

大学生实践心得体会师范 实习心得体会 大学生(实用10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。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看看。

大学生实践心得体会师范篇一

在这个日新月异的时代，我们的大学生活已经不再是仅仅停留在教室之中，而是要跨出去进行实践、实习，深入感受社会的脉动和变化。实习是大学生们走向实践的重要途径，它为我们奠定职业生涯的基础，开拓眼界，提供了锻炼自我、提升个人素质的机会。如何在实习中获得更多的经验和收获，成为了我们必须解决的问题。

第二段：实习过程中的困难与挑战

实习并不总是一帆风顺的。在实习生涯中，我们会遇到许多困难和挑战，比如学业负担、适应新的工作环境、与同事之间的相处等问题。这些困难和挑战是需要我们不断调整自己的态度和思维方式，积极应对、迎接，对于我们成长和发展非常重要。

第三段：实习所带来的成长和收获

实习不仅让我们接触了职场，还让我们了解到职场中的规律和文化，提高了我们的综合素质，增强了我们的职业竞争力。同时在实习中我们能学会如何与人合作，培养了成熟和沉稳的头脑，使我们在未来的职业生涯中具有更好的竞争能力。

第四段：实习中不足之处的反思

在实习中，许多实习生存在未能很好地适应职场氛围、工作态度不端正等问题，这是需要反思和深入思考的。我们应该通过反思自己的不足，逐渐纠正和提高自己的，做到行动上的自我管理。

第五段：实习结束后的总结与收获

实习是否成功取得了实践经验、是否获得了实习单位的好评、是否与同事合作愉快，这些无疑是衡量实习成果的重要标准。但更重要的是在实习结束后，我们能够总结和反思自己的实习经历，进一步加强自我认知和提高自我管理的能力。实习是一个过程，一定要将其看成是自我成长的一个重要契机。经历过实习的环节后，我们应该对未来的职业生涯有了更进一步的认识和方向，自我提升的路程也在逐渐推进中。

大学生实践心得体会师范篇二

本文由本网小编推荐给大家参考阅读！

实习目的

将所学的理论知识与实践结合起来，培养勇于探索的创新精神、提高动手能力，加强社会活动能力，严肃认真的学习态度，为以后专业实习和走上工作岗位打下坚实的基础。

单位简介

市机械制造有限公司，是一家集熔模精密铸造和数控机械加工为一体的股份制企业。公司创建于1988年，位于市工业区，占地面积15000平方米，建筑面积8500平方米，固定资产5000余万元，拥有各种中高级技术、管理人员260余人。目前，公司已具备模具设计制造、熔模精密铸造、产品高精加

工等生产能力。

公司始终贯彻“科技创新，诚信为本，顾客至尊，追求卓越”本网的管理理念，建立起了完善、科学的管理体系。质量管理方面，公司严格贯彻执行iso9001□体系；生产管理方面，公司全面推行lean的管理思想并坚定不移的有效落实6s管理要求；信息管理方面，公司全面、有效运用金蝶公司的erp系统；基础管理方面，公司贯彻“日事日毕，日清日高”的管理理念。

公司拥有精铸厂、机械厂两个实体生产单位。精铸厂建设有两条设备先进的精铸生产线，拥有完备检测设备，具备年产1000吨精密铸件的生产能力；机械厂拥有各种普通及高精、大型机加设备80余台，具备来图设计制造、来料机械加工、大件综合生产的能力。

精益求精，追求卓越是我们不变得追求；诚信经营，与客户共赢是我们的经营理念；实业报国，造福地方是我们的理想；百年发展，立足世界是我们的目标。

实习过程

大学生实践心得体会师范篇三

实习目的

单位简介

市机械制造有限公司，是一家集熔模精密铸造和数控机械加工为一体的股份制企业。公司创建于1988年，位于**市***工业区，占地面积15000平方米，建筑面积8500平方米，固定资产5000余万元，拥有各种中高级技术、管理人员260余人。目前，公司已具备模具设计制造、熔模精密铸造、产品高精加工等生产能力。

公司始终贯彻“科技创新，诚信为本，顾客至尊，追求卓越”本站的管理理念，建立起了完善、科学的管理体系。质量管理方面，公司严格贯彻执行iso9001□xx体系；生产管理方面，公司全面推行lean的管理思想并坚定不移的有效落实6s管理要求；信息管理方面，公司全面、有效运用金蝶公司的erp系统；基础管理方面，公司贯彻“日事日毕，日清日高”的管理理念。

公司拥有精铸厂、机械厂两个实体生产单位。精铸厂建设有两条设备先进的精铸生产线，拥有完备检测设备，具备年产1000吨精密铸件的生产能力；机械厂拥有各种普通及高精、大型机加设备80余台，具备来图设计制造、来料机械加工、大件综合生产的能力。

精益求精，追求卓越是我们不变得追求；诚信经营，与客户共赢是我们的经营理念；实业报国，造福地方是我们的理想；百年发展，立足世界是我们的目标。

实习过程

2) 毛坯选择。首先我们来到了零件的原始毛坯加工车间，在老师的指导作用下，我们了解到了下面知识，零件一般是由毛胚加工而成。而在现有的生产条件下，毛胚主要有铸件，锻件和冲压件等几个种类。铸件是把熔化的金属液浇注到预先制作的铸型腔中，待其冷却凝固后获得的零件毛胚。在一般机械中，铸件的重量大都占总机重量的50%以上，它是零件毛胚的最主要来源。铸件的突出优点是它可以是各种形状复杂的零件毛胚，特别是具有复杂内腔的零件毛胚，此外，本站铸件成本低廉。据指导我们实习的师傅说，我们厂主要就是靠这种方式制作毛坯。但其缺点是在其生产过程中，工序多，铸件质量难以控制，铸件机械性能较差，而锻件是利用冲击力或压力使用，加热后的金属胚料产生塑性变形，从而获得的零件毛胚。锻件的结构复杂程度往往不及铸件。但是，锻件具有良好的内部组织，从而具有良好的机械性能。所以

用于做承受重载和冲击载荷的重要机器零件和工具的毛胚，冲压件是利用冲床和专用模具，使金属板料产生塑性变形或分离，从而获得的制体。冲压通常是在常温下进行，冲压件具有重量轻，刚性好，尺寸精度高等优点，在很多情况下冲压件可直接作为零件使用。

在此次对加工车间的认识过程中，我更加明白了机械加工一些流程；胚料---划线---刨床(工艺上留加工余量)--粗车--热处理,调质--车床半精加工--磨--齿轮加工--淬火(齿面)--磨面；齿轮零件加工工艺:粗车--热处理--精车--磨内孔--磨芯,轴端面--磨另一端面--滚齿--钳齿--剃齿--铡键槽--钳工--完工。

4) 装配车间。任何机器都是有一个又一个零件装配而来，在装配车间，这里大概有接近一百多人在进行零件的收集和装配，以及包装，再发送至储货厂，在这个车间，工人师傅首先将起所收集的零件进行飞类，一便于进行组装，确定装配方法，装配顺序，所需工具；再进行清洗零件，去除油污，锈蚀，涂油，确保机器组装以后，表面整洁美观。在产品装配完成以后，还要对零件各方面进行调试，检查运动件的灵活性，密封性等性能，再转箱入库。

5) 质保，销售和售后处理

最后，我们来到质检部门，他们主要是对所生产出来的产品进行随机性的抽查，记录其数据，并返回到加工车间，对产品进行修正和修改，更好的生产合格产品。至于销售部分，据销售相关部门介绍，由于该企业采取的订单式生产，所以销路一路看好。

对机械制造的体会

历时将近一周的实习结束，该次实习，真正到达机械制造业的第一前线，了解了我国目前制造业的发展状况也粗步了解了机

械制造也的发展趋势.在新的世纪里,科学技术必将以更快的速度发展,更快更紧密得融合到各个领域中,而这一切都将大大拓宽机械制造业的发展方向.

当然机械制造业的四个发展趋势不是单独的,它们是有机的结合在一起的,是相互依赖,相互促进的.同时由于科学技术的不断进步,也将会使它出现新的发展方向.前面我们看到的是机械制造行业其自身线上的发展.然而,作为社会发展的一个部分,它也将和它的行业更广泛的结合.21世纪机械制造业的重要性表现在它的全球化、网络化、虚拟化、智能化以及环保协调的绿色制造等.它将使人类不仅要摆脱繁重的体力劳动,而且要从繁琐的计算、分析等脑力劳动中解放出来,以便有更多的精力从事高层次的创造性劳动,智能化促进柔性化,它使生产系统具有更完善.

对本次实习的体会

纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行。”在短暂的实习过程中,实习中,我采用了看、问,亲自动手等方式,对在工作中人与人的关系做了进一步的了解,分析了人与人之间特点,方式.我深深地感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏.一旦接触到实际,才发现自己知道的是多么少,这时才真正领悟到“学无止境”的含义。

大学生实践心得体会师范篇四

随着社会的发展,大学生实习已成为现代教育体系中不可或缺的一环.大学生实习不仅能够让学生们在实践中加深对专业的理解,也能培养他们的职业能力与素养.然而,在实习结束后的离职过程中,许多大学生们面临着思想与情感上的纠结.本文将五段式的方式,探讨大学生实习离职的心得体会。

段落一：面对挑战与机遇

大学生实习不仅是应对大学学业的一种方式，更是社会与工作环境的一次体验。在实习过程中，我们不仅接触到工作中的实际问题和挑战，还可以体验到真正的职场氛围。工作中的团队合作、沟通技巧、解决问题的能力等等，都在实习中进行了锻炼。实习对大学生来说是一次难得的机遇，不仅可以通过实践了解专业知识的应用，更能提前适应职业生涯的起步阶段。

段落二：对未来职业规划的反思

通过实习，大学生们可以更好地了解自己的兴趣和优势，对未来的职业规划进行调整和反思。实习的过程中，我们能够亲身感受到不同行业的工作环境和氛围，从而更准确地了解自己的喜好和适应度。例如，一部分同学可能发现自己对科研更感兴趣，于是留校攻读研究生；另一部分同学可能发现自己对商业领域更有激情，于是选择投身商业行业。实习可以为大学生们提供一个更清晰的方向，有助于他们更好地为未来的就业做准备。

段落三：职业素养与技能的成长

实习不仅仅是提供实践经验，更能够培养大学生们的职业素养和技能，提升他们在职场中的竞争力。在实习中，我们学会了如何与同事合作，与上级沟通，如何处理复杂问题，如何管理时间和项目等。这些都是大学课堂上无法学到的宝贵经验。通过实习，我们的实际操作能力和解决问题的能力得到了提升，提高了我们在未来工作中的应对能力。

段落四：人际交往的重要性

实习让大学生们深刻认识到在职场中人际交往的重要性。实习提供了一个与职场同事交流相处的平台，我们可以了解不同人的各自性格和不同的处事方式。通过与他们的共事交流，我们可以学习到更多的社会和人脉技巧。在实习过程中建立

的人际关系对我们以后的求职和职业发展都有着极大的帮助。在离职时，我们需要对与我们相处良好的同事们表示感谢，并保持联系，这有助于我们建立更广泛的职业人脉。

段落五：对实习的回忆与总结

离职时，回顾整个实习经历是必要的。我们可以从中总结自己的得失，反思自己的不足与不满，并提出一些建设性的意见和建议。同时，也可以用心去感激这段实习给予自己的成长和启示。实习经历对于我们的每一个人来说都是与众不同的，值得我们好好回忆和总结。

总之，大学生实习离职过程中所带来的思考和情感纠葛是正常的。实习经历不仅是培养职业能力的过程，更是孕育我们职业态度和人生价值认同的过程。通过实习，我们可以更准确地了解自己，更好地为未来的工作做准备。通过与同事合作和交流，我们可以提高自己的人际交往和沟通能力。实习结束时，我们应对自己的实习经历进行回顾和总结，才能真正从中受益，并带着宝贵的经验和成长进入下一个阶段。

大学生实践心得体会师范篇五

雷锋叔叔说，我们要有钉子精神。钉子精神的宗旨就是充分利用时间。想起曾经在模具厂工作的时候学过一下磨刀，在这里重操旧业也未尝不可，于是，我的空有时间利用上了，磨刀盘也不是普通的砂轮，而是颗粒很细的好像是硼轮，磨刀的感觉真是不错，不会有砂轮的时候的飞尘飞舞，润物无声的把刀刃就磨得通亮，呵呵，不快也光嘛！！有进步哦！

大学生实践心得体会师范篇六

实习是大学生培养职业素质和实践能力的重要途径，通过实习可以将所学的知识与实践相结合，既能够加强专业技能，同时还能提高综合素质和领导能力。因此，写一篇实习心得，

总结自己在实习过程中的收获与感受十分重要。

第二段：描述自己的实习经历及所得到的经验和收获

我曾参加过一家大型企业的实习工作，在实习期间，我承担了公司人力资源管理的一部分工作，并与团队成员一起思考和解决实际问题。通过与同事的合作交流，我深刻认识到团队协作的重要性和自己在其中的角色，同时也获得了在大公司工作的实际经验和专业技能的提升。

第三段：分析实习心得的重点与关键

实习心得的撰写，需要有一个比较系统和具体的分析和总结。在此过程中，可以将实习过程与实践知识相结合，整理自己的工作内容和经验，并通过归纳总结将这些经验和知识转化为能力和技巧，明确实习过程、目标和心得的重点与关键。

第四段：总结未来的工作发展目标与自我评价

通过实习心得的写作和反思，可以评估自己的过去和未来，为自己制定一些实际可行的目标和计划，并获得进一步的提高和发展。同时，需要对自己的实习过程和个人发展进行自我评价，并建立自己的工作和学习信仰、价值取向和职业理想，以此来指导未来的努力和追求。

第五段：总结实习心得的意义和价值

实习心得的撰写，对于大学生来说具有重要的意义和价值。它不仅是对学习的一种检验和提升，更是对职业成长的一种启示和鞭策。通过实习过程的实践和总结，我们可以更好地认识自己，提高自身素质，完善职业技能和人际交往能力，从而为未来的求职和职场生活打下更好的基础。

大学生实践心得体会师范篇七

实习是大学生们接触社会、了解自我、积累职场经验的重要途径。通过实习，我们不仅可以学到专业知识和技能，还可以拓展自己的视野与认知，增强自信与勇气，积累社会资源，提高就业竞争力。然而，实习初期，很多同学会遇到各种问题和挑战，需要不断调整自己的心态和行为方式，才能更好地适应实习生活。在这里，我想分享一些我的实习体验和感悟，希望能给即将或正在实习的大学生们一些启示和帮助。

第二段：实习之前的准备

实习之前，我们需要充分准备自己的知识储备、技能水平、心理素质和职业形象等方面，为实习打好基础。具体来说，可以从以下几个方面入手：一是了解实习单位和职位的基本情况，包括企业文化、业务特点、组织结构、工作职责等，以便更好地对接实习工作；二是提升自己的专业素养和综合素质，比如学习一些实用的工作技能、完善个人简历和求职信、培养良好的沟通协作能力和团队协作意识等；三是增强自我管理和心理调适能力，准备好面对压力、挑战和未知的情况；四是注重个人形象和仪态，塑造一个专业、有礼貌、有亲和力的职场形象。

第三段：实习过程中的挑战

实习中，难免会遇到各种各样的挑战和压力，比如工作内容不熟悉、与同事之间不和谐、与领导之间沟通不畅等。在这些困难面前，我们需要冷静客观地分析问题，采取积极的策略和行动，不断寻找解决问题的方法和途径。比如，可以通过主动请教他人、寻求帮助、调整工作节奏、自我反思改进等方式来克服实习过程中的问题，同时要注重保持心态的平衡和积极性，尽量保持乐观向上的心态和勇于创新的态度。

第四段：实习成果和经验

实习结束后，我们可以通过总结与反思，来归纳总结实习期间的成果和经验。比如，我们可以回顾自己实习期间掌握的专业技能、提升的工作能力、获得的人际关系和社会资源、积累的职业经验和认知升华等方面，来查漏补缺、鞭策自己和面对未来的竞争。同时，我们还可以通过向实习单位的领导和同事请教和学习他们的经验和看法，来增强自己的学习和思考能力。这些宝贵的实习经验和成果，不仅可以为自己的职业规划和就业方向提供借鉴和支持，也可以为我们的内心世界和人格修养提供积累和丰富。

第五段：实习的价值和最终目的

总之，实习既是我们大学学业的重要一环，也是我们职业生涯发展的重要起点。它不仅能够为我们打开职业门户，拓展发展空间，提供启蒙教育和培养经验，还能培养我们实践能力、社交能力、领导能力和专业素养等方面。同时，实习的最终目的，是为我们的未来职业生涯、社会发展贡献一份力量，迎接未来新的挑战与机遇。让我们在实习的过程中，不断发掘自我潜力、拓展自我边界、超越自我限制，成为一名有责任、有担当、有希望的优秀大学生。

大学生实践心得体会师范篇八

在我的空压世界里仿佛只有先进的双螺杆式空压机。其实，看上去挺别扭的活塞式空压机更有它的用武之处！我了解到了3#空压站的活塞式是目前能生产最大压力空气的空压机种。当然还有我未有机会看到的产量最大的离心式空压机种。所有的这些都够我好好去摸索、学习、钻研的了。就在我打开说明书，打算好好研究咱们的空压系统的时候，我接到了车间的一个任务，那就是参与我们热力车间空压系统各种规程的编写工作。这也是我到攀成钢以来第一次揽活儿干！有几分惊喜，更多的是茫然，有些不知所措了。为了能下笔，我不得不自己到各个空压站的班组上去了解情况。想到自己是一个比较内向的人，我有些退后了。现在看来，其实那会儿我

就是怕羞，丢不下大学生的臭架子。无奈，为了抓住这个能更好了解空压系统好机会，我只有硬着头皮往前冲了。在走访各个班组的过程中，我一一向各个班组长讨教。顿时，我觉得我有点不像我了，那虚心劲儿、那脸皮厚啊，仿佛一下子附着在我的身上。在这过程中，我还学会了另外一种本事：那就是如何去和咱们工人老大哥们沟通，并为之后誓言要与工人阶级打成一片奠定了坚实的基础！有了这次的经验，此后编写工艺流程的时候我便驾轻就熟了。而这又让我总结出这样一个道理：经验都是从最简单的事情学到的。

对于各个班组的设备管理，我在实习中看到，车间着重建立和完善设备管理制度；对各类设备都建立设备卡片；做好设备的日常检查巡视，定期进行检查、保养、维修、清洁，并认真作好记录，发现问题及时解决。我也到班组上参与这个工作中来。如针对当前生产需要、设备及人员情况填写好设备运行记录表和周安记录表，还参与职工小家庭建设等，以体验班组生活，熟悉班组生活。另外，在班组上，可以与职工们多沟通，并与他们建立起相互的信任。因为与人合作，如果彼此有信任就会事半功倍。

大学生实践心得体会师范篇九

xxx责任有限公司是目前国内生产链条和连接环的最大专业厂家之一，其中18xx64矿用高强度圆环链荣获国家最高奖项——银质奖，是原煤炭部矿用高强度圆环链和连接环的定点生产厂家，锚链车间实习报告。

通过这次实习，不仅使我熟悉了本公司生产的主要产品，了解并掌握了如连接环、圆环链等主要产品的制作过程，还了解了在学校无法学到的电气设备运行的技术管理知识、增加了实践经验的同时增强了自己的动手能力。车间实习时，在车间指导老师王师傅和张师傅的悉心指导下，了解到了专业技术人员不但需要认真负责、胆大心细的工作态度，而且还要培养自己严格地遵守纪律、统一组织及协调一致的团结合

作精神。在实习过程中，通过观察一条龙的流水线作业方式生产线，对产品的生产流程有了整体的了解，努力地使理论与实践、工作与学习、企业与个人相结合，从而不断地提高了我的独立工作能力和思考能力。

我于20xx年12月9号到xxxxx责任有限公司实习，通过了三天的基础培训和考试后，被分配到了链条车间和锚链车间实习，在车间实习开始之前，也进行了必不可少的安全生产知识培训，实习报告《锚链车间实习报告》。在车间实习过程中，努力了解公司的运作流程等知识并将自己所学的知识灵活运用。

1、安全教育

安全教育的目的`是为了加强安全生产监督管理，防止和减少安全生产事故的发生，保障人民群众的生命财产安全，促进经济发展。了解了河南煤化集团的安全理念-----从零开始，向零奋斗，安全方针-----安全第一，预防为主，综合治理以及鹤煤公司的安全生产目标-----安全生产零事故。通过安全教育，使我了解在作业过程中应当严格遵守本单位的安全生产规章制度和操作规程，服从管理，正确的配合和使用劳动保护用品，不仅要做到“三不伤害”、“三不生产”还要能够做到在发生事故时及时准确的处理。

2、实习过程

在链条车间实习时，学习和了解了本车间主要产品的生产技术资料，包括各种技术标准参数图纸、专用设备说明书等。熟悉了车间内部生产组织管理和工资录入等基本操作方法。链条车间以生产矿用高强度圆环链为主，其生产工艺分为：切断、围环、焊接、热去刺、一次拉伸、热处理、二次拉伸、检验、打捆包装沾漆和验收入库。在生产过程中，使我认识到不仅要生产质量标准化的产品，更重要的是要时刻以人身安全为主。在做好本职工作的同时，积极地到需要我的工作

中去，如和王师傅给链条分类等，使我基本上熟悉了各种链条的尺寸型号和增强了我的人际交往能力。

在锚链车间实习时，了解了车间五号机组生产的26xx92矿链的生产工艺，其工序有：下料、加热、编链、焊接、去刺、一次拉伸、热处理、强化拉伸，还熟悉了生产过程中各个工序的基本要求。在张师傅的悉心指导下，进一步的加深了对所学专业的了解，不断地将所学知识运用到实践中，基本能够使用编程器编写简单的程序等。

3、其它活动

在实习时，除了努力地做好自己的本职工作，还利用空余时间积极地参加公司内部的活动，加深了对公司内部人员的了解，也调整了自己的心态使我能够从容的面对遇到的困难。

很荣幸的能够成为公司的一员，在实习的过程中，感谢各位领导和师傅们的帮助，希望在以后的工作中会做的更好。

大学生实践心得体会师范篇十

大学生单独实习是培养学生实际操作能力和增加就业竞争力的重要途径。在这个新时代，越来越多的大学生开始走入职场，在实习过程中，不少学生尝试独自完成任务。个人独立实习对于培养自主学习和解决问题的能力起到了重要作用。本文将通过我个人的实习经历，分享一些关于大学生单独实习的心得体会。

第二段：挑战与压力

进行单独实习意味着需要面对更多的挑战和压力。首先，独自面对任务对于时间管理和计划能力提出了更高的要求。没有别人的帮助和监督，对任务的分配和完成时间要有清晰的规划。其次，缺乏经验和知识可能会让我们产生迷茫和压力。

在解决问题的过程中，往往需要去查找资料、请教专家等，这个过程对我们的自学能力提出了更高的要求。然而，正是这些挑战与压力让我们不断努力去克服困难，从而提升自己的能力。

第三段：提升自主学习能力

独立实习的过程对我们的自主学习能力有了很大的提升。在实习项目中，我们应当主动寻找专业知识并将其运用到实践中。没有老师的讲解与引导，我们需要更多地自主学习和研究相关内容。通过阅读书籍、学术论文以及与实践者的交流，我们能够更好地了解项目背景，提高自己的专业素养。同时，我们也应该主动与同事交流，互相学习经验并积极接受他们的建议。只有不断提升自己的自主学习能力，才能够更加适应未来的职场环境。

第四段：培养解决问题的能力

独立实习过程中我们需要独立解决各种问题。在实践中，可能会出现很多的意外情况，需要我们根据问题的特点和现状，独立分析并找到解决方案。这个过程培养了我们的问题分析和解决问题的能力。同时，通过与实践中的问题一一解决，我们也能够更好地了解行业发展的瓶颈和挑战，为未来的职业规划提供更多的参考。

第五段：总结与展望

大学生单独实习是一次宝贵的经历，通过独立完成任务，我们能够不断提升自己的能力。然而，在实习过程中，我们也要时刻保持谦虚的心态，虚心接受他人的建议和批评，以便更好地改进自己。同时，在实习结束后，我们也要总结经验，思考问题和解决问题的方法，为今后的发展做好准备。相信通过这次实习，我们能够更加自信、成熟，并为将来的职业道路奠定坚实的基础。