

顶岗心得体会 顶岗实习心得体会(精选7篇)

当我们经历一段特殊的时刻，或者完成一项重要的任务时，我们会通过反思和总结来获取心得体会。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？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

顶岗心得体会篇一

不知不觉这次的暑假已经接近尾声了，开学后我就要去顶岗实习了，对于顶岗实习的理解，大一的时候，我对顶岗实习是懵懵懂懂的理解状态，现在我理解的顶岗实习简单来说就是顶替别人的岗位，并在这个岗位中能够让学生和教师共同获得知识与能力，这是现代教育类本科生必然要经历的一件事。对于我来说，顶岗实习既是一次难得的机会也是一次严峻的挑战，首先我认为我已经对顶岗实习做好了知识方面的准备工作，包括我们专业知识的学习另外各学校也组织了一系列和顶岗实习有关的活动，使我们早一步接触课堂，有了一定的教学经验。一系列的课程和活动提高了我的教学技能，增加了我的教学经验，使我对顶岗实习有了充分的准备，在暑假期间我也准备了教材，积极备课，而当距离顶岗实习还有将近一个月的时间我的心里还是有点忐忑的，实习让我有机会站在讲台上拿起课本教书育人，但同时我也肩负着教师的责任，家长的期许，学生的信任，生怕出了一点差错。为了使我的顶岗实习工作更加顺利，我做了以下准备：

首先是知识上的，我仔细地翻看了初一教材，也搜寻了各种资料，大致的把前几单元的课备出来了，具体的还要结合学生的实际情况来教。只有具备专业的知识素养，才能更好的提高学生的能力，而且我也在网上找了一些教学视频，吸取他们的优点，总结教学经验及方法，因为我的专业是思想政治教育，这个专业的最大特点就是他的时代性，因此我会根

据时代特点，完善教育内容以及自己的教学方法。

再次就是做好心理上的准备工作，全身心的投入教师这个角色，转换自己的学生身份，把自己当做一名教师，承担起应该承担的责任，调整好自己的心态，这样才能更好的管理学生，教育学生。

最后就是如何树立一个良好的教师形象。

1、从语言，着装上向优雅成熟方向转变，摆脱学生的稚气，这不但会让学生相信你，而且能够让老师相信你可以胜任。

2、和作为初中生的妹妹多交流交流，理解他们这一年龄段的特征，了解现代初中生的心理状态以及学生特点，愿望等这样才能更好的提高学生和自己的综合素质。

顶岗的脚步越来越近了，虽然我还有很多的不足之处，但是我相信我做的这些努力是不会白费的，所以我会相信自己一定能办到的。

顶岗心得体会篇二

转眼实习生活就要结束了，真有点舍不得。细细回想20xx年10月8日我们踏上顶岗的征程。10月8日一大早，系主任就来送我们出发。当登上客车，我们就渐渐远离了阳泉师专，前往一个新的环境。车在路上行驶了两个多小时，才渐入郊区境，一会就到了郊区教育局。在那里我们将要见到所要任教的学校的领导，也是在那里，我们一行六十多人又将被分往不同的地点。我所要去的是郊区桃苑学校，两点钟我们才抵达桃苑学校，安排好宿舍。从十月八号起，我们二个人将在这里度过将近半年的实习生活。转眼间，我们的实习已经接近尾声，在这段时间里，我感到我的综合素质在各方面都得到很大的提高，而且，我也为这的教学工作开展进了自己的一份力量。

我来这的第二周才登上讲台，刚来的时候因为没有经验，所以刚来的那几天一直在听课中度过。我不仅去听实习老师的课，而且去听当地老师的课，当然在听当地老师的课的时候主要是听数学课。他们讲课各有各的特点，有许多值得我学习的方面。比如说，荆老师在讲特殊三角函数的那几个值的记法时，采用手指来当向导，那样既方便又有趣。所以那节课是我在听课过程中，印象最深的课中的一节。

直到十月十八号，我才登上讲台，开始了我在桃苑的第一节课，学校给我安排的是六年级72班的数学，学校校长把我交给小学部的荆老师后，就跟着荆老师。原本是荆老师带着这个班，我来以后我们一起带一个班，我是在台上讲，荆老师在下面听，有什么不对的荆老师会指导我。刚开始心里特别紧张，尤其在十七号晚上备课的时候，生怕哪里出现纰漏耽误明天的课程进度。虽然以前在学校也进行过教学实践，但是，这次毕竟才是真真正正的登上讲台。为了来桃苑学校的第一节课，我整整准备了两个小时，反复的进行练习。第一次登上讲台心里很紧张，而且声音都有点打颤，但是不一会就将自己调整好，没有了刚来时的羞涩。随着教学的进一步进行，上课前的那种紧张全部消失了。每天我可以自然的、面带微笑的面对他们。

原来备课也是一门艺术，第一节课我备了两个小时，总是反复记忆。而且讲课的内容都是按教案设计一步一步进行，课上内容稍微一改变就进行不下去了。在这一段时间的训练中，备课成了一件轻松事。不管课堂上内容改变有多大，我都能灵活应用了，有时可以完全脱离教案进行授课。进行教学的这段时间，对我真的是一个很好的锻炼，不仅备课，而且板书设计也比以前好了很多。刚来的时候上的那几节课，一节课下来黑板上都是密密麻麻的粉笔字。数学课上数字应该占主要地位，但我的课上好像在教他们认识汉字。经过这段时间的教学实习，虽然字还是不大好看，但是板书设计改进了不少。我不仅在教学中提升了自己，而且在处理与学生的关系中也使自己得到了锻炼。在课堂上不仅要保留老师的威

严，而且要保留大哥哥的关怀，不能总严厉，也不能总放任他们，毕竟他们正处于青春叛逆期，自控能力不是太好。

这帮孩子可爱、好学，但基础很差，所以在教学中经常会遇到一些困难，有时一道题讲两三遍，他们还处在朦胧阶段。有时我也无可奈何，但没有办法，只有反复说重点，加深他们的记忆。有时，我会自己去翻阅一些资料，总结一些知识点或者将某种题型归纳到一起讲，这样容易形成对比，记忆也比较深刻。在处理习题的过程中，我的知识也拓宽了，好多自己以前模糊的东西，在经过一遍的教学后突然变得明朗了。

在这里，我收获了快乐，真的舍不得这里的孩子，过几天就是元旦了，有孩子和我说星期五您别走，我们有惊喜送给您，我很高兴。这段实习经历将伴我一生，做为我最宝贵的一笔财富。

顶岗心得体会篇三

煤矿是我国的主要能源供应基地，同时也是一个危险性极高的工作场所。作为煤矿顶岗工人，我有幸能亲身参与煤矿的工作，深刻体会到了其中的辛苦与危险。在这个过程中，我不仅收获了丰厚的物质奖励，更感悟到了职业精神的重要性。下面将从对职业选择的决心、团队协作的力量、安全意识的提高、责任担当的加强以及自身成长的瓶颈这五个方面，谈谈我的顶岗心得和体会。

首先，作为煤矿顶岗工人，我选择这个职业是经过深思熟虑的。煤矿工作的艰辛和危险几乎是人尽皆知的，但我并没有因此被吓倒。相反，我对煤矿工作的意义和价值有着深刻的认识，因此下定决心要投身其中。我明白，煤矿是国家的命脉，是社会发展的重要支撑，作为一名煤矿工人，我能为国家、为人民做出自己的贡献，这就足够了。

其次，团队协作的力量对于煤矿顶岗工作至关重要。在煤矿中，每个人的工作都紧密相连，需要高度的默契和配合。只有团结一致、互相支持，我们才能克服种种困难和危险。曾有一次，我和我的同事们在一次事故中被困在了煤矿里，我们只能依靠彼此的力量才能生存下去。那时我看到了团队的力量，看到了团结带给我们的信心和力量。

第三，安全意识的提高是保障煤矿工作的关键。煤矿是一个高风险的工作场所，一不小心就可能发生事故。因此，我们必须时刻保持高度的警惕和敬畏之心。在我的工作中，我时刻牢记着安全第一的原则，恪守规章制度，严格执行各项安全操作。只有这样，我们才能最大程度地保护自己的安全，避免事故发生。

第四，责任担当的加强是我们煤矿工人的应有之责。煤矿工作需要我们拥有高度的责任心和使命感。我们要时刻关注工作的质量和效率，不敢有半点马虎和敷衍。在我身边，曾经发生过一起由于一位工友疏忽大意而导致严重事故的案例，这次事故成为了每个人心头的警钟，也让我深刻体会到了责任的重要性。我们每个人都应当为自己的工作负责，为自己的煤矿负责，为国家、为人民负责。

最后，作为一名煤矿顶岗工人，我也感受到了自身成长的瓶颈和压力。虽然我在工作中能够获得相对丰厚的物质奖励，但这并不能满足我对自己成长的追求。在煤矿的工作环境中，我发现自己的知识和技能存在一定的局限性，这让我意识到自身的不足之处。为了更好地提升自己，我开始主动学习和积累经验，在实践中不断钻研和创新，尽可能将自己变得更加优秀和全面。

总结起来，作为一名煤矿顶岗工人，我在职业选择的决心、团队协作的力量、安全意识的提高、责任担当的加强以及自身成长的瓶颈这五个方面都有了深刻的体会和感悟。这些体会不仅让我更加珍惜当前的工作环境，也让我更加明确了自

己未来的努力方向。我将继续坚守岗位，兢兢业业，为国家、为人民，为煤矿工作的安全和发展贡献自己的力量。

顶岗心得体会篇四

在摸索中，为期一个月的顶岗实习结束了。带给了我太多的回忆与反思。我虚心听取老师和同学的意见，尽我的努力认真做好每一件事。我很庆幸我和同事们的关系很融洽。

__年__专业的学习，给我们增添了不少的知识累积，但现实告诉我们，这是远远不够的。一纸会计从业资格证书加上一纸会计电算化证书并不代表多少的学业成绩，仅仅是在茫茫会计学海里的一粒粟而已。

即将踏上社会的我们还有太多太多需要学习的东西。我们没有足够的知识做铺垫，更没有足够的实战经验。如此一番并不乐观的甚至可以说是悲观的言辞，只是我这个初出茅庐的“菜鸟”的一点牢骚。

顶岗实习是我们初步踏入社会的开始，也是我们真正踏上工作岗位的垫脚石，只有这一步走稳了，以后才会更顺利，在这次实习的时间，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。

作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，在同事的帮助下，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。

顶岗心得体会篇五

近年来，挂职和顶岗成为了一种新型的职业发展方式，许多

人通过挂职和顶岗来获取宝贵的工作经验和职业成长。我有幸参与其中，亲身体验了这种职业发展方式，从中获得了不少的收获和心得体会。

首先，挂职和顶岗使我能够深入了解不同工作领域的工作实践和职业发展。在挂职期间，我被分配到一个新的部门，负责全新的工作任务。刚开始时，我对这个领域的相关知识和技能几乎一无所知，但我并不气馁，而是积极主动地学习和提高。通过工作中的实践和同事们的帮助，我逐渐掌握了这个领域的基本知识和技术，并且能够独立完成相关的工作任务。通过这一过程，我深刻认识到，只有主动迎接新的挑战，才能够不断提高和成长。

其次，挂职和顶岗使我学会了合作和沟通的重要性。在新的环境下，我与一群陌生的同事共同工作，需要建立良好的合作和沟通关系。刚开始时，我和新同事们由于互相不了解，经常出现一些误解和摩擦。但是，我积极采取了一些措施来解决这些问题。我主动与同事们交流，了解他们的工作方式和习惯，并且适应他们的工作要求。随着时间的推移，我与同事们的合作逐渐建立起来，并且彼此间建立了良好的沟通渠道。通过这一过程，我意识到，良好的合作和沟通能够促进工作的顺利进行，并且提高工作效率。

再次，挂职和顶岗使我学会了独立思考和问题解决能力。在新的工作环境中，我经常面临一些困难和问题，需要我自己去解决。刚开始时，我经常依赖他人的帮助和指导，而忽视了自己的思考和能力。但逐渐地，我认识到，只有独立思考和解决问题，才能够提高自己的能力和水平。于是我在遇到问题时，尝试自己去分析和解决，通过不断的尝试和总结，逐渐提高了自己的独立思考和问题解决的能力。通过这一过程，我意识到，独立思考和解决问题的能力是每个人都应该具备的重要能力，这也是顶岗和挂职让我得到的重要启示。

最后，挂职和顶岗使我学会了适应能力和灵活性。在新的工

作环境中，我经常面临一些新的情况和变化，需要我能够灵活应对和适应。有时，我需要尽快适应新的工作任务和要求；有时，我需要快速调整工作计划和安排。面对这些变化和挑战，我不断调整自己的心态和行为方式，努力适应新的环境的要求。通过这一过程，我学会了灵活性和适应能力的重要性，并且提高了自己的能力和素质。

综上所述，挂职和顶岗这种职业发展方式，无疑为我提供了一个宝贵的机会，使我能够深入了解不同领域的工作实践和职业发展，学会了合作和沟通，提高了独立思考和问题解决能力，以及适应能力和灵活性。我相信，通过不断地挂职和顶岗，我将能够继续实现个人职业发展的目标，不断提高自己的能力和水平。

顶岗心得体会篇六

今天是顶岗实习的第一天，这短短的一天带给了我很深的感悟。

今天刚刚到达隆尧就参加了县里组织的一次培训，参加完这次培训我才深刻的意识到了我身份的转变，现在的我也是一名老师了！听完培训讲座我觉得自己要严格的要求自己，做好自己应该做的事，给学生留下好的影响。给我们培训的老师以自身的教学经验，和我们讲要如何做一个合格的好老师，他的一句话让我印象深刻“一个好老师不是天生的，是经过长时间的实践和改进，不断的完善自己”。只让我明白了要做好一个老师就要不断纠正自己，弥补自己的不足。同时通过培训我也知道了，如果抱着挣钱的想法的话就不要做老师，培训老师说过，一个普通的老师只能让自己的生活维持在中薪阶层。培训老师给了我们很多有用的经验，让我们认识到了教师的伟大，我们要忽略一些华丽的名头，要回归本质，要回到一开始的`初衷。培训老师给我们说过他所获得的一系列的称呼中其实他最喜欢的是语文老师这个头衔，这就体现了我们要记得决定当老师的初衷。

到达顶岗学校双碑中学的时候是一脸茫然的，心里没有底。但是这里的校长、老师都给与我们最大的帮助，让我们感到十分的亲切。张校长带我们大概参观了一下校园，又细心的给我们解决住宿等问题，其他老师也十分的友好，在很多的方面都给予了很大的帮助，让我可以更好的适应在新学校和新岗位。并且参加了第一个老师会议，在会议室的时候我是很兴奋的。但唯一不太适应的一点就是说话问题，因为刚到的原因不熟悉这的方言，有时候听不太懂其他老师说话，这一个问题是我在近期内要赶快适应的一个问题。

在顶岗实习期间我一定要多向实习学校的老师们多多学习，学习他们的教学经验，如如何上课，如何管理班级，如何解决学生之间的相处问题等。当地的老师们都经过长期的实践，知道如何解决各种各样的问题，只要我可以虚心的和他们请教，一定会有收获。而且这半年的顶岗实习过程也会成为我人生中的一段难忘的经历。

今天对未来半年的工作地点有了大概的了解，我相信我一定可以尽快的适应新的环境，也尽快适应我的第一份工作，并在实习中有所收获。

顶岗心得体会篇七

时间如流水转瞬即逝，三个月的顶岗实习在忙碌的生活中悄然而去，回首那些与同事相处的日子真是令人难忘，虽然有过彷徨与失落但当我要离开他们的时候内心又是那么的不舍，在单位实习的这三个月将会成为我人生中罪有收获的岁月。

不知道顶岗实习生活会是怎么样，单位怎么样，同事好不好相处，会是信心满满还是不如不曾经历过，一切都充满疑惑。问了一下师姐师哥，答案却是相差甚大，一切都是未知数。虽然对自己不是很有信心，但我相信应该有所收获，想锻炼一下自己，早晚都要面对就业还不如尽早地适应环境，有什么不足的地方回到学校就要想办法学习。

只学不实践，那么所学的就等于零。理论应该与实践相结合。在刚到单位几天由于专业知识尚有欠缺我被安排做一些常务工作，例如，复印资料，整理递送文件等。在这些日子里，我所做的是我在学校里没有做过的，感受到的也是学校里面无法感受的，很多时候有不懂的东西就要问在职人员，这让我互让发现这样一个问题，这些是书本上根本无法学到的。另外，在这里好多时候自己需要做什么没有人给你安排的，不像学校，因为在学校里也许有老师分配今天做些什么，明天做些什么，在这里，你必须自觉去做，而且要负责任尽力做到最好。因为这里每个人都是这样的兢兢业业，想一想学校，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。而这是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，这让我感受到一种压力，无论是学习还是工作，都存在着竞争，而我们要做是在竞争中不断学习别人先进的地方，以提高自己的竞争力！

曾经说过大学是一个小社会，但是无论怎么样，这个学习的场所总少不了那份纯真，与真正的社会还是有所不同，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生的身份。而步入社会，接触同事上司面对从未面对过的一切也是一种与学习书本知识有本质区别的体验。学生的实际操作能力与在校理论学习有一定的差距这一点在这次实践中我感受很深。在学校，理论的学习很多，有时却又是片面的；而在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，这不得不靠实践来补充。这样我们也许会有更广阔的知识层面去应付工作上的各种问题。作为一名新世纪的大学生，应该懂得与社会上各方面的人交往，处理工作学习上发生的各种问题，这就意味着大学生要注意到实践，社会实践必不可少。毕竟实习结束之后，我们已经不再是一名大学生，是社会的一分子，要与社会交流，为社会做贡献。只懂得纸上谈兵是远远不够的。我们要在学习的同时培养自己知识与实际相结合的能力，还要不断从生活中、实践中拓宽知识面，不断地从各方面充实自己，这样才能适应时代的需要，才能更好的服务与社会。

这真是一个学习型组织。各部门。科室人员在闲暇时就来我们办公室，和我们交流经验，无论是专业方面的还是思想方面的都涉猎到。平时大家一有空就在办公室讨论图纸上，专业技术方面的问题，避免个人识图产生歧义，使得管理更高效，尺度更加统一。我有时间也多看看施工图，熟悉图纸的内容。

在实习期间，我深深地体会到团队的作用。我和师傅们通力合作，使得原本一两个人很难完成的检查任务提前完成。大家也丝毫不因为我是实习生而冷眼相待，反而非常热情的提供帮助，介绍工作常识，让我很快进入了角色。我刚到工地的时候，师傅就让我熟悉图纸和及水土保持规划，经过几天的一月的学习我已经能够独立的下乡指导水土保持工作，在以后的下乡工作中，师傅把很大一部分任务都交给我独立完成，在此我也非常感谢师傅给我这样的机会，我也非常珍惜这样的机会。

通过这次实习，我还学会了如何去尊重劳动人民。我的师傅是个年轻但经验比较丰富的设计员，他一直告诫我，当工人人们的劳动成果出现偏差时，我们并不是直接去指责，而是反映问题，善意提醒，这样有利于缓和矛盾，不挫伤工人劳动积极性，对于稳定施工质量很有帮助。但是对于供货商商恶意偷工减料，不顾质量的行为，就不能包庇，应及时要求整改，并向领导反映。我在工作中，学会了融入团队中来，依靠团队的力量，解决困难的问题。热情对待工作，对待周围的人。

在实习的过程中，我越来越觉得人际交往的重要性。而人际交往最重要的是首先要尊重人，无论是一线工人还是项目经理，都要谦逊对待，其次是自己要主动交流自己的想法，这样能第一时间纠正自己错误的理解，第一时间接触最新的情况，更扎实的打好专业基础。同时我在工作实践中，对水土保持的作用，保护生态环境中的地位，和现实存在的问题进行思考，每天坚持写实习日记，记录了很多资料，表达了自

己对于这些新鲜经历的感想，这些日记也作为了本实习报告的一个部分，侧面表达我对实习工作端正态度和对实习工作更深层面的思考。领导总是对我们说，咱们这个职位很有前途责任重大，希望大家不要固守自己的专业，毫不涉猎其他方面，俗话说，技多不压人。趁现在年轻，多学点，多做点，成为一个全面一点的人才，更适合以后的发展。的知识。我觉得领导的话是正确的，现在还年轻，谁知道自己以后真的从事什么呢，在精通自己专业的同时，要有宽广的视野，这是个人职业生涯提升的一个关键。因此我在实习期间也向师傅学习了许多有关土建的知识。在实习的这段时间里，我的性格也发生了微妙的变化，我走在路上特别喜欢和老老少少的刚认识的朋好打招呼，大家也都非常热情，经常在休息的时候随便和大家聊聊天，感觉他们在工作上有着说不完的趣事，其实大家都挺好相处的，而且感觉大家虽然苦，但是心态都很好。从他们身上，我学到了很多知识。

总之通过这次较长时间的实习，我收益匪浅，不仅学到了许多专业知识，而且还从老一辈水利工程专家那学到了许多做人处世的道理。