

# 2023年培训课后感悟心得体会(优质9篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

## 培训课后感悟心得体会篇一

“飘”是一部家喻户晓的经典影片，由于它的精彩表现和主题深刻性，人们对于它的认知远不止于电影本身。电影中所传递的情感和对人性的认知，让人感慨颇多。本文将  
以“飘”作为主题，探讨影片所表现出的情感和生活体验。

第二段：剧情披露

第三段：情感体验

斯嘉丽这个角色的拼搏历程，让人忍不住为她喝彩。她的一路坎坷，满是挫折和磨难。关于爱情，她一直钟情于阿希礼，却无法与他在一起，并在内战期间相继失去了父亲、丈夫和母亲。在这些伤痛中，她仍能顽强地生存下来，并从中获得力量，重新开始。这样的情感之路让人深受震撼，我们在生活中也需要懂得自强和独立。

第四段：生活体验

影片中，充满了人情味，突出了人间真情。当百废待兴，生活环境艰苦的时候，人与人之间的相互帮助才是温暖的所在。故事中很多人物都在不同程度上表现出了这种真情，每个人物的行为，每一个细节，都折射出了时代背景下人们的处事态度。影片中，我们获得的不仅是美丽的画面，更是感人的情感故事。我们在现实中同样也需要面对新冠肺炎疫情等等各种挑战，心灵相互坚挺才能更好地度过难关。

## 第五段：总结

《飘》不仅是一部影片，更是一段生命的经历。影片中经典的台词，所表现的情感，以及所蕴含的生活体验，都值得我们去深入体会。斯嘉丽·奥哈拉的形象，表达了独立女性的自主意识和生命力，她的形象也在不断地推进时代的进程。我们同样也应该用斯嘉丽的坚持和传承，不断前行，敢于坚守自己的信念和目标。

## 培训课后感悟心得体会篇二

在国际市场，长飞公司已累计出口光纤光缆产品约1000万芯公里。产品远销美国、日本、东南亚、中东、非洲等50多个国家和地区，国际市场占有率超过10%。

在引进现代化生产技术的同时，长飞公司也引进了现代化的管理方法和制度，尤其是现代化的质量管理程序，使长飞公司的每一个生产环节都处于严格而科学的质量控制之中。

1993年，通过荷兰kema公司的全面审核，长飞公司成为全国光纤光缆行业第一家获得iso9002国际质量体系认证的企业。

\_\_年，长飞公司采用erp系统启动企业资源计划体系，从原材料的采购、合同评审、产品生产、成品交付一直到售后服务，实行全过程质量监控，确保产品、工艺和服务满足用户的需求。

\_\_年，长飞公司获得iso9001\_\_版国际标准认证，这预示着长飞公司的质量管理体系已经由当初的引进、借鉴模式，发展到自我完善和不断提高的模式。

到\_\_年年，它的单跟光线预制棒拉丝长度突破\_\_公里，并荣获“中国制造企业500强”称号和“中国光纤光缆三十年最具影响力企业”称号。

跟随着工作人员，我们大致参观了一下光纤光缆相关产品生产过程的流程，对整个预制棒的生产有了很好的了解。

\_\_自1999年成立以来，将多模光纤产业化作为一项重要工作，实施了跨越式发展战略。首先，在原中试车间，通过提升设备性能，增加新pcvd设备，改进工艺技术等措施，就使\_\_年的光纤年产销量比1999年增加了5倍。同时，在武汉中国光谷新建的光纤厂即将投产，除了大规模生产单模光纤之外，还将采用最新一代的pcvd设备生产高性能多模光纤，生产能力将在现有基础上再增加4~5倍。在新一代50/125多模光纤的研究方面dmd测量是不可缺少的技术。\_\_早有准备，研发人员收集、研究了相关技术资料，购买了dmd测量设备，进行了消除rip缺陷的工艺研究。

\_\_科技有限公司，公司简介：\_\_科技股份有限公司(\_\_)是国内优秀的信息通信领域设备与网络解决方案提供商，国家科技部认定的国内光通信领域唯一的“863”计划成果产业化基地、“武汉中国光谷”龙头企业之一。

公司1999年成立，\_\_年\_\_a股在上海证券交易所上市。\_\_主要发起人武汉邮电科学研究院，是中国光纤通信工程研究中心、中国光通信的发源地。中国的第一根光纤、第一个光通信工程以及一系列重大科技成果都是在这里研制完成的。

\_\_掌握了大批光通信领域核心技术，其科研基础和实力、科研成果转化率和效益居国内同行业中之首，参与制定国家标准和行业标准0多项。近年来，\_\_承担了国家“十五”科技攻关计划“40gb/ssdh光纤通信设备与系统”、“自动交换光网络”、国家863计划“tbpsdwdm传输系统研制”等项目的研发与产业化，代表国家向世界领先科技技术冲击。

光传输设备和光缆占有率居全国首列，10万套设备在网上稳定运行，100余万公里光缆装备国家基础光缆干线网；代

表业界最高水平的ulhwdm□3□2tdwdm□ason系统率先应用于电信运营商的国家一级干线网络;ftth率先成熟商用……创新的网络设备、完善的客户服务和个性化的解决方案，持续为客户创造长期价值。\_\_坚持走可持续发展的产业道路，在信息网络安全、计费软件、集成业务等领域也取得了不俗的业绩。

\_\_本着“创新、服务、尽责、共同发展”的企业精神，将进一步提升资本的运筹能力、资产的运作能力、产品的开发能力、市场的拓展能力、高质量的服务能力、强有力的行政管理能力，围绕主业发展、核心能力的培育和整体优势的发挥，把“烽火”品牌做大、做精、做强，为通信技术的研究与应用开辟新的篇章。

## 产业规模

\_\_拥有亚洲一流的生产基地，总面积约8万多平方米，包括现代化的通信系统设备生产车间和光纤光缆制造车间。先后引进了具有当代国际先进水平的各种技术装备和生产线50多条，年生产能力达50亿元人民币。

## 研发实力

\_\_长期专注于通信网络从核心层到接入层整体解决方案的研发，历年来承担了国家“八五”、“九五”、“十五”期间光纤通信领域内绝大部分“863”、“攻关”项目，并朝着实用化推进。

\_\_每年投入大量的科研经费，并实施以人为本的人才战略，拥有包括中国工程院院士□itu—t专家组成。

\_\_年12月22日—24日，09级通信班在学校教务处的安排下，到青岛利客来商贸集团下属的李村公园利客来进行为其三天的营业员课程的实训，并取得了圆满成功。

为了巩固和提高学生专业技能，培养学生分析问题、解决问题的综合能力，09通信班的15名同学在教务处主任以及营业员课尹老师和班主任的带领下，分配到李村公园利客来的糖酒副食、化妆品、蔬菜水果、日化和收银台等五大部门，进行了形式多样、内容丰富的实训和学习。09通信的这15名同学吃苦耐劳、勤于学习，虚心向利客来的师傅请教学习，受到利客来商贸集团领导的好评。

通过三天的实训，学生们进行了营业员课程的实践操作，即顺利完成了实习任务，也达到了实习和锻炼的目的，圆满完成了教学计划。共计完成实习总结15份。

组织学生从理论走向实际，从课堂走向社会，这在我校是教学改革的一个重大举措，这种实习活动的开展为我校学生工作今后的发展方向提供了新的可借鉴的经验，对拓展学生素质教育起到了积极促进作用，同时也是理论教学与实践操作完美结合的具体体现。

工作心得体会感悟精选篇5

## 培训课后感悟心得体会篇三

作为一个现代人，我们时常会经历许许多多的事情，有喜有悲，有成有败。而这些经历不仅仅是一个人的经历，也是一个人的心得体会，它们会在我们的生命中留下痕迹，变成我们成长和进步的动力。在这篇文章中，我将分享我在生活和工作中的一些心得体会和感悟，希望能够对大家有所启发和帮助。

第一段，我的第一次面试

第一次的面试，我准备得非常充分，穿着整齐、头发整齐、

皮鞋擦得非常干净，自认为自己的实力很强，所以心态很放松。但是，当我走进面试室时，我突然紧张起来。面试官看着我，让我感觉好像我什么也不懂。我紧张得汗流满面，喉咙干燥，连话都说不太清楚。当我越来越紧张时，我的表现就越来越糟糕，最终导致我未能得到这份工作。但是，这次失败让我认识到了一个问题：即使准备充分，也不能忽视心态的重要性。这次经历教育我要保持从容自如，并通过每次失败不停地完善自己。

## 第二段，自我管理

工作之余，我开始在家学习一些软技能和管理知识。通过对自我管理的一些方法的学习，我的生活变得更加规律和高效。我每天早上5点起床，按照自己的计划进行学习和休息，每周末都会制定自己下周的计划并执行。这些方法让我更好的管理时间和自己的状态。我通过这样的方式得到了很多提升，我也更加明白，学习是一种行动。如果我们学习了一些知识，但不付诸实践，那么这些知识就没有什么意义。

## 第三段，文化与习惯

在我的工作和生活中，经常会遇到和不同文化和习惯有关的问题。我曾经因为没有了解其他文化和习惯而与人产生矛盾。例如，在参加一个国际会议时，我做了一件让人很生气的事情：按照我们团队的风俗，我在会议中间提出了自己的疑惑问题，但是在会议的进行中，其他人一直在聊天或者喝咖啡等其他的事情，这让我很生气。但是，在这种情况下，我应该更多的理解其他人文化的差异，而不是与人生气。这件事情让我明白：沟通没有错，不同的文化和习惯需要我们去尊重。

## 第四段，团队合作

作为一名合格的员工，团队合作是必须要具备的能力。一个

优秀的团队需要大家相互帮助，需要大家相信和尊重对方。我的经历告诉我，团队合作最重要的是协作和沟通。素质好的团队成员都能够保持开放心态，勇于倾听他人的建议，充分发挥自己的专业技能，共同完成团队的任务。通过与团队合作，我在与人沟通，解决问题等方面有了很大提升。

## 第五段，坚持不懈

在我的工作和生活中，我经常会面临各种困难和挑战。如何在面对这些挑战时，坚持不懈，取得成功？经过我的经历和学习，我明白了两个原则，第一，不轻言放弃。当我们遇到任何的挑战和困难时，需要多思考一下，寻求办法和方法进行解决。第二，需要细心和耐心。在攻克一些难题的过程中，我们需要不断学习、研究、尝试，始终坚持精益求精的态度。

总之，我们的生活和工作中有许多机会让我们学习、成长和进步。只有我们能够充分利用这些机会，从失败和挫折中吸取教训，才能够成为更好的自己。这个过程需要坚持不懈、反思和成长，只要我们能够坚持下去，积极面对困难与挑战，那么我们一定能够达到我们的目标。

## 培训课后感悟心得体会篇四

2月12日夜，今天轮到了我值夜班，因为晚饭比平时晚了一点，吃的有点凌乱，让那些等不及吃饭而吃泡面的同事在楼下等我等的有点急，我抬起轻快的步伐，快速奔向楼下的班车。

方舱内的患者已经慢慢的适应了现在的环境，虽然物资仍然有所短缺，但生活已经有了新的开端。几天前我的同事们已经为新冠患者做了很多工作，为了可以让患者可以活动身体增加免疫力，带动了他们跳舞，今天我也为方舱内的患者准备了点小小的礼物。

刚交接完病情，一些患者已经迫不及待的找到了我，希望我可以组织他们活动一下。经过简单的准备与沟通，节奏清扬的旋律响起，很多患者都忘情的舞动起来。

半小时左右的舞蹈给予了新冠患者充分的活动，只要做好个人卫生与接触距离，适当的活动可以锻炼患者的心肺功能，促进疾病的康复，同时有利于患者提高战胜疾病的信心。

活动结束后，我与几个同事开始准备今天的小礼物，两颗心愿树，希望每个一个患者都可以参与进来。将自己对亲人，对国家的美好祝愿书写下来。

活动很成功，每个患者都愿意留下自己的愿望与祝福，活动反应了每个患者对战胜疾病的信心，对国家的信心，对医护工作者的信心，我们相信，只要我们团结在一起，共同努力，没有任何困难是不能够解决的，我们能行！武汉能行！中国，能行!!!中国，加油!!!

## 培训课后感悟心得体会篇五

### 第一段：引言及背景介绍（200字）

人生是一次又一次的旅程，我们在这个旅程中经历了各种各样的事情，走过了喜怒哀乐，悲欢离合。而在这个旅程中，我们常常会有一些微小的感悟，这些感悟或许不是什么大道理，但却能给我们的人生增添一些色彩和深度。在我个人的旅程中，我也有着一些微小的感悟，它们让我更加坚定地去面对人生的挑战和困难。在接下来的文章中，我将分享一些我在人生旅程中的微感悟心得体会。

### 第二段：珍惜当下（200字）

在琐碎的生活中，我们往往被繁忙和琐事所迷惑，忽略了眼前的美好。然而，当我们懂得珍惜当下，才能真正体会到人



生的美好。我曾经经历过一次旅行，游览了许多美景，却一直忙着拍照留念，而没有真正地去欣赏。直到旅行结束，我回望照片时才发现，我错过了很多美好瞬间。于是，我意识到，与其追求那些过眼云烟的东西，不如享受当下的美好，珍惜眼前的幸福。

### 第三段：尊重他人与宽容心态（200字）

在与他人相处的过程中，我们常常会遇到各种各样的人和事，有人给予我们帮助和理解，也有人对我们不友善。然而，我发现，只有保持一颗宽容的心态，才能更好地与他人相处。曾经，我遇到了一个非常难相处的同事，他总是挑剔和抱怨。起初，我对他抱有怨恨和不满，但后来我意识到，每个人都有自己的难处和不足，我们应该尊重他人，并以宽容的心态对待他们的言行。经过一段时间的相处，我发现，他的抱怨和挑剔只是他自己对自己高要求的一种表现，同时也是他对周围环境不满的一种宣泄。面对他的抱怨，我学会了冷静和接纳，不再去计较他的言语，而是与他保持良好的沟通和合作关系。

### 第四段：感恩与分享（200字）

每个人的成长都离不开他人的帮助和支持，我们应该对这些人心存感激。同时，也要学会回报和分享。我曾经经历过一次挫折，事业和生活陷入低谷，感到十分沮丧。但是，我的朋友和家人始终在我身边给予我鼓励和支持。正是因为他们的帮助，我才重新站起来，重新面对人生的挑战。于是，我意识到，感激之情应该转化为行动，我开始主动去帮助他人，分享自己的经验和知识。通过分享，我不仅让自己感到快乐和满足，还改善了他人的境况，让大家都能收获更多的幸福和成功。

### 第五段：坚持追求与积极心态（200字）

人生的道路并不平坦，充满了挫折和艰辛。但只有坚持追求，才能走向成功。我曾经遇到过重大的挫折，事业上一度陷入低谷，心情难以平复。然而，我也明白，逆境中迎难而上，才能有所突破。于是，我重新梳理自己的目标和计划，调整心态，重新出发。慢慢地，我发现，只要保持积极的心态，不放弃，就能克服困难，走向成功。正如一句常言所说：“只要路是对的，就不怕路远。”在追求梦想的旅途中，只要坚持不懈，就一定能收获成功和满足。

## 总结（100字）

人生中的微感悟，或许看似微不足道，但它们却能给我们的旅程带来丰盛的果实和美丽的风景。坚持追求、尊重他人、珍惜当下、感恩与分享，这些小小的心得体会能够让我们的人生更有意义和色彩。让我们一起在人生的旅程中，保持一颗善于感悟的心，发现微小的幸福，创造大量的价值。

## 培训课后感悟心得体会篇六

一、认真备课。认真备课是上好课的前提准备。根据教材内容及学生的实际，设计课的类型，拟定多种教学方法，并对教学过程的程序及时间安排都作详细的记录，认真写好教案。每一课都做到“有备而来”，每堂课都在课前做好充分的准备，并搜集各种能吸引学生注意力和学习兴趣的影片资源，课后及时对该课作出总结，写好教学反思。

二、增强上课技能，提高教学质量，使讲解清晰化、条理化、准确化。做到情感化、生动化，线索清晰，层次分明，言简意赅，深入浅出。在课堂上特别注意调动学生的积极性，加强师生交流，充分体现学生的主体作用，让学生学得容易，学得轻松，学得愉快；此外，注意精讲精练，在课堂上老师讲得尽量少，要多引导学生动脑思考；同时在每一堂课上都充分考虑每一个层次的学生学习需求和学习能力，让各个层次的学生都得到提高。

三、虚心请教其他老师。在教学上，有疑必问。在各个章节子目的学习上都积极征求指导老师的意见，学习他们的方法，同时，多听老师的课，做到边听边讲，学习别人的优点，克服自己的不足，并常常邀请其他老师和同学来听课，征求他们的意见，改进工作。

四、认真负责批改作业。对学生的作业批改及时、认真，分析并记录学生的作业情况，将他们在作业过程出现的问题作出分类总结，进行透切的评讲，并针对有关情况及时改进教学方法，做到有的放矢。

五、积极推进素质教育，开好“讲文明树新风”的班会。目前的考试模式仍然比较传统，这决定了教师的教学模式要停留在应试教育的层次上。为此，我在教学工作中注意了学生能力的培养，把传授知识、技能和发展智力、能力结合起来，在知识层面上注入了思想情感教育的因素，发挥学生的创新意识和创新能力，让学生的各种素质都得到有效的发展和培养。同时，健全的人格必须是德智体美劳的全面发展，针对身心的健康发展，我开展了主题班会，引导学生树立正确的价值观，使同学们做到自觉尊敬老师，爱护同学，相亲相爱。

## 培训课后感悟心得体会篇七

当我们步入校园时，就知道自己要面临许许多多的人与事。我们就像一个刚睁开眼看到这个新世界的婴孩，对即将到来的环境感到新奇。如果未来提到大学生涯，我第一时间就会想到我的军训生活。在这段时间里，我学会了更加规律的过好每一天，我可以见到初升的太阳，看它害羞的躲在云里，再慢慢的探出头来；我可以体验下训飞奔食堂抢饭的匆忙，吃的饭比平时还要多，心里默默希望食堂阿姨的手不要抖；我还可以收获令我这辈子最难忘的最珍贵的回忆。军训刚开始时，其实心里是有点抗拒的，想到高中军训的苦，现在更是要训练半个月，顿时情绪下沉。但过了几天后，心里对这次训练

有了不同的看法。军训开始后，我也不再晚睡，甚至还比平时睡得香。训练第一天，我同室友匆匆忙忙的起床，不是忘了带水杯就是忘了拿帽子，好不慌乱。到了训练场，我们与教官的第一次见面，教官很年轻，很有朝气，看着挺面善的，可过了一会我就知道我想错了，对我们根本不友善好吧。他首先教我们站军姿，可队伍里老有人不听话乱动，随后他就让我们知道了什么是一个团体，只要有一个人乱动，他就让我们蹲20分钟，这20分钟可真是煎熬啊。蹲的时候看着一旁坐在台阶阴凉处的老师与学长学姐们，心里可真不是滋味。还有那些平时看来很基本的动作，现在看起来是那么的难，一会腿没抬高，一会手没抬平，这些动作都变得陌生了，练的时间长了，我甚至觉得身体已经不是自己的了。训练时，教官是严厉的，但休息时他又会给我们讲有趣的故事，真是让我们“又爱又恨”。

在这些日子里，我们学会了一些军歌，突然发现军歌也那么的有味道。同时我们自己也学到了许多，我们懂得了如何管好自己，调整好自己的作息，如何更加规律的过好自己的生活。我也学会了坚持到底，学会团结协作，学会严谨对待。我想，这就是军训的宝贵之处吧。这段珍贵的回忆我将放在心里，永远不会忘怀！

军训一晃而过，回望这四十多天的泪与笑，我不禁心生万千感慨。入学前，我曾听说“军训是真的很苦很累，但同时也会成为你警校生活里最值得珍惜的回忆。”我在半信半疑中展开了军训。

军训中最让人头疼的莫过于内务整理，事无巨细甚至可以说是严苛的卫生标准，让我不得不痛改往日的邋邋遢遢，开始认真对待内务的一一点一滴。从不厌其烦地压被子到耐心地捋被褶儿、修被角，看着一床普普通通的被子，出落成方方正正的模样，好像呵护多日的花朵终于绽放，令人莞尔。我慢慢喜欢上了这看似乏味的事情，因为它在用无言的方式，展现着一名预备警官应有的素养与风采。

从炎炎夏日的九月到秋风渐起的十月，军训的苦与累已接近尾声。在这期间，从未接受过严格训练的我不止一次在繁重的训练中打过退堂鼓，好在，我挺了下来。而如今，我们已经能够踢着整齐帅气的正步，气势磅礴地走过主席台，充分证明着，泪水和汗水最终浇灌出了胜利的花朵。

我们一起看东方翻起鱼肚白，一起等月亮慢慢爬上来，一起在欢歌笑语中度过一段段美好的时光。山警永远严肃活泼，山警也永远温暖如家。时光不语，我们不散。

## 培训课后感悟心得体会篇八

近来，我意识到人生的经历不仅仅取决于我们所经历的事情，更取决于我们所抱持的态度和心理素质，然而，这种素质不是天生的，而是需要通过一系列的感悟、心得和体会，以此构建一个健康、阳光、积极的生活态度。于是，我整理出了自己最近的“小感悟心得体会”，来分享给大家，借以启迪和启示自己和他人。

一、红尘多少磨难，善良方显稀世。有一句话说得好，“善良不是愚蠢，始终活在善良的圈子里，这让你的生活变得平静而快乐。”能够做到善良，不管何时何地，都得到身边众人的认可和赞誉。但是，人生苦难重重，真正能够坚守善良的却不多。所以，我们要多体谅，多理解身边的人，遇事多忍让，才能得到更多的人情、世情，更能活得心安理得、不受妄言的干扰。善良让人们相信爱和美好，也让人们产生无限敬意与信任。

二、同样的世界，不同的你我。我们每个人所面对的问题都不相同，但是我们所经历的都是同样的红尘磨难。而对待它们的态度也是不同的，遇到问题的时候，有人选择逃避，选择沉沦；有人选择面对，寻找解决方法，磨练自己的心志。我们无法选择什么样的经历和人生，但我们可以选择自己所面对的态度。假如我们采取的是积极向上的态度，即使遭受

巨大的压力与磨难，我们依然能够启发自己、成长自己，不断超越自己。

三、没有谁可以取代谁的位置，但我们可以为大家加油。在一个集体中，每个人都拥有着自己不同的价值。有人拥有很高的天赋和才华，可以为集体带来巨大的改变；有人性格豁达、乐观开朗，能够调和集体气氛，营造团结友爱的环境。虽然不同的人扮演着不同的角色，但对于集体而言，每个人都至关重要。并且当一个人成功以后，我们可以学习他的成功经验，然后再为自己的目标加油鼓劲。而当一个人失败时，可以理解他的痛苦与苦难，再帮助他一同面对难关。这样的团队才能更好地走向成功。

四、生命是一场去掉包袱的旅程。我们出生时，只有一颗真心，没有任何偏见和成见。我们可以欣赏和敬畏生命在这个世界上不停运转。然而，随着年龄的增长，包袱一个一个地加上来，我们需要满足各种各样的期望，严格要求自己，这些早早地将我们的自由精神束之高阁。不过我们也可以彻底消除这些包袱，也可以保留一些有用的信息，或者在出生时，依旧可以总结出一些基本的信仰和价值观。只有当我们放下包袱、释放出我们真实的内心，我们才能真正地将生命发挥得淋漓尽致。

五、微笑为什么那么重要？微笑能够让人们感到温暖、使人感到其他人的体贴和关爱。无论贫穷、疾病、失落、困惑、心灵的疲惫，微笑时可能受到的唯一的安慰。正如一首歌唱到的：“微笑是一种语言，没有野心，不需要翻译。”微笑建立了人与人的互信，为人们带来正能量和积极的态度。微笑是否挂在嘴角，是否漫溢在心中，似乎更重要的是，它让人们感到快乐舒心、和睦浓情。在我们前行的道路上，不断地微笑，与世界分享快乐的感触，与他人建立联系和联盟。这或许能够让大家走得更远，也更有可能迎来更华丽的人生。

总之，这些是我最近的小感悟心得体会。它们不断地推动我

前行、让我更加积极向上，也希望能够分享给大家，帮助大家在生活中迎接更多的挑战，抱持更加健康、积极的态度面对人生。

## 培训课后感悟心得体会篇九

### 一、努力学习，理论结合实践，不断提高自身工作能力

在食品质量与安全岗位工作的实习过程中，我始终把学习作为获得新知识、掌握方法、提高能力、解决问题的一条重要途径和方法，切实做到用理论武装头脑、指导实践、推动工作。思想上积极进取，积极的把自己现有的知识用于社会实践中，在实践中也才能检验知识的有用性。在这两个月的实习工作中给我的感触就是：我们在学校学到了很多理论知识，但很少用于社会实践中，这样理论和实践就大大的脱节了，以至于在以后的学习和生活中找不到方向，无法学以致用。同时，在工作中不断的学习也是弥补自己的不足的有效方式。信息时代，瞬息万变，社会在变化，人也在变化，所以你一天不学习，你就会落伍。通过这两个月的实习，并结合食品质量与安全岗位工作的实际情况，认真学习食品质量与安全岗位工作各项政策制度、管理制度和工作条例，使工作中的困难有了最有力地解决武器。通过这些工作条例的学习使我进一步加深了对各项工作的理解，可以求真务实的开展各项工作。

### 二、围绕工作，突出重点，尽心尽力履行职责

在食品质量与安全岗位工作中我都本着认真负责的态度去对待每项工作。虽然开始由于经验不足和认识不够，觉得在食品质量与安全岗位工作中找不到事情做，不能得到锻炼的目的，但我迅速从自身出发寻找原因，和同事交流，认识到自己的不足，以至于迅速的转变自己的角色和工作定位。为使自己尽快熟悉工作，进入角色，我一方面抓紧时间查看相关资料，熟悉自己的工作职责，另一方面我虚心向领导、同事

请教使自己对食品质量与安全岗位工作的情况有了一个比较系统、全面的认知和了解。根据食品质量与安全岗位工作的实际情况，结合自身的优势，把握工作的重点和难点，尽心尽力完成食品质量与安全岗位工作的任务。两个月的实习工作，我经常得到了同事的好评和领导的赞许。

### 三、转变角色，以极大的热情投入到工作中

从大学校门跨入到食品质量与安全岗位工作岗位，一开始我难以适应角色的转变，不能发现问题，从而解决问题，认为没有多少事情可以做，我就有一点失望，开始的热情有点消退，完全找不到方向。但我还是尽量保持当初的那份热情，想干有用的事的态度，不断的做好一些杂事，同时也勇于协助同事做好各项工作，慢慢的就找到了自己的角色，明白自己该干什么，这这就是一个热情的态度，只要我保持极大的热情，相信自己一定会得到认可，没有不会做，没有做不好，只有你愿不愿意做。转变自己的角色，从一位学生到一位工作人员的变化，不仅仅是角色的变化，更是思想观念的转变。

### 四、发扬团队精神，在完成本职工作的同时协同其他同事

在工作间能得到领导的充分信任，并在按时完成上级分配给我的各项工作的同时，还能积极主动地协助其他同事处理一些内务工作。个人的能力只有融入团队，才能实现的价值。实习期的工作，让我充分认识到团队精神的重要性。

团队的精髓是共同进步。没有共同进步，相互合作，团队如同一盘散沙。相互合作，团队就会齐心协力，成为一个强有力的集体。很多人经常把团队和工作团体混为一谈，其实两者之间存在本质上的区别。优秀的工作团体与团队一样，具有能够一起分享信息、观点和创意，共同决策以帮助每个成员能够更好地工作，同时强化个人工作标准的特点。但工作团体主要是把工作目标分解到个人，其本质上是注重个人目标和责任，工作团体目标只是个人目标的简单总和，工作团



体的成员不会为超出自己义务范围的结果负责，也不会尝试那种因为多名成员共同工作而带来的增值效应。

## 五、存在的问题

几个月来，我虽然努力做了一些工作，但距离领导的要求还有不小差距，如理论水平、工作能力上还有待进一步提高，对食品质量与安全岗位工作岗位还不够熟悉等等，这些问题，我决心实习报告在今后的工作和学习中努力加以改进和解决，使自己更好地做好本职工作。

针对实习期工作存在的不足和问题，在以后的工作中我打算做好以下几点

来弥补自己工作中的不足：

1、做好实习期工作计划，继续加强对食品质量与安全岗位工作岗位各种制度和业务的学习，做到全面深入的了解各种制度和业务。

2、以实践带学习全方位提高自己的工作能力。在注重学习的同时狠抓实践，在实践中利用所学知识用知识指导实践全方位的提高自己的工作能力和工作水平。

3、踏实做好本职工作。在以后的工作和学习中，我将以更加积极的工作态度更加热情的工作作风把自己的本职工作做好。在工作中任劳任怨力争“没有只有更好”。

4、继续在做好本职工作的同时，为单位做一些力所能及的工作，为单位做出自己应有的贡献。