。

第二：工作时一定要一丝不苟，认真仔细。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，不能老是出错。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，甚至受老板批评责备，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，如果有必要一定要检验自己的工作结果，以确保自己的万无一失，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。而此时你也许不需要总是重复检验工作结果，但还是要对自己的工作认真对待，以免失误。

就像我在工作的时候，也犯下了不少错误，比如说领导交给我的文档资料整理任务，我在最后忘记把碎纸机关掉就匆匆跑去汇报任务了，机器一直开着影响了别人，领导批评了我，我也为自己的错误懊悔不已。还有一次我在做客户满意度回访的调查时，原以为经过前几次电话回访的经历，应付这次工作应该是小菜一碟，谁知道第一个电话我就犯了重大错误，我把客户经理的电话当作客户的号码给拨了过去，我还信誓旦旦地说：“您好，这里是中国移动定海分公司……”那人很惊讶的说它也是移动公司的，怎么客户回访她了，我也感觉很奇怪，直到那位客户经理拿着手机从隔壁办公室跑到我面前，我才发现自己犯了严重的错误。还好这次只是打错了电话，要是经常不注意自己的工作，可能会造成更严重的损失。

第三：在工作岗位上一定要勤于思考，不断改进工作方法，提高工作效率。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，一次要使用电子e管家来进行邮箱账号的激活，本来是项内容重复的任务，就是登陆每个邮箱，编写3条短信然后发送出去，通过使用来激活。刚开始我采用的是单次发送的方式，即每个账号分3次发送激活，可是这样子大大影响了工作效率。在经过一番探索后，我尝试了模版群发和直接群发等方法，对发送流程进行了优化，提高了工作效率。同时我也充分使用快捷键等操作来提高自己的工作效率，使工作进程提高了近一倍。在最后，我选用了一种最快捷又最准确的方法，顺利地完成了任务。

暑假到了，为了丰富自己的阅历，适应社会，我想在这个假期能找个实习单位，度过一个有意义的暑假，由于这是第一次，就不知道怎么下手。还好参考从网上找到的样板，顺利的解决了这个环节。

我应聘的岗位是实习会计，被建业公司安置到了x-x置业有现公司□x-x公司的财务部并没有太多人，设有一名财务经理，两名出纳，两名会计。此次负责我实习的是公司出纳—刘爱丽，刘姐根据我的实习时间，主要是让我了解财务软件的使

用和会计处理的流程，并做一些会计凭证。公司采用的是金蝶财务软件，从编制记账凭证到记账、编制会计报表、结帐都是通过财务软件完成。我认真学习了正规而标准的公司会计流程，真正从课本中走到了现实中，细致地了解了公司会计工作的全部过程，掌握了金蝶财务软件的操作。

开始单位不会让我干什么，观察我是否有耐性全身心的投入本行业。然后是大批量的工作，数量和难度都很大但是要求不高，这是考察我的能力，也让我找到自己的位置。单位里完全按能力来分配待遇，而不是学历。社会的准则就是不能劳动的人就是废物，即便你是大学生、文化高、素质高、说话有水平、气质高、斯文做作等等。山外有山，人外有人，虚心向他人学习有真材实学才是当务之急。

作为学习了这么长时间会计的我们，可以说对会计基本上能耳目能熟了。有关会计的专业基础知识、基本理论、基本方法和结构体系，我们都基本掌握。通过实践了解到，这些似乎只是纸上谈兵。倘若将这些理论性极强的东西搬上实际上应用，那我们也会是无从下手，一窍不通。下面就是通过这次会计实习中领悟到的很多书本上所不能学到的会计的特点和积累，以及题外的很多道理。

以前，我总以为自己的会计理论知识还算扎实，正如所有工作一样，掌握了规律，照葫芦画瓢准没错，那么，当一名出色的会计人员，应该没问题了。现在才发现，会计其实更讲究的是它的实际操作性和实践性。离开操作和实践，其它一切都为零！会计就是实际中学会做账。

在实践中我也发现，会计具有很强的连通性、逻辑性和规范性。其一，每一笔业务的发生，都要根据其原始凭证，登记入记账凭证、明细账、日记账、三栏式账、多栏式账、总账等等可能连通起来的账户。其二，会计的每一笔账务都有依有据，而且是逐一按时间顺序登记下来的，极具逻辑性。其三，在会计的实践中，漏账、错账的更正，都不允许随意添

改，不容弄虚作假。每一个程序、步骤都得以会计制度为前提、为基矗体现了会计的规范性。

在登帐过程中，首先，要根据业务的发生，取得原始凭证，将其登记记帐凭证。然后，根据记帐凭证，登记其明细账。期末，填写科目汇总表以及试算平衡表，最后才把它登记入总账。结转其成本后，根据总账合计，填制资产负债表、利润表、损益表等等年度报表。这就是会计操作的一般顺序和基本流程。

在实习期间，我曾觉得整天要对着那枯燥无味的账目和数字而心生烦闷、厌倦，以致于登账登得错漏百出。愈错愈烦，愈烦愈错，这只会导致“雪上加霜”，会计本来就是烦琐的工作。不过慢慢觉得只要你用心地做，反而又会左右逢源。越做越觉乐趣，越做越起劲。清朝改良派代表梁启超说过：凡职业都具有趣味的，只要你肯干下去，趣味自然会发生。因此，做账切忌：粗心大意，马虎了事，心浮气躁。做任何事都一样，需要有恒心、细心和毅力，那才会到达成功的彼岸！

总之，在这次会计实习中，我努力将自己在学校所学的理论知识向实践方面转化，尽量做到理论与实践相结合。在实习期间我遵守了工作纪律，不迟到、不早退，认真完成领导交办的工作。我可谓受益非浅。

同时，在和建业人交往过程中，我总能学到不少东西，但也看到自己的差距和不足。主要如下：

- 1、知识量少搭不上话。
- 2、知识结合实际工作慢跟不上。
- 3、在校所学知识老化、单一、片面、虚无。

- 4、房地产企业方面的知识很少。
- 5、财务管理、财务处理之知识肤浅。
- 6、税法税务实务纯粹纸上谈兵。
- 7、核对文件效率低下。
- 8、加强对excel用友、数据库等专业知识的学习。
- 9、帐务处理还要细化学习。
- 10、实践工作能力低下，不得法。
- 11、加强金融知识的学习。
- 14、及时对新会计准则学习。

怎么弥补不足呢?首先，结束每项工作要及时总结。其次，工作中碰上问题要及时请教他人并作做好笔记。最后，在工作中不知足地学习。说说简单做起来难，不过我相信我肯定会改变一些的。

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，让我们对这次会计学习有个总结，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。跟随本站会计实习，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。

实习的心得体会

刚开始去公司实习的时候，我的心情充满了激动、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。但后来很多东西看似简单，其实要做好它很不容易。通过实践我深有感触，实习期虽然很短，却使我懂得了很多。不仅是进行了一次良好的校外实习，还学会了在工作中如何与人相处，知道干什么，怎么干，按照规定的程序来完成工作任务。同时对会计这门专业也有了实际操作和了解，为我以后更好的发展奠定了基础。具体的实践体会如下：

一是要有坚定的信念。不管到那家公司，一开始都不会立刻给工作我们实习生做，一般都是先让我们看，时间短的要几天，时间长的要几周，在这段时间里很多人会觉得很无聊，没事可做，便产生离开的想法，在这个时候我们一定要坚持，轻易放弃只会让自己后悔。

二要认真学习公司的整体情况和工作制度。只有这样，工作起来才能得心应手。

三要学会与人相处和与人沟通。只有这样，才能有良好的人际关系。工作起来得心应手。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。

四要学会严肃认真地工作。工作，来不得半点马虎，否则就会出错，工作出错就会给公司带来损失。要学会像这里的同事一样严肃、认真、努力地工作。

五要多听、多看、多想、多做、少说。

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。态度不好，就算自己有知识基础也不会把工作做好，四多一少就是我的态度，我刚到这个岗位工作，根本不清楚该做些什么，并且这和我在学校读的专业没有必然的联系，刚开始我觉得很头痛，可经过工作过程中多看别人怎样做，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，终于在短短几天里对本站工作有了一个较系统的认识，慢慢的自己也可以完成相关的工作了。

总的来说，在实习期间，虽然很辛苦，但是，在这艰苦的工作中，我却学到了不少东西，也受到了很大的启发。此次的顶岗实习为我深入社会，体验生活提供了难得的机会，让我在实际的社会活动中感受生活，了解在社会中生存所应该具备的各种能力。利用此次难得的机会，我将努力工作，严格要求自己，虚心向本站财务人员请教，认真学习会计理论，学习会计法律、法规等知识，利用空余时间认真学习一些课本内容以外的相关知识，掌握一些基本的会计技能，为真正走上工作岗位打下基础，也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。

毕业生实习心得体会篇三

实习，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，是自己所学到的理论知识有用武之地，只学不实践，那么所学的就等于零。理论就应与时间相结合。另一方面，实践卡能够为以后找工作打基础。透过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境不同，接触的人与事不同，从中学到的东西自然就不一样。

要学会从实践中学习，从学习中时间。而且中国的紧急飞速发展，在拥有越来越多的机会的同是，也有了更多的挑战。对于人才的要求就会越来越高，我们不只要学号学校所学到的知识，好药不断充生活中，实践中学其他知识，不断从各方面武装自己，才能在竞争中突出自己，表现自己。

短短两个月的工作过程是我受益很大。不仅仅让我开阔了眼界，最主要的是懂得了如何更好的为人处事。

第一要真诚：你能够伪装自己的面孔，但绝不能够忽略真诚的力量。踏进大门后，之间几个陌生的人用莫名而疑惑的眼神看着我，我微笑和他们打招呼，尴尬的局面理科得到了缓解，大家都很友善的微笑欢迎我的到来。从那天戚，我养成了一个习惯，每一天早上见到他们都要微笑的说声好。

第二是激情与耐心：激情与耐心，就像火与冰，看是两种完全不同的东西，却能碰撞出最美丽的火法。

第三是主动出击：当你能够选取的时候，把主动权握在自己手中，在实习旗舰，我会主动的协同同事工作，主动的做些力所能及的事，并会几级的寻找适宜的时间跟他们交流。谈生活学习以及未来的工作，透过这些我就同事们走的很近，在实习中，他们会教我怎样做事见什么样的人说什么样的话，使我觉得花的了很多收获而且和他们相处的很愉快。

第四是感受到学校和社会的距离：在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。在那里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，提高自己的潜力。

记得老师以前说过大学是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是学学搞笑，学生还终归

持续着学生的身份，而走进企业，接触各个的客户，同事，上司等等，关系复杂。得去应对从未应对过的一切。在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的只是一点都用不上的状况。

与社会交流。为社会做贡献。只懂得纸上谈兵是远远不及的，以后的人生旅途是漫长的，为了锻炼自己成为一名合格，对社会有用的人才，多接触社会是很有必要的。

回顾实习生活，感触是很深，收获是丰硕的。在短暂的实习过程中，我深深的感觉到自己所学的知识肤浅和在实践运用中知识的匮乏，刚开始的一段时间里，对一些工作无从下手，茫然不知所措，这让我感到十分的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到时间，才发现自己明白的是多么少，这是真正领悟到学无止境的含义。

实习报告心得4

毕业生实习心得体会篇四

实习，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，是自己所学到的理论知识有用武之地，只学不实践，那么所学的就等于零。理论应该与实践相结合。另一方面，实践可以为以后找工作打基础。通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境不同，接触的人与事不同，从中学到的东西自然就不一样。要学会从实践中学习，从学习中实践。而且中国的经济飞速发展，在拥有越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战。对于人才的要求就会越来越高，我们不只要学好学校所学到的知识，还要不断充实生活中，实践中学其他知识，不断从各方面武装自己，才能在竞争中突出自己，表现自己。

短短两个月的工作过程是我受益很大。不仅让我开阔了眼界，最主要的是懂得了如何更好的为人处事。

第一要真诚：你可以伪装自己的面孔，但绝不可以忽略真诚的力量。记得第一天来这里时，心里不可避免的有些疑惑：不知道老板怎么样，应该去怎么做，要去感谢什么等等。踏进大门后，之间几个陌生的人用莫名而疑惑的眼神看着我，我微笑和他们打招呼，尴尬的局面理科得到了缓解，大家都很友善的微笑欢迎我的到来。从那天戚，我养成了一个习惯，每天早上见到他们都要微笑的说声好。

第二是激情与耐心：激情与耐心，就像火与冰，看是两种完全不同的东西，却能碰撞出最美丽的火花。

第三是主动出击：当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中，在实习旗舰，我会主动的协同同事工作，主动的做些力所能及的事，并会几级的寻找合适的时间跟他们交流。谈生活学习以及未来的工作，通过这些我就同事们走的很近，在实习中，他们会教我怎么做事见什么样的人说什么样的话，使我觉得花的了很多收获而且和他们相处的很愉快。

第四是感受到学校和社会的距离：在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。在这里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎么做人，，移提高自己的能力。记得老师曾经说过大学是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是学学搞笑，学生还终归保持着学生的身份，而走进企业，接触各个的客户，同事，上司等等，关系复杂。得去面对从未面对过的一切。在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的只是一点都用不上的情况。或许工作中运用到的只是很简单的问题，只要套公式是的就能完成一线任务，有时候我会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书

本上的知识让人学的这么吃力呢?这是社会与学校脱轨了吗?也许老是是正确的。虽然大学生生活不像踏入社会,但总算是社会的一部分,这是不可佛人的事实。作为一个新世纪的大学生,应该懂得与社会上各方面的人交往,处理社会所发生的各方面的事情,这就意味着大学生要注意到社会实践,社会实践必不可少。毕竟,四年大学念完后,我已经不再是一名大学生,是社会中的一份子了。要与社会交流。为社会做贡献。只懂得纸上谈兵是远远不及的,以后的人生旅途是漫长的,为了锻炼自己成为一名合格,对社会有用的人才,多接触社会是很有必要的。

回顾实习生活,感触是很深,收获是丰硕的。

在短暂的实习过程中,我深深的感觉到自己所学的知识的肤浅和在实践运用中知识的匮乏,刚开始的一段时间里,对一些工作无从下手,茫然不知所措,这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错,一旦接触到时间,才发现自己知道的是多么少,这是真正领悟到学无止境的含义。

实习是每个大学生必须拥有的一段经历,他是我在实践中了解社会,让我学到了很多课堂上根本就学不到的知识,也开阔了视野,增长了见识,为我以后进一步走向社会打下坚实的基础。

实习报告心得2

毕业生实习心得体会篇五

暑假到了,为了丰富自己的阅历,适应社会,我想在这个假期能找个实习单位,度过一个有意义的暑假,由于这是第一次,就不知道怎么下手。还好参考从网上找到的样板,顺利

的解决了这个环节。下面小编就和大家分享一下毕业生实习报告心得，来欣赏一下吧。

我以为，要作为一名合格的客服员，在工作中应该具备良好的心理素质，沟通及应变能力，高度的责任感和荣誉感、产品专业知识，产品专业知识是我们工作的基石，这是作为一名合格客服员不可缺少的条件。

一、客服工作需要具备良好的心理素质。客户服务职员直接接触用户，为其提供咨询服务、接受用户投诉等等，特殊的工作性质决定了客户工作职员要有一定的忍耐性，宽容对待用户的不满，能够承受压力，具备良好的心理素质。

二、熟练掌握业务知识，了解产品及用户需求。熟练掌握业务知识是客服工作职员的基本素质之一，只有真正的了解产品及用户的需求所在，熟练掌握业务知识才能够积极应对客户。

三、沟通及应变能力。客服工作相比其他岗位工作在沟通及应变能力上对从业职员提出了更高的要求。客服职员在接受用户投诉时需要运用一定的沟通技巧，积极应变，化解矛盾争端，解决冲突与对抗，从投诉流失中吸取教训，维护企业形象并及时为用户解决题目。

四、高度的责任感和荣誉感。客服工作是企业形象对外展示的窗口，客服工作的质量，客服工作职员的素质直接影响着企业的形象。这就需要企业的客服工作职员具备高度的职业道德，做好本职工作，维护企业的形象。

总而言之，客户服务工作的好与坏代表着一个企业的文化修养、整体形象和综合素质，与企业利益直接挂勾。能否赢得价值客户，不仅是企业的产品质量，产品标准，产品价格等方面的题目，客户服务也是一个关键环节。

对于以后的客服工作还有很多需要不断向同事学习的地方，在工作的同时不断加强学习，提升个人专业素养，为企业的发展贡献自己的一份气力。

转眼间□x年上半年的工作已经告一段落了，回顾这几个月以来的工作，我通过自己的努力，也有了一点收获，临近年半，我感觉有必要对自己的工作做一下总结。目的在于吸取教训，提高自己，以至于把工作做得更好，自己有信心也有决心把以后的工作做得更好。以下是我对这几个月以来的工作进行总结。

我于x年3月1日进入的我们公司，最开始我在车间实习了一个月，我知道实践才是检验真理的唯一标准，在实习期间，我努力地融入我实习的各个工作岗位，与生产工人尽心地交流。对公司的企业文化，运行机制等都有了一定的了解。同时，在此期间，我对公司的设备，产品，加工流程等也有了一定的认识。这为我之后的工艺工作打下了一定的基础。

实习完之后，我回到了技术中心，成了一名工艺员。在此之前，我从事的是机械设计工作，从来没有接触过工艺工作，虽说经常和工艺人员接触，但对具体明确的工艺职责和工艺任务，我心里也没有底。经过几个月的工作，我主要负责的工作有以下几个方面：

1. 工艺文件的编制。我主要负责编制了新产品袋装粉料拆包机、干混砂浆移动筒仓及部分老产品的工艺编制及改进。现在拆包机已经试制成功，移动筒也正紧锣密鼓的生产中。并且，我起草编制了工装编码规则，用以规范公司工装的图号编制。

2. 工装的设计。我负责设计了几个新式工装，例如；皮带机尾部张紧装置焊接工装、从动滚筒的同心度检测工装等。同时也将公司以前设计正在使用工装重新测绘整理出图成了标准图纸。

3. 在管理提升工作方面，我负责起草了与工艺相关的岗位职责。并且从四月底开始，和其他工艺工程师一起进行了每周两次的工艺纪律检查。对工艺文件也进行了系统的整理。

4. 在工艺培训工作方面，我们工艺人员利用晚上休息时间进行了三次工艺培训，我主要负责了机械识图方面，针对车间员工的培训，反响良好。

理论应该与时间相结合。另一方面，实践卡可以为以后找工作打基础。通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境不同，接触的人与事不同，从中学到的东西自然就不一样。要学会从实践中学习，从学习中时间。而且中国的紧急飞速发展，在拥有越来越多的机会的同是，也有了更多的挑战。对于人才的要求就会越来越高，我们不只要学号学校所学到的知识，好药不断充生活中，实践中学其他知识，不断从各方面武装自己，才能在竞争中突出自己，表现自己。

短短两个月的工作过程是我受益很大。不仅让我开阔了眼界，最主要的是懂得了如何更好的为人处事。

第一要真诚：你可以伪装自己的面孔，但绝不可以忽略真诚的力量。记得第一天来这里时，心里不可避免的有些疑惑：不知道老板怎么样，应该去怎么做，要去感谢什么等等。踏进大门后，之间几个陌生的人用莫名而疑惑的眼神看着我，我微笑和他们打招呼，尴尬的局面理科得到了缓解，大家都很友善的微笑欢迎我的到来。从那天戚，我养成了一个习惯，每天早上见到他们都要微笑的说声好。

第二是激情与耐心：激情与耐心，就像火与冰，看是两种完全不同的东西，却能碰撞出最美丽的火法。

第三是主动出击：当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中，在实习旗舰，我会主动的协同同事工作，主动的做些

力所能及的事，并会几级的寻找合适的时间跟他们交流。谈生活学习以及未来的工作，通过这些我就同事们走的很近，在实习中，他们会教我怎么做事见什么样的人说什么样的话，使我觉得花的了很多收获而且和他们相处的很愉快。

第四是感受到学校和社会的距离：在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。在这里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎么做人，，移提高自己的能力。记得老师曾经说过大学是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是学学搞笑，学生还终归保持着学生的身份，而走进企业，接触各个的客户，同事，上司等等，关系复杂。得去面对从未面对过的一切。在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的只是一点都用不上的情况。或许工作中运用到的只是很简单的问题，只要套公式是的就能完成一线任务，有时候我会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学的这么吃力呢？这是社会与学校脱轨了吗？也许老是是正确的。虽然大学生生活不像踏入社会，但总算是社会的一部分，这是不可佛人的事实。作为一个新世纪的大学生，应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。毕竟，四年大学念完后，我已经不再是一名大学生，是社会中的一份子了。要与社会交流。为社会做贡献。只懂得纸上谈兵是远远不及的，以后的人生旅途是漫长的，为了锻炼自己成为一名合格，对社会有用的人才，多接触社会是很有必要的。

回顾实习生活，感触是很深，收获是丰硕的。

在短暂的实习过程中，我深深的感到自己所学的知识肤浅和在实践运用中知识的匮乏，刚开始的一段时间里，对一些工作无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。

在学校总以为自己学的不错，一旦接触到时间，菜发现自己知道的是多么少，这是菜真正领悟到学无止境的含义。

实习是每个大学生必须拥有的一段经历，他是我在实践中了解社会，让我学到了很多课堂上根本就学不到的知识，也开阔了视野，增长了见识，为我以后进一步走向社会打下坚实的基础。

经过在公司一个月的实习，我受益匪浅。

在实习过程中，我可以感受到公司“以人为本”的管理思想，始终把顾客的需要放在第一位，这是作为一间公司逐渐形成了良好的企业文化，也就是说，公司已经具备了足够的亲和力和一个良好的工作环境。在我的意识中，我觉得一个好的品牌首先是有好的质量和信誉，其次就是有足够大的知名度。我觉得做大牌，应该把公司的整体形象给宣传出去，让这个品牌深入人心，不仅要利用传统的广告媒体，同时也要利用现代的网络技术，在短短的一个月左右的时间里，我学到了很多以前从未涉足的事物，如果不是公司给了我一次深刻的体现机会，可能我现在还只是一个只会拿书本的书生，要所最深刻的事，当然就是跟踪客户了，以前认为只是去客户那里单纯的了解一下情况就可以了，可是却没有想象中那么简单。例如有时候想了解一下客户的打印量的情况，客户却让你自己搞，可是自己却连按哪个键都不知道，那怎样了解呢？到最后，还是要客户自己动手。这时候，我只能呆呆地站在那里，心里很不是滋味。由于对业务的不精通，遇到这样的事也是必然的。因此，我对自己说，无论你拿着本书说的怎样厉害都好，轮到你要实际操作的时候，你只能无奈地站在那里，“纸上谈兵”在这个年代是行不通的。这同时又证明了要做好一份工作，不仅要了解相关的理论知识，还要了解实际操作。

通过这段时间的学习，从无知到认知，到深入了解，渐渐的我喜欢上这个全新的专业，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，新的相反，想说的很多，我总结下来主要有以下几点：

1、坚持

我们不管到那家公司，一开始都不会立刻给我们工作做，一般都是先让我们看，时间短的要几天，时间长的要几周，在这段时间里很多人会觉得很无聊，没事可做，便产生离开的想法，在这个时候我们一定要坚持，轻易放弃只会让自己后悔。

2、勤打杂

我们到公司去实习，公司多数是把我们当学生看待。公司在这个其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，我们应该主动找一些事情来做，从小事做起，刚开始也只有打杂。这样公司同事才会更快的接受你领导才会喜欢你，接下来才会让你做一些重要的工作。

3、多听、多看、多想、多做、少说

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。态度不好，就算自己有知识基础也不会把工作做好，四多一少就是我的态度，我刚到这个岗位工作，根本不清楚该做些什么，并且这和我在学校读的专业没有必然的联系，刚开始我觉得很头痛，可经过工作过程中多看别人怎样做，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，终于在短短几天里对工作有了一个较系统的认识，慢慢的自己也可以完成相关的工作了，光用嘴巴去说是不行的，所以，我们今后不管干什么都要端正自己的态度，这样才能把事情做好。

4、少埋怨

有的人会觉得公司这里不好那里不好，同事也不好相处工作也不如愿，经常埋怨，这样只会影响自己的工作情绪，不但做不好工作，还增加了自己的压力，所以，我们应该少埋怨，要看到公司好的一面，对存在的问题应该想办法去解决而不是去埋怨，这样才能保持工作的激情。

5、虚心学习

在工作过程中，我们会碰到很多问题，有的是我们懂得的，也有很多是我们不懂的，不懂的东西我们要虚心向同事或领导请教，当别人教我们知识的时候，我们也应该虚心的接受，不要认为自己懂得一点鸡毛蒜皮就飘飘然。

6、错不可怕，就怕一错再错

每一个人都有犯错的时候，工作中第一次做错了不要紧，公司领导会纠正并原谅你，但下次你还在同一个问题上犯错误，那你就享受不到第一次犯错时的待遇了。

经过这次实习，我从中学到了很多课本没有的东西，在就业心态上我也有很大改变，以前我总想找一份适合自己爱好，专业对口的工作，可现在我知道找工作很难，要专业对口更难，很多东西我们初到社会才接触、才学习。所以我现在不能再像以前那样等待更好机会的到来，要建立起先就业再择业的就业观。应尽快丢掉对学校的依赖心理，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。

光阴似箭，时间就像一叶偏舟载着我驶向理想的彼岸，不管不顾。蓦然回首，不得不感叹时光是如此不经用，毕业以来加入“x公司”已有一年。纵使鲁迅先生认为时间的流驶可以洗涤旧迹，而我也觉得时间的流逝同样也能沉淀梦想。我觉得我这一年的见习生活就如同人生工作状态的缩影：从兴奋到迷惘，再从迷惘到融入其中，其间不乏酸甜苦辣。然而自

己也从一个喜欢憧憬未来的“无知青年”蜕变成了一个接受现实的“成熟老人”。我认为一年的实习收获良多，其中最大的收获就是心智的成熟。

参加工作以来，我先后被安排到x见习。在公司领导及工人师傅的耐心教导下，我从一个对x业一无所知的人转变成能够掌握产品的结构以及工艺流程，还有在生产过程中可能造成质量缺陷的因素。同时，在安全科的见习也让我知道作为安全环保管理人员要注意哪些方面的问题。现将一年的见习心得总结如下：

一、端正心态，戒骄戒躁，严格要求自己

在我看来，刚走出学校大门的工作经历是人生中一笔巨大的财富。因为它不仅仅是角色的转变，更重要的是心态和对自身要求的转变。在当时那个自由散漫已泛滥成灾的的大学生活里，很少人能严格要求自己，做的很多事都是随性而为，长期如此，就使人养成散漫的坏习惯。对于我也是如此，这些年自由的大学生活使我养成了一种自觉近乎悲惨的人格，沉默寡言且不谈，内心也少有澎湃，对很多事都看得极淡极轻，火花都算不上，更不要说一往情深。有时自我反省，觉得自己似乎老气横秋，缺少了那么点朝气，单调而缺乏激情的生活磨去了自己的棱角，浇灭了自己青春的火焰。但加入x公司以来，全新的工作环境让我重新找回了自己，重新思考自己的人生，重新要求自己，每天按时起床、上班，投入紧张而充实的工作中，从此不再空想主义、享乐主义，只在脚踏实地地向前走，虽然走的慢，但我觉得走得稳，心里充满了一种踏实、厚重的感觉，于平凡的工作中逐渐找到自己的方向。

二、知识无边界，于平凡的工作中学习新知识、掌握新技能

我于20x年7月旬至9月底被安排到生产车间见习，先后在x部、x部见习，由于我所学的是环境科学专业，很少有机会接触到与机械有关的知识，甚至不知道何为液压油缸，更不知

道它是用来做什么的，所以初入车间。感觉自己无所适从。但庆幸的是我身边有一帮学机械的同事以及有着多年工作经验的工人师傅。我深深地知道，生产车间是一个企业的前线，同时也关系着整个企业的生产运营状况，在其中能学到任何地方都学不到的东西，它也能把理论顺利应用到实践的地方。比如，各个型号的产品在生产工艺上存在哪种区别，存在这种区别的原因，而这些区别是我在图纸上看不出来的，通过在生产车间对实物进行观摩以及动手操作，这些东西都会自然地进入自己的脑海里。同时在通过自己动手操作的时候，也能清晰地了解在工艺上哪方面的失误会给产品质量带来影响，从而能更好地提升产品的质量。记得有一次我在装配油缸的时候由于缺少一个密封件，差点带来很大的麻烦，最后在师傅的教导帮助下才予以解决。从此我更加明白“千里之堤，溃于蚁穴”道理，尤其对于企业生产来说，不能放过一丝的失误。虽然在车间的见习时间只有短短的三个月，但我接触到了之前都没有机会接触的领域，并掌握了一定的机械知识。理论基于实践，实践给予我们经验，车间的实践让我受益匪浅。

20x年10月至今，我被安排到x见习。科室，相当于一个生产的组织者与管理者。特别是安全环保管理，是一个权小责任大的工作。安全科主要负责公司安全环保方面的日常工作，工作内容比较繁琐。在x见习的这段时间，在部门领导的耐心指导下我从一个管理者的角度了解了日常管理的细节，也知道了作为一个安环工作人员要尽量做到面面俱到，考虑各种突发情况。我觉得我是幸运的□20x年我公司的年度安全生产目标就是要通过“安全生产标准化一级企业”认证，同时也要通过“iso14001环境管理体系”认证。以此为契机，我学到了很多，也将学会更多的东西。日常安全环保管理中，通过领导的教导，我掌握了生产现场哪些是安全隐患，可能带来哪些后果，并如何整改……如此种种，都是书本上所学不到的，只有通过实战。

一年的见习生活结束了，此时此刻，心里百感交集，感怀时间过得太快，工作却没有做到自己理想的状态，虽然学到很多东西，但也发现工作中很多不足的地方，由于工作性质的错综复杂性，加上自己工作经验的匮乏，有些工作没有融入其中，对很多东西不知道如何下手。在以后的工作中，我会多问、多看、多动手，有条不紊地融入到工作中去。

寥寥数笔，难以尽情。人生的动力缘于对前方的未知，人生快乐与否在于已知和理想的差距，我知道，人生不乏遗憾，我唯一所能做的就是寻找遗憾与满足的平衡点。保持一颗平常心在人生的道路上不抛弃，不放弃，认真做事，踏实做人，做那个不起眼的蜗牛。我相信，这个不起眼的蜗牛最终会登上顶峰，让万人臣服，因为，它是一步一步走上去的。

毕业生实习心得体会篇六

实习不仅重要更有其独特性，正是通过毕业生实习，让我逐渐掌握怎样把学校教给我的理论知识恰当地运用到实际工作中的心得体会，分享范文。下面是本站小编为大家收集整理的毕业生实习心得体会范文报告，欢迎大家阅读。

对于人生中初试职场的经历——实习，每个大学生有太多辛酸体味，也许在某年以后你会为今日的风采而骄傲，但那段殷实的日子总让你回味什么，试图写下点什么。

20xx年11月1号，当驶向工厂的大巴开出学校的大门，我的心中一种波澜骤起，真的要离开这个生活学习了三年的地方，然而未来前途却是一片迷茫。当几个小时的奔波后，到达了河北南玻，气势恢宏的工厂大楼震撼了我，触动了我，然而未曾料想在这里度过最艰苦的五个月后，我选择了离开，因为这不是我实现理想的地方，但这段经历让我有着深刻的体会，学到的，失去的都是一笔人生财富。

在南玻的日子让我学会了很多，也理解了很多。

这里充满了求实的作风，求实的性格。也许正是南玻“求实”的文化塑造了这种南玻人的品质。这里的每一个员工，敢于直白的说“我不会”，而不是搪塞，因为不会才有学习，才有进步；敢于承担责任，每一次事故，大家都会剖析自己，做出改正，即使知道会有相应的处罚，也绝不推卸；敢于尝试，每一次创新都需要不断重复失败来积累经验，但南玻人孜孜以求。这种品质打动了，也改变了我，因为担当就是求实的精神。

这里充满了关心与爱护，也充满了无奈与彷徨。在这里不缺乏上级的关心，班中兄弟的照顾，老员工的爱护，新员工的尊敬，这也是我做出离开决定时最不舍的温暖。最值的回味的是学习操作知识的日子，师傅讲述的那么认真，那么仔细，偶尔也会为一个问题引发争论，甚至争到面红耳赤；最值得提起的是掏玻璃的工序，那段日子难熬，使人崩溃，但却记忆犹新；最值得留恋的是班组的聚餐时光，大家之间的兄弟情始终牵扯着我，努力做好自己。但我依然选择了离开，因为我有自己的方向。

理想与现实一次次的碰撞，让我找准自己的人生方向。我不知道这样说对不对，一个人在踏入职场生涯的前期，最要看懂的不是工作待遇如何，也不是自己的获利收益，而是自己喜欢什么，给自己定一个值得去奋斗的目标，值得去追求的理想。在南玻的日子，我像所有工人一样，生活节奏慢了下来，时间变得无聊，生活变得乏味，对外界的了解变得少之又少，每天最好的交流就是和工友打打篮球，上上网。我试着学习专业知识，提高自我素质，来影响别人，但却发现慢慢变化的却是自己。大环境造就了人，也改变了人，这段时间我思考了很多，也试过改变自己的初衷，但最终失败了，因为我知道自己需要怎样的方向。

在南玻的感触很深，让我对它有了深深的眷恋，但它的成长

也需要南玻人不断探索。

在河北南玻的这段日子，我并没有放弃自己的梦想，而是在不断学习，从而也发现南玻的缺失，或者说是制造行业的普遍现象——离职漩涡。在制造行业，人员流动最大的就是基层员工，他们的不断流失对企业本身就是一种巨大的伤害，然而人力的高管们认为成本低廉就好，但正是这样，导致了企业文化的流失。

那么基层员工为什么会不断流失呢？我在南玻有了深深地体会，也发自内心的提出自己的感悟。

一、基层员工的生活很乏味，工作环境压力充斥。

制造行业的员工大多是倒班制，工作生活昼夜不分，时有加班，员工的生物钟总处于紊乱之中，增加了他们对工作的反感。工作之余，除了睡觉休息之外，很少人愿意出来活动，这样慢慢的，生活变得单一无趣。本来员工的素质就不是很高，领导的要求严格，他们便压力倍增，性格变得急躁。

二、现有的培训大多是形式，很难做到真正深入员工内心。

三、大多制造企业中的学习专业知识的氛围不浓烈。

如果有相互学习，相互研究，乐于精通琢磨的学习氛围和条件，大多数人不是迫不得以是绝对不会离职的，因为觉得自我还不够成熟，需要学习来充实自己，也给了自己学习的理由。这些就需要引起相关部门的重视，因为这也是企业文化建设的重要环节。我在校期间的“教师给课题—自己学习—答辩汇报”模式的项目化教学是一种不错的利于工厂工人之间学习的方式，既促进交流，又提高学习积极性，有利于培养专业人才。

四、沟通不仅是一个部门的事情。

制造企业有一个弱点，即各部门的工人只理解自己工序的事情，而不懂其他工序，平级之间缺乏横向沟通，减少了创新优化的机会。我实习时所在的生产线冷端工人不了解热端工艺，热端工人又不懂冷端操作，总存在技术上的误区，导致生产事故发生，这就需要横向沟通，互相了解知识，互相配合。需要多组织，两个工序的工人互相交流学习。

五、员工更需要切身的关心。

现有的制造业大军中，有一半以上的工人来自非公司所在地，属外乡劳动力。受中国传统文化的影响，大部分人到中年以后都会选择“落叶归根”，然而这部分人又是掌握企业技术核心的阶层，他们的离去对企业是致命的损失，所以在对他们待遇提高的同时，应更多关心家庭问题和社会问题。某企业每在年末会对企业的员工进行一次地毯式的谈话，让员工表露心声，尽可能的满足，甚至超额度满足，以留住人才，公司的人性化管理感动很多员工，做到了来一个留一个的目标。

六、校企联办，组合人才培养基地。

这是一种发展趋势，许多有实力的企业都在开发自己稳定的人才供给基地，这样很能针对自己企业的特点和需要选择性的培养专业人才。近几年，随着高校毕业生数量顶峰的远去，即将呈现出劳动力供给不足的局面，加之中国进入老龄化年限，制造业将面临招聘难的局面。开发自己专属的人才基地，实行校企联办模式，即抓住了专属人才，也降低了培训教育的费用，同时硬化了人才的专业素质，。这样的例子有很多：吉利大学就是一个典型，以吉利集团的汽车产业为依托的汽车大学；当然，也有大学塑造企业的神话，北大方正集团成为了北京大学的经济支柱产业。但总归校企联办已然成为一个企业做大做强的趋势。

在南玻的实习生活让我对自己有了更新的认识，也对工作有

了更深入的了解，对企业有了自己的看法，自己的见解也许是幼稚的，但是是我在这个充满磨练的实习期里最真实的感悟！

最后，我想真诚的感谢南玻给了我这次实习机会，感谢老领导、老员工给予我诚挚的关怀和照顾，感谢老师们为我们成熟成长所付出的艰辛努力！

大四下学期的实习，对于应届毕业生的我们来说是将理论知识与实践相结合的重要途径，以及进入社会参加工作前的必经阶段，实习经验也是对于我们四年专业学习的系统回顾和升华，对于我们将要走入社会的学生来说是一次熟悉社会，了解社会的好机会，所以这次实习具有很重要的意义。

一直以来，我们作为学生，只是一味地获取知识，真正实践的机会是很少的，我们工科学生的实习主要是对生产环境的熟悉，对先进技术的了解，以及我们所学知识涉及生产实践领域。通过实习，我深切感触到了我们所学知识过于浅薄，还不能解决工程中遇到的技术难题，在工程应用中实践经验太少。由此看来，认真对待这次实习，并在这个实习的过程中多学习、多积累，是我们必须要做到的。

我所实习的单位是湖北省漳河土木工程设计院，它直属于湖北省漳河工程管理局，是湖北省水利厅的下级单位。由于湖北省漳河工程管理局是一个以防洪、供水为主，兼有发电、水产、旅游、水电建筑安装、航运等综合效益为主的单位，所以我在其土木工程设计院实习期间也比较多的接触到关于水利工程中涉及的工程设计、评估、监理、建造等方面的工作。通过这次在设计院实习，我受益匪浅，不仅学到了许多专业知识，而且还从老一辈的工程专家那学到了许多做人处世的道理，现将实习以来的心得体会及实习情况总结如下：

这次实习是比以往任何一次实习都更具有针对性和实践意义，不仅是由于自己的重视，还因为在系统学习了大学四年的专

业知识之后，作为应届毕业生的我在实习过程中受到了许多长辈和老师的重视和严肃专业地指导，使我更充分地理解了专业知识学习在实践中的利用，进而在今后的工作和学习中更好地掌握和运用专业技能。

我实习的主要目的有以下几点：

3. 了解水利枢纽的组成与总体布置，各种水工建筑物的作用，组成建筑物及运行管理；

4. 通过了解水利工程规划、设计、施工和运行管理的基本步骤，加深对工程施工技术、施工组织和施工管理知识的理解。

在实习中，我主要的任务和内容是：

2. 通过对观音寺大坝的实地考察，初步了解和认识大坝等建筑物的形式选择和特点；

3. 通过在设计院实习过程中多接触工程实例，阅读已完成的工程项目资料，熟悉施工技术，施工技术、管理以及工程监理业务，积累关于工程实施过程前期、中期和后期的大概工作流程。

4. 了解工程建设的一般过程和工程设计报告编写的主要过程。

在我的实习过程中，主要接触的是观音寺大坝工程的概况。观音寺大坝系漳河枢纽主体工程，坝址位于观音寺下游2.5公里处。拦截漳河主河道142.6公里，控制流域面积1957平方公里，库容近8亿立方米。坝型为粘土斜墙土砂石组合坝，高程129米，最大坝高66.5米，坝顶长度630米，坝体工程量544万立方米。而在实习期间，观音寺水电站正进行更新改造。观音寺水电站地处湖北省荆门市东宝区漳河镇境内，位于漳河水库观音寺大坝坝后右侧，观音寺水电站作为代燃料电站进行更新改造，装机2400kw□设计多年平均发电量707.5

万kwh按照无人值班(少人值守)原则进行设计和建设，它主要包括，建筑工程(包括发电厂房工程、尾水洞工程、集中控制室升压变电站工程、其它工程)，机电设备及安装工程(水力机械及辅助设备、发电设备、升压站设备、电气二次设备、厂用电设备、照明设备、防雷与接地工程、电缆桥架工程、消防工程、集中控制中心设备、电工实验设备)，金属结构设备及安装工程(基础埋件及金属结构、水机层金属结构)，临时工程(导流工程、施工道路、隧洞临时支撑、施工用临时房屋其它临时工程)。

在对这个工程实地实习及考察中，我发现以前课本上学的知识都是工程管理中最基础的内容，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物安全、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。

所以，经过这1个多月的实习，我的感受是“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。在实习过程中，遇到很多关于施工过程中工程监理的实际问题，例如我对工程采用基础静压桩法和锚杆固定的处理方案十分不解，因为静压桩比现浇混凝土桩经济费用高。因此，我推测是该工程地基土质软弱或砂化严重，我向项目负责人请教后得到了肯定。因为在学基础工程后，我一直记得授课老师这样告诉我们：如果地基承载力满足要求，应尽量少使用静压桩，静压桩费时而且费用大，也就是这个小道理，才让我产生上面的问题和疑惑。有些问题看似复杂，其实换个角度或换种思维可能就简单的多了。所以，除了将所学的运用于工程中，还应注

意灵活、熟练掌握和运用那些看似再简单不过的原理和方法，从小处、细微处着眼，兼顾全局，一定能够更好地解决问题。

其次，通过这次施工实习，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，我们都应该注重提高施工管理效率。这次施工实习的工程实施过程中，他们的先进管理理念和方法都值得我们学习。

最后，通过这次施工实习，使得我更全面地明白了今后的努力方向。

其实，在这么短暂的施工实习中真的很难学到更多的知识和技能。但是，在这几天的施工实习中我从更全面的角度认清了今后所从事工程管理工作所需努力的方向。正如在实习中老师和工程师所说：“毕业后从事土木工程工作，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。因此，面对那么多长期从事水利工程的同行前辈，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，我们只有耐下心来，虚心向他们请教学习，我们才会有更大的进步，我们也才会在工程管理这一艰苦而又充满挑战的工作领域取得更大的收获。

另外，在这次毕业实习环节中，我也发现自己存在的一些不足和缺点，主要有以下两点：

一、专业知识掌握的不够全面。

尽管在学校认真学习了专业知识，但是当前所掌握的知识面不够广，尚不能轻松胜任工程管理工作，因此，尽管在不久的将来走上工作岗位，但我应该将所从事的工作看作是新的学习的开始，只是在实践中学习，才会掌握更多专业知识和

技能。

二、专业实践阅历远不够丰富。

由于专业实习时间较少，因此很难将所学知识运用与实践中去，通过实践所获取的阅历更是很短缺。所以，今后我们在工作岗位上，一定要抓住机会，多向从事水利工程的前辈学习，同时要转换学习方法和态度，改变以往过于依赖老师的被动吸收学习方式，应主动积极向他人学习和请教，同时加强自学能力和驾驭解决难题的本领。

总之，我会好好体会这次实习给我带来的成果，我相信这对我今后的工作中是极其有帮助的。人生的路还很漫长，事业路上的坎坷谁都不能预测，但是我们却要牢记优胜劣汰这条亘古不变的原则，在这个处处充满挑战的社会我们只能让自己不断加强。确定好自己的人生目标，扎扎实实的工作，把自己融入社会，让自己适应社会的发展需求。这次毕业实习的时间虽然不是很长，但我得到了很好的实践机会，同时更为自己以后的工作和学习作了很好的铺垫。

不知不觉中，我已经在社会岗位上度过了六个月的时间，这六个月的日子是我从青葱校园走向复合型社会的过渡期，也是我人生历程中很重要的一个转折点。

作为大学生涯的最后一课，实习不仅重要更有其独特性，正是通过实习，让我逐渐掌握怎样把学校教给我的理论知识恰当地运用到实际工作中，让我慢慢褪变学生的浮躁与稚嫩，真正地接触这个社会，渐渐地融入这个社会，实现我迈向社会独立成长的第一步。

站在时间的这一端倒回去看，五个月的实习经历教会我许许多多的东西，无论是对我以后的职业生涯还是对于我的人生来说，都是有益的。

感触挺深的，总结起来，那就是要认认真真做事，对自己负责。

用姜汝祥博士的话来说就是：

从依附型向独立型转变，坚守原则去执行；

从服从型向主动型转变，积极主动去执行；

从个体型向团队型转变，协同一致去执行；

从避责型向守责型转变，承担责任去执行；

从封闭型向分享型转变，开放心态去执行。

第一、我们要学会自己独立，不养成依赖的习惯

社会是一个复杂的社会，适者生存也是社会一成不变的潜规则，当我们还是学生，我们可以躲在温室里，可以依赖，也可以无条件地索取，一旦踏入社会，我们就必须让自己独立起来，要学会选择，学会自己作主，没有谁可以帮谁一辈子，社会是一个竞争的社会，我们处的时代讲究优胜劣汰，不能独立，势必就要被社会淘汰。所以，我们要学会摆脱依赖的心理，让自己慢慢独立，自己为自己负责。

第二、在物欲纵流的现代社会，要做到不随波逐流，保持真我，坚持做自己。

社会是一个大染缸，形形色色的人都有，不公平的现象也会有。社会终究是社会，它不是校园，也不若校园里的一切那么简单明了，单纯透明。社会充斥了成人之间的明争暗斗，面对这些我们无力改变的状况，我们能做的，就是坚持自我，不随波逐流。

中国台湾著名的作家刘墉说过，在我们每个人的心里，都应

该有这么一座堡垒，在平时的时候可能显示不出其重要性，但是，一旦遇到特殊情况，我们可以一退再退，但是，退到不能再退，我们誓与堡垒共存亡。

这也就是告诉我们，什么叫原则。

在工作中，我们可以忍受，可以退避，但是，我们不能放弃我们自己的原则，我们要坚持做自己，端正做人，专心做事。

第三、工作的时候，要做到眼看四方，耳听八方，也就是要眼到手也到。工作的事情，要主动地去做，而做任何的事情，都要勤快。

作为办公室的一个新人，在这个新的环境里，勤快一点总是没错的。论辈分，办公室的同事都是我们的长辈，论资历，我们又都只是初出茅庐，没有一点社会工作经验，出于对前辈们的尊重，也是为自己创造学习的机会，办公室的小事我们都要主动勤快地去做，不要认为自己主动多做一些事情就是自己吃亏，其实，事情做的比别人多并不一定就是自己吃亏了，有时候恰恰相反，我们做的愈多，我们得到的学习机会就愈多，便愈能锻炼我们自己。

我们的主动积极会给我们创造更好的环境和的机会，只有去做，去付出，才会有收获。

第四、营造良好的人际关系网，有助于你的工作顺利进行。

毕业生实习心得体会篇七

这次去政府实习是一次愉快的经历，尽管当中有过抱怨和畏缩，但无损我对_的好感。第一次，它让我想要停留。在这里，每日每日地伴着欢声笑语，连脚步也是轻快的。事实上，这里很简陋，日子也很平淡，却是一个能轻易让人遗忘世界，

丢掉烦恼的地方。这里有单纯的快乐。

当然，在这为期三周上午实习中，我也收获了许多：待人接物要真诚热情，要努力做好分内的工作，积极迎接新事物，尝试随时随地把自己融入集体……面对社会，我们代表的就是学校、学院、系，代表的是新一代大学生的面貌，我们很在乎这个社会对我们的评价。因此，我们竭尽所能去尽快适应工作和环境，希望能全面展现我们的能力。

实习就是要做到理论联系实际，扎实基础。通过努力在劳动监察队的实习，我懂得它的工作主要是处理劳动纠纷中的工资纠纷以及监督用人单位是否按规章制度运作；它的主要目的是实行对农民工权益的保护，是国家保护弱势群体的一个重要举措。由此，我还认识到普法的重要性，了解到当前公民遵守劳动法律法规的现状。虽然国家力行保护弱势群体，但是还是有一些问题不可避免地存在：

(1) 劳动关系不规范。用工秩序混乱，大多数用人单位没有按《劳动法》与劳者签订劳动合同，部分已签定的合同也存在着许多“不平等”和“不合理”的内容和条款，如：一些从事建筑、采矿等危险行业的用人单位私下与农民工签订“事故责任自负”的“生死合同”。

(2) 劳动权益受到侵害。表现在：一、加班不给或少给加班工资。农民工大都劳动时间长、强度大、待遇低。二、拖欠甚至拒绝给付工资。三、休息休假日权利没有落实。不少用人单位在国家法定节假日也不让农民工休息。四、工作环境恶劣。缺乏劳动保护，导致农民工职业发病率较高。

(3) 社会保障权利缺失。大部分用人单位没有为农民工进行社会保险登记，不给农民工买社会保险。农民工在年老、患病、工伤、失业的情况下获得社会保障的权利没有得到保证。

(4) 社会权益得不到尊重。主要表现在：一、社会歧视。农民

工这一称谓不仅是对民工身份与职业分离的形象描述，也包含了许多特定的含义，是一种歧视性称谓。二、农民工子女得不到良好教育。城市正规学校入学的户籍体制使很多农民工子女不能进入学校接受教育，能够进入也需要交纳高额借读费。

毕业生的实习心得总结报告（精选篇4）

毕业生实习心得体会篇八

xx届毕业生即将走出大学的校门，在走出校门之前，大学生们最后一项作业就是写一份毕业实习报告。

那么毕业生实习报告格式、范文是怎样的呢?一下来看一下：

一、实习说明

(1) 实习时间：

(2) 实习地点：

(3) 实习性质：毕业实习

二、实习单位简介

xx公司成立于1996年，是一家专业从事智能化家用电器产品开发、设计、制造和销售的企业。

公司的产品全部销往美国、加拿大和欧洲等发达国家和地区，是珠海市最重要的出口创汇企业之一。

我们的目标是“成为全球最具竞争力的智能型家用品供应

商”。

三、实习环境

实习期间，我在实习工厂的注塑车间(部门)工作，注塑部门主要从事于在生产第一线生产并简单加工产品。

我被安排在该部门的一个小组工作，该部门有经理1名，主管1名，拉长2名。

车间的各个生产小组有组长1名，技术员1名，加料员1名。

每个生产小组有生产员工10多名左右。

四、实习过程

(1) 了解过程

起初，刚进入车间的时候，车间里的一切对我来说都是陌生的。

(2) 摸索过程

对车间里的环境有所了解熟悉后，开始有些紧张的心开始慢慢平静下来，工作期间每天按时到厂上班，上班工作之前先到指定地点等待小组组长集合员工开会强调工作中的有关事项，同时给我们分配工作任务。

(3) 实际操作

经过一段时间开机生产、加工包装产品的学习，我对车间产品的生产、加工包装的整个流程已有了一个较详细的了解与熟悉。

对有些常加工的产品也比较熟悉了，对不良产品的识别力也

有所提高了，生产、加工产品的效率也在不断提高。

上班期间，听从小组长的安排，接受小组长分配的工作任务，在自己的工作区认真地进行作业。

五、实习期工作总结和收获 实习期间，我对实习工厂的注塑车间(部门)生产、加工包装产品的整个操作流程有了一个较完整的了解和熟悉。

六、致谢

感谢xx公司珠海制造中心给了我这样一个实习的机会，能让我到社会上接触学校书本知识外的东西，也让我增长了见识开拓眼界。

毕业生实习报告范文：

文章《大学生实习报告》

毕业实习心得体会(最新范文)

个人情况：本人xx年至xx年年就读于山东南山学院机电工程学院。在校期间曾任班长，团支书等职，年12月至今，实习并就职于昆山中发六和机械有限公司。实习期间任生产技术，现任生产技术担当。主要负责本公司和设备维护与管理，新产品的投产准备工作和产品品质问题的分析与解决。

公司规模：本公司位于江苏昆山出口加工区。公司成立于xx年9月。占地23750平方米。从业人员约400人。本公司是由日本中央发条株式会社(80%)和昆山六三机械工业有限公司(20%)共同投资900万usd兴办。

本公司主要产品为汽车用控制线缆：包括门锁线缆，开启线缆，窗户控制器线缆，停车制动器线缆。本公司生产线主要分dl

线(短线)和openner线(长线).dl线又分open线和lock线.公司已由最初的1条dl线(包括1条open线和1条lock线),发展到今天的4条dl线和2条openner线.二期工程正在筹建中.

工作业绩:本人从事工作以来,除了日常设备维护与管理,保证生产线的正常运行外,主要负责了第三、四条dl线和openner2线的投产准备工作(主要是设备的安装与调试,投产新产品的试生产)并分别于xx年6月和12月顺利投产.

工作心得:本人从开始工作到现在已有一年半的时间,在这期间,我学到了许多,也悟到了许多。

主要有以下几点:

- 1.不但有良好的工作态度,而且要有很好的表现力.中国有句俗语:踏踏实实做人,老老实实做事.在今天,只是老老实实,勤勤恳恳做事是不够的,你还要学会适时地,恰当地表现自己.让老板知道你做了什么,让老板知道你的存在是必要的!这样你才有发展的可能,别人才会认可你,承认你!

- 2.团结协作,善于沟通.团结协作指的是部门内部.你这个部门肯定不止你一个人,作为部门担当,你若想把本部门的事做的出色,那你必须把部门成员团结起来,发挥集体的力量,那样才能事半功倍!

善于沟通是指部门之间.任何一个公司都是由众多部门组成的.部门之间的沟通是必要的也是必须的.像我们公司,工场包括制造课,生产技术课,质量课和生管课.我们生技课是为制造课提供技术指导和设备维护的服务的;我们做的初品(试生产品)又要经过质量课检验合格后才能量产;生管发行新产品看板时又要委托我们先做初品等等.

和任何一个部门沟通不好都会遇到不必要的麻烦.所以,团结、沟通是非常必要的!总之,用知识武装起自己来,学会做人,

学会做事。

你才能成功！3. 扎实的专业知识是你提高工作水平的坚实基础。在学校学习专业知识时，可能感觉枯燥无味，但当你工作以后，你才会发现专业知识是多么的重要。如我学的机电一体化、机械原理、机械制图、电气知识这些是必须知道的，因为在日常工作中要处处用到。

时间过的真快，转眼间，在海规生物科技有限公司的实习马上就要接近尾声了。

在这半年多的时间，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，在老师和师姐的帮助下，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。s0100 这次在海规生物技术(上海)有限公司为期7个月的实习生活，对我而言有着十分重要的意义。

它不仅使我在理论上对生物技术这个领域有了全新的认识，而且在实践能力上也得到了提高，真正地做到了学以致用。

刚接触论文课题时，我对自己能否完成它曾表示怀疑，也为自己长期存在的惧怕动物的心理所左右。

可是，现实的脚步声却是那么地清晰、有力。

在海规公司实习的这段时间，我懂了不少东西。

大人们都说刚毕业的学生身上总存在着许多让公司老板头痛的“特点”，现在我终于亲身体会到了。

本次实习我们主要是学习两钠(硝酸钠、亚硝酸钠)生产车间的化工流程。

在这实习的时间里，我收获了很多的东西，这些都是我在学校里和课本上找不到的，现在我们即将踏入社会，这些实践性的东西对我们来说是至关重要的，它让我们脱离了书生的稚气，增加了对社会的感性认识、对知识的更深入的了解。

在以前的头脑中，我认为的工作都是很美好的，我想企业和工厂应该都是挺漂亮、挺大起的。

现在不都是在讲环保、讲生态化吗，将来的工作环境肯定是整洁美丽的，工作应该也是有趣轻松的。

我就是怀着这种憧憬到了我们的实习工厂。

一下车我就傻眼了，天哪!这个地方到处都是刺鼻的气味，第一天由工厂领导带我们参观了生产线、工人师傅给我们进行了入厂安全讲座。

第二天我们就正式进入车间参加生产。

我们四人一组，每个车间的师傅负责带我们生产学习，现在的化工厂自动化程度比较高，工人劳动相对比较轻松，但是一般一个岗位一班就一个人，一班的时间是8个小时，也就是

说，工人师傅要一个人在一个岗位上一呆就是八个小时。

一开始我们都觉得不可思议，对于我们来说，在学校里有丰富多彩的娱乐活动和同学朋友，这八个小时单调的工作难以想象，但是随着与工人师傅共同工作的时间久了才知道自己的想法是多么的幼稚。

我们现在吃穿不愁，但是真正到了社会上，首先我们的自己养活自己！然后的为家庭担起相应的责任！我们必须靠自己的劳动来实现这些！这时我们就不会觉得这八个小时是多么的漫长了，因为这八个小时的背后是我们劳动换来的收获。

在实习时的工作学习同时让我认识到社会是残酷的，没有文化、没有本领、懒惰，就注定你永远是社会的最底层！但同时社会又是美好的，只要你肯干、有进取心，它就会给你回报、让你得到自己想要的！

总之，虽然实习的时间很短，但对我来说，收获是很大的。

我会更加珍惜我的学习，并且用实习的心得时时激励自己！

两个多月的毕业论文终于结束了，我的大学生活也将随之结束。

在这短短的两个多月里，我付出了许多，也收获了许多，回想起来还真有不少的体会。

首先要感谢我的两位导师孙秀果老师和张建民教授，他们在整个实验操作和论文的完成及答辩中给了我极大的帮助和支持，他们一丝不苟的治学态度，清晰的思路和认真、负责、勤快的工作作风深深的影响并感染了我，使我铭记于心并将永远的学习。

在此，谨向两位恩师致以我最衷心的感谢。

刚拿到题目时，我对课题充满了新鲜感，在导师的指导下我查阅了大量关于课题的文献，使我对课题的研究内容和国内外的研究进展有了更多的了解，也使我对自己的课题产生了浓厚的兴趣。

在做实验的两个月中，孙老师每周至少来实验室两次检查我的实验进度和解答我在实验过程中的疑惑，还经常牺牲自己的休息时间和我们一起讨论问题。

在整理论文阶段，孙老师不辞辛苦的反复为我修改论文，并为我的答辩提出了许多建设性的意见，正是有了我两位导师的关心和精心指导，我才很荣幸的在这次学院本科生优秀毕业论文评比中被评为学院优秀。

这个荣誉属于我也属于我的导师。

实验中，化学实验室的刁建志老师、周矩老师、顾业强老师、彭政老师在实验器材上给了我很多帮助，他们无私奉献的精神、热心助人的品质和孜孜以求的工作态度，都给我留下了深刻的印象。

两个多月的实验对我的耐性是一种考验，使一颗大四本来十分浮躁的心平静了下来。

这段时间不管是假期还是周末我都是在实验室过的，特别在实验后期测样品性能时，由于时间比较紧，我每天都是一大早就起床去实验室了，先在二楼把样品烧上再上六楼做光催化并利用间歇时间配第二天要用的溶液，时间到了又到二楼拿样品，还要为分散性称好样，中午从来没在宿舍睡过，最多是在实验台上趴会。

最紧的一天我做了3组15个样光催化和1组17样个分散性实验，晚上回到宿舍两腿发软浑身酸痛。

虽然很累但是我感觉特别充实，尤其当看到自己的实验有规律时，心里会有一种成就感。

经过两个月的实验，我对自己也有了新的定位。

那就是不能再把自己当做“小学生”了，干什么事情都要别人告诉我们该怎么做，我们是接受过高等教育的新时代的大学生，要完成时代赋予我们的使命，抓住机遇迎接挑战，就要锻炼自己发现问题和解决问题的能力，要养成主动学习的习惯，我认为这对我们以后的学习和工作是很重要的。

毕业论文是对我大学四年所学基础知识的专业知识的一次全面检验，通过撰写论文和毕业答辩，我觉得对自己的语言组织能力，表达能力，沟通交际能力，运用所学知识的能力，分析问题并解决问题的能力都有所提高，也使我变的更加自信、成熟。

“团结、合作、谦虚”这三个词我的体会也比较深。

做任何事包括做实验都不是孤立的，不是你“闭门造车”，而是一个需要和他人交往的过程。

这就要求我们要团结，要有合作精神，要注意和他人的沟通，要谦虚，不懂就问所谓“知之为知之，不知为不知”。

总之，在整个实验操作和论文完成的过程中，我体会到的是实验的艰辛和收获的充实，感受到的是一种坚持不懈、契而不舍的科研精神。

对我以后的深造学习有重要的意义。

最后，我再次向两位恩师和我的家人表示深深的感谢，我将继续努力，在以后的学习和工作中，争取取得更好的成绩。

毕业生实习心得体会篇九

为了把我们在在学校所学的知识都应用到社会实践当中去，并增强我们的认识问题，解决问题的能力，这个暑假，我到lt纸箱厂实习，有了切身的感受。我觉得老师傅教给我们知识，是有他的道理，毕竟经验是很宝贵的。

一、公司简介

lt纸箱厂前身是一间国有企业，现在是私企，拥有员工80多人。公司的经营范围：瓦楞纸板、纸箱、纸盒。

二、工艺流程

去到lt纸箱厂，先是纸板车间主任向我介绍制造纸板的工艺流程。其实，以前我对纸板一无所知的。当车间主任向我介绍的时候，我是认真的听着，做着笔记。可是，在我的脑海里还是没有一点概念。什么“大坑”，“小坑”，“电脑横切刀”，我通通都不懂，就是觉得很陌生、复杂。当车间主任领着我去生产车间，再一次向我讲解的时候，我才对整个生产流程有一个总体的概念。这间企业的纸板生产线只有一条，是流水线生产的。瓦楞纸板机由多种机台组成的。其设备大体如下：1、单体机部分(制造单面瓦楞纸板的设备)包括退纸装置，预热器，预处理器，单面机，输送架;2、双面机部分(成型三层、五层瓦楞纸板的设备)包括退纸装置，制动器，三联预热器，上胶器，烘干装置和冷却装置，帆布输送带;3、切断部分(按要求将瓦楞纸板加工成一定规格的设备)包括电脑横切刀，输送及堆叠机。卷筒纸经过压楞、涂胶、粘合、加压、烘干、连续生产并切成需要的瓦楞纸板。

这个纸箱厂主要是生产单面瓦楞纸板，三层瓦楞纸板，五层瓦楞纸板。制造瓦楞芯纸，采用瓦楞原纸。制造面、芯、里纸采用牛皮箱板纸。瓦楞纸板是由面纸和瓦楞芯纸多层粘合而结成的。单面瓦楞纸板是由一张面纸和一张瓦楞芯纸粘合

而成。三层瓦楞纸板是在一张瓦楞芯纸两面各粘一张箱板而合成的。而五层瓦楞纸板由面、里、芯三张和两张瓦楞芯纸粘合而成。我觉得制造生产五层瓦楞纸板比较有代表性，下面就介绍五层瓦楞纸板的生产过程。

下面是对生产五层瓦楞纸板所画的工艺流程图

首先将五个卷筒原纸按一定方向放在退纸架上，各纸幅分别经预热器预热，使其表面受热，以利于粘合。瓦楞原纸在送入单面机之前先经预处理器预热，调节纸的含水量和熨平纸幅。随后，瓦楞原纸便进入单面机进行压楞，涂粘合剂并与面纸粘合成单面瓦楞纸板。单面瓦楞纸板制成后被提升输送机分别送上天桥输送架，经制动器进入三联预热器。接着两种单面瓦楞纸板分别送入上胶机进入上胶机进行涂胶，里纸则再一次预热，然后三者一起进入双面机组的烘干设备进行粘合烘干。纸板经热粘合再冷却，使其所含水分蒸发出来。纸板在输送带上冷却后，经电脑横切刀按一定规格对纸板作横向切断，最后经输送带送到堆叠机并将其堆积整齐。

其实，制造瓦楞纸板是一个很复杂的，有很多学问。在制造的过程中，有很多因素要考虑。生产时要求瓦楞原纸、温度、粘合剂、速度等同步进行。若有一个环节失控，将不可避免会发生质量问题。如果粘合剂配比不当，楞辊、压力辊和热辊温度不够会造成瓦楞纸板起泡、胶脱或粘合不良。因为我只实践了几天，所以对制造纸板的了解比较肤浅，只是有一个总体的认识。

介绍完瓦楞纸板，下面介绍纸箱

1、分纸这一道工序包括修纸和压线。修纸与压线是分开的。分纸采用分纸机

对纸板进行裁切，使切出的纸边光滑，整齐。分纸刀一定要锋利，不能出现有缺口。如果刀片不锋利，那么切出来的纸

板有纸屑、杂质等，这样可能会导致印出的产品不符合要求。压线是利用压线裁断机来完成的。

2、水墨印刷水墨印刷有单式印刷，采用链式直接将纸板送进印刷，是一种简单的印刷。还有其他印刷，如双式印刷。由于造纸原料的差异，在吸收方面就不同。有的吸收性能低，墨的干燥速度就慢一些；有的吸收性能低，墨的干燥速度就快一些。在印刷的过程中，其实会出现很多问题。如印刷质量，印刷错误等等。有些小的错误是可以补救的。例如，印错了某个字的时候，可以跟客户联系，如他同意的话，在错字上重贴一个正确的。如果客户不同意的，那么那一批产品就是废品，因为已经印刷过的纸板不可以循环再用了。

3、开槽用开槽机对已印刷好的纸板进行，基本原理跟压线裁断机一样。

4、钉箱或糊盒在结合纸箱的时候，是根据客户的需求来钉箱或糊盒的。如果需要钉箱的要用钉箱机，糊盒的使用糊盒机。

5、包装纸箱粘好后，经输送架分送，进行打包捆扎。

6、入库把包装好的纸箱送进仓库