

2023年实习工作内容及心得体会 实习过程及工作内容(优秀5篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

实习工作内容及心得体会篇一

由于多次的磨练与训练之后，自己收获了很多。不仅工作能力有了一定的提高，自己的意志力也得到了很大的锻炼，工作过程中，受到冷眼是很正常的，也就是说必须忍受！

在销售过程中我发现所有的销售都是相通的，只是销售的产品不同而已，所以在掌握产品知识的以后，让自己的销售技巧提高，我具备了以下几点：

1、精神状态的准备。

有一个好的精神状态，就会给顾客一种积极的、有活力的、上进的氛围，来源于 那么这种积极的上进的情绪总会影响到客户，从而，让顾客感到自己得到一种情绪感染。

2. 对顾客的准备。

当我了解了相关的产品知识的时候，就是我掌握销售的第一步，让自己的销售业绩提升还需要我对顾客的性格，风格等的了解，只有我对顾客掌握的越多，我就能更能把握顾客的心理，和顾客建立一种和谐的关系。

3. 身体的准备，有一个好的身体，才能保持旺盛的精力，才

能更好的工作。这些天，在商场里的站立服务，让我感觉到很疲惫，所以我才更能体会到有一个好的身体，才能让我更好的全力以赴的工作。

经过理论与实际的结合、个人与社会的沟通，进一步培养自己的业务水平、与人相处的技巧、团队协作精神、待人处事的能力等，尤其是观察、分析和解决问题的实际工作能力，以便提高自己的实践能力和综合素质，能帮助自己以后更加顺利地融入社会，更好地投入到自己的工作中。

用心去做每一件事情，把每一件简单的事做好，就是不简单，把每一件平凡的事做好，就是不平凡。

我在电视台做策划时，认识了一位大学生朋友。

这个朋友是个男孩，叫李xx长沙人，是浙江广播学院大三的学生。他通过关系到我所在的节目组实习。小伙子是学播音专业的，模样白净清秀，很可爱。我们那档节目主持人是需要台本的，而且每期都要请嘉宾，所以主持人台本和设计嘉宾台词的活儿大多是我的。小伙子来后，台里就让他在我身边实习。我自然高兴，心想至少一些零碎的事情不需要我去打理了。

所以，见到小伙子的第一天，我心情格外地好，就邀他到一个小店里好生喝了些啤酒。

我跟他讲，虽然大家都公认电视圈是一个名利场，但你还年轻，别学得太功利，先把自己的内功修好。至少，在你没有进入圈子之前，别太浮躁了，沉得住气，埋头学着处世做人，到了有人发现你的那天，许多你想要得到的东西就不需要你刻意追求，自然就会来到你的身边了。起身走的时候，我拍拍他的头，小兄弟，在我这实习我可能教不了你什么，但我送给你六个字吧：多谋事，少谋人。以后肯定对你有用。

但后来的现实却大大地出乎我的意料。

小伙子是一个喜欢蹦的人，压根儿就坐不祝而且他的兴趣根本就不在做那些在他看来很小的事情上。我让他帮着打印文稿或者起草个节目流程表什么的，他很少有及时完成的。有一次我交给他一个软盘，让他给我调出一个方案并打印若干份上报总台。原本一件很小的事情，没想他因为赶着去跟朋友聚会，就送到个体的文印室给处理了。这件事情自然是违反原则的，我也就第一次不留情面地批评了他。小伙子表面上没有什么反应，但我从他的眼神里看出了他的叛逆。

果然，过了些天，他跟我说，你在电视圈熟，有没有门路让我临时出境什么的，我回学（校也好有个体面的交代。我知道他是寻思离开幕后走向前台，若替他一想也是，在我身边实习，做的都是不为人知的事情，与他的专业也有距离，就给他搭个桥吧。刚好我打听到另一个节目组有一个外景主持人不知什么原因给撤了，正寻人呢，我就跟那边的制片人说了。人家一看小伙子的外形挺适合的，就让他试了试镜，还挺不错的，便让他做了两期。我再见他的时候，他那精神劲儿整个就变了。我正想玉成他的好事，办个移交让他直接去那边得了，没想那边的制片人却给我打来了电话，说，你推荐的那个主持人你还是领回去吧。

实习工作及心得体会篇二

变化源于企业制造环境的变化以及管理理论与方法的创新，而后两者又起因于外部环境的变化。学习好会计工作不仅仅要学好书本里的各种会计知识，而且也要认真用心的参与各种会计实习的机会，让理论和实践有机务实的结合在一齐，只有这样才能成为一名高质量的会计专业人才。为此，根据学习计划安排，我专门到一家已实施了会计电算化的单位进行了为期一个月的实习，此次实习的具体资料为：

一、根据经济业务填制原始凭证和记账凭证。

1、原始凭证：是指直接记录经济业务、明确经济职责具有法律效力并作为记账原始依据的证明文件，其主要作用是证明经济业务的发生和完成的状况。填写原始凭证的资料为：原始凭证的名称、填制凭证的日期、编号、经济业务的基本资料(对经济业务的基本资料应从定性和定量两个方面给予说明，如购买商品的名称、数量、单价和金额等)，填制单位及有关人员的签章。

2、记帐凭证：记帐凭证是登记帐薄的直接依据，在实行计算机处理帐务后，电子帐薄的准确和完整性完全依靠于记帐凭证，操作中根据无误的原始凭证填制记帐凭证。填制记帐凭证的资料：凭证类别、凭证编号、制单日期、科目资料等。

二、根据会计凭证登记日记帐。

日记帐一般分为现金日记帐和银行存款日记帐；他们都由凭证文件生成的。计算机帐务处理中，日记帐由计算机自动登记，日记帐的主要作用是用于输出现金与银行存款日记帐供出纳员核对现金收支和结存使用。要输出现金日记帐和银行存款日记帐，要求系统初始化时，现金会计科目和银行存款会计科目务必选取“日记帐”标记，即证明该科目要登记日记帐。

三、根据记账凭证及所附的原始凭证登记明细帐。

明细分类帐薄亦称明细帐，它是根据明细分类帐户开设帐页进行明细分类登记的一种帐薄，输入记帐凭证后操作计算机则自动登记明细帐。

四、根据记账凭证及明细帐计算产品成本。根据记帐凭证及明细帐用逐步结算法中的综合结转法计算出产品的成本。

五、根据记账凭证编科目汇总表。

科目汇总表也由凭证文件生成，其编制方法为对用户输入需

汇总的起止日期则计算机自动生成相应时间段的科目汇总表。

六、根据科目汇总表登记总帐。

根据得出的科目汇总表操作计算机，计算机产生出对应的总帐。

七、对帐(编试算平衡表)。

对帐是对帐簿数据进行核对，以检查记帐是否正确，以及帐簿是否平衡。它主要是透过核对总帐与明细帐、总帐与辅助帐数据来完成帐帐核对。试算平衡表就是将系统中设置的所有科目的期末余额按会计平衡公式借方余额=贷方余额进行平衡检验，并输出科目余额表及是否平衡信息。一般来说计算机记帐后，只要记帐凭证录入正确，计算机自动记帐后各种帐簿就应是正确的、平衡的，但由于非法操作，计算机病毒或其他原因有可能造成某些数据被破坏，因此引起帐帐不符，为保证帐证相符，应经常进行对帐，每月至少一次，一般在月末结帐前进行。

实习工作内容及心得体会篇三

我国人寿与xxx同龄，是国内最早运营稳妥事务的公司之一，肩负我国寿险业探索者和开拓者的重担，走过了长达半个多世纪的开展进程，深谙国内寿险商场运营之道。

20__年12月17日和18日，我国人寿稳妥股份有限公司分别在纽约和香港上市，并创造了当年全球最大规划的ipo□20__年1月9日，我国人寿稳妥股份有限公司回归国内a股上市，自此公司变成国内首家“三地上市”的金融稳妥公司。

经过长时刻的开展和沉淀，我国人寿具有比肩全球的雄厚实力。截止20__年，我国人寿稳妥(集团)公司已连续八年当选《财富》“国际500强”。作为我国人寿稳妥(集团)公司的基

地成员单位，截止20__年12月31日，我国人寿稳妥股份有限公司及其子公司总资产达人民币亿元，位居国内寿险行业第一。

如今，我国人寿致力于施行“资本配置合理，归纳优势显着，主页特强，适度多样化，备受社会与业界尊敬的内含价值高，基地竞赛力强，可持续开展后劲足”的集团化战略，奋力创造“实力雄厚、管制先遣、准则健全、内控紧密、技术抢先、部队一流、效劳优异、品牌超卓、开展调和”的国际尖端金融稳妥集团。

二、实习意图

三个月的实习是咱们大学期间的最终一门课程，不知不觉咱们的大学韶光就要完毕了，在这个时分咱们十分期望经过这次实习实践来查验自个把握的常识的正确性。所以，我挑选了在我国人寿理财基地开端我的实习生计。

三、实习内容及进程

时刻总是在咱们不经意间从指缝间流过，在国寿现已作业了两个多月了。起初的一个月都是理论练习。第一个星期是稳妥从业人员练习，天天都是上课，做习题，看书。有时分感受这么的紧迫感像是回到了高中高考那期间。第二个星期即是稳妥代理人资格考试。经过一个星期的突击练习和不断的做习题，总算在星期一上午考完了，也过关了。

隔一天，又接到部分教师的告诉，去西苑山庄承受封闭式的三天练习。说实话，我国人寿真的重视人才的培育，咱们练习的环境份额来练习的环境要好许多，教师说他们曾经都是在部队区练习的，那里的设备底子不及咱们这边的西苑。为了不负公司的等候，咱们只要努力学习这三天的课程。

完毕三天的课程，咱们就正式到城区理财基地上班了。天天

都是开早会，早会完毕后第一天是约客户参与答谢会，第二天是举行答谢会，第三天是客户售后追寻访问。就这么三天一循环，一直到如今都如此。

在这期间，我真的改变了许多。曾经遇见生疏人都很好说话的，如今和生疏客户能流通的攀谈，现已改变了害臊的小毛病。国寿，真的让我成长了许多。

四、实习总结及体会

我怀着夸姣的期盼来到了我国人寿稳妥股份有限公司无锡市分公司城区理财基地，在这儿，我改变了许多，也成长了许多。我所学到的有些是书本上给予不了的，比如流通的洽谈和开畅的性情。

天天约客户，访问客户，尽管很辛苦，可是进程我很享用。我并没有把它当成实习来看待，而是看成了一份作业去奋斗。由于是新人，在一两个月以内很少会签单也是很正常的，最主要的是一份心态，一份积极向上的达观心态，这关于推广人员来说很主要。

人生有两条路要走，一条是有必要要走的路，一条是想要走的路，只要把你有必要走的路走完，才干走你想走的路，而我，挑选国寿，是为了走我想走的路。我一直深信，日子是甜美的，将来是夸姣的。

实习工作及心得体会篇四

(一)教学工作实习

1、内容：钻研教学大纲和教师参考书等资料，认真备课，编写详细教案。搞好试讲、上课、实验等主要环节，认真做好辅导、批改作业、讲评、成就考核等工作，组织好课外学习活动。

2、要求：

(1) 实习生应按实习要求完成各类教学任务。

(3) 实习其颁，实习生必须开展互相听课并参加课后评议，每个人听课和评议都有详细记录。

(4) 实习生教按?须经指导教师批准签字后方可正式讲课，枝讲不合格的学生不得上课。

(二) 班主任工作实习

1、内容：熟悉学校工作计划，原班主任工作计划和实习班级学生情况，制定班主任实习工作计划；开展各项日常工作和适合学生特点的各种活动，对学生进行思想品德教育；熟悉和掌握班主任工作的基本方法与技能，培养班主任工作能力。

2、要求：

(1) 制定实习班主任实习计划，经原班主任、实习指导教师审定后执行。

(2) 实习其颁，至少组织、指导三次学生主题班会或有效的班级活动；做好特殊学生的个别教育工作；若条件允许，可进行家访。

(3) 对个别学生进行重点观察、研究、综合其形成的`原因，并提出改进意见和建议。

(三) 教育调查与研究

1、内容：

(1) 实习学校的基本情况，历史特点(包括学校管理几教改经验)。

(2) 优秀教师的先进事迹、教育经验。

(3) 教学方法与教学实验。

(4) 教学对象的心理、生理特点，学习方法、学习态度、知识结构、智能结构和政治思想状况等。

2、要求：

(1) 实习生要深入了解九年义务教育改革的现状与发展趋势，写出切合实际的调查报告。

(2) 通过调查，掌握调查研究的基础知识与基本方法，培养调查研究的能力。

五、实习方法

听、察、看、做、思。即： 1、“听”，领导介绍情况、优秀教师介绍经验，参加听课活动。

2、“察”，观察学校的教学和管理工作。

3、“看”，现场观看教师授课和组织班级活动。

4、“做”，亲自登台讲话，完成实习单位安排的授课任务。

5、“思”，要善于思考问题。

六、实习准备工作

(一) 动员准备

1、召开实习动员会(拟订于2月14日)，明确实习的目的、意义、要求及具体事项。

2、召开学生座谈会，了解情况，掌握学生思想动态，进一步做好思想工作。

3、摸底调查，初拟实习单位。

实习工作内容及心得体会篇五

善意第三人审判委员会

首先，我想向所有为我的实习提供帮助和指导的四平市中级人民法院的工作人员和我的指导老师致谢，感谢你们为我的顺利实习所作的帮助和努力。

我的实习是由南开大学法律系和四平市中院共同安排的。通过实习，我在我的第二专业法学领域获得了实际的工作经验，巩固并检验了自己两年本科学习的知识水平。实习期间，我了解并参与了大量民事诉讼的庭审过程，在一些案件的审理中还担任了书记员的工作，并且对部分参与案件提出了自己的想法。在此期间，我进一步学习了民法及民事诉讼法，对程序问题有了更深的理解，将理论与实践有机结合起来。我的工作得到了实习单位充分的肯定和较好的评价。

实习期间我主要对关于郭继魁与四平市中兴经贸有限公司、四平市中兴建筑公司、四平市中兴房地产开发公司及尹杰买卖合同纠纷一案进行了深入的研究，参加了案件审理的全过程，并被特许参加合议庭评议。案件具体情况如下：

一、案件的由来和审理经过

郭继魁与中兴经贸有限公司、中兴建筑公司、中兴房地产开发公司及尹杰买卖合同纠纷一案由四平市铁西区人民法院20xx年4月29日作出(20xx)四西民二初字第349号民事判决。宣判后，郭继魁不服，提出上诉，四平市中院于20xx年7月4日立案，并依法组成合议庭，公开开庭进行了审理，上诉人

郭继魁、委托代理人盖如涛，被上诉人四平市中兴经贸有限公司(以下简称经贸公司)委托代理人胡振儒，被上诉人四平市中兴建筑公司(以下简称建筑公司)委托代理人苏军，被上诉人四平市中兴房地产开发公司(以下简称开发公司)委托代理人付佳宾，被上诉人尹杰、委托代理人窦树法到庭参加诉讼，本案现已审理终结。

二、当事人和其他诉讼参加人情况

上诉人(原审原告)：郭继魁

委托代理人：盖如涛。

被上诉人(原审被告)：中兴经贸有限公司。

法定代表人：刘连贵

委托代理人：胡振儒

被上诉人(原审被告)：中兴建筑公司

法定代表人：刘连贵

委托代理人：苏军，

被上诉人(原审被告)：中兴房地产开发公司

法定代表人：吴孝贵

委托代理人：付佳宾，

被上诉人(原审第三人)尹杰，

委托代理人：窦树法

三、原判要点和上诉的主要内容