

# 2023年实习心得体会字 月报实习心得体会 (通用7篇)

心得体会对个人的成长和发展具有重要意义，可以帮助个人更好地理解 and 领悟所经历的事物，发现自身的不足和问题，提高实践能力和解决问题的能力，促进与他人的交流和分享。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？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。

## 实习心得体会字篇一

每一个大学生在接近毕业的时候都会想要通过实习来为自己的未来做打算，我也不例外。这次暑期我在一家公司做了为期两个月的实习，一开始我对公司的运营、管理等方面都很陌生，但经过这两个月的实践，整个人得到了很大的成长。其中最重要的体验就是我们实习生需要每个月写月报，记录下每一个月工作中所经历的点点滴滴和心得体会。今天我就来谈一谈，我的实习心得和体会，以及月报对于我个人提升的重要作用。

### 第二段：实习中的困难

在实习的过程中，最初的几个星期是我觉得最具有挑战性的。我非常困惑于公司的组织结构、战略规划、业务流程等方面。我不知道自己应该从哪一个环节下手去理解和熟悉，这让我感到很困惑。更糟糕的是，我的工作量很大，常常需要在短时间内完成一个更为繁琐的任务，这也让我失去了信心。我意识到，如果我不能克服这种困难，我将无法利用这个实习机会提高自己。

### 第三段：月报的意义

这时，我的导师告诉我，在公司工作的每个月，我们都需要写一份月报，让我们在工作时反思自己的工作并发现自己的不足。我开始在每个月结束时认真地写下自己工作的一个总结，包括所有我在这个月工作过的项目的详细信息。我认真地记录了我的工作、成功和失败，我的成长点和成长之路。通过月报，我不仅仅意识到了自己在工作中的不足，同时也发现了自己的进步。

#### 第四段：月报的执行

我的月报内容包括我在一个月内完成的任务、学习到的新知识和技能、我在工作中所面临的挑战以及我在完成任务中遇到的问题。我还会写下我对自己和团队未来的规划，并从导师和同事的评论和反馈中学习和成长。每个月的月报都是我进步的标志和记录。

#### 第五段：总结

在这个暑期实习中，我通过写月报学到了许多关于自己的事情。我学会了如何主动思考问题、如何认真执行和如何克服困难。我的导师也指导我如何自我发掘和锻炼能力，让我的思维和技能得到了很大的提高。而这一切，都来源于自己的分析和反思。我想说的是，实习生们应当把实习视为一个重要的成长机会，并时刻意识到，我们的今天决定了未来。

## 实习心得体会字篇二

不知不觉在工商银行的滨河西里储蓄所里已经实习了近半个月了，在这半个月中我感受到了以前在学校从未有过的感觉，收获到了初涉社会的经历同时也明白了许多做事做人的道理。

还记得刚来的时候，我在大堂方面的业务知识很是缺乏可以说是一切都得从零开始，但随着时光一天天流逝，经过所主任和前台的哥哥姐姐们对我的悉心指导和耐心讲解，我对大

厅的业务有了一定的了解，再加上日常的实际操作，更加深化了我对这些业务的认识，使我逐渐从不懂到明白，从明白深入到熟练。

在大堂实习的这几天里，给我最大的启发就是只要自己熟练掌握基础业务，用微笑和真诚去迎接每一位顾客，他们都会真心对待你。只要你耐心向他们讲解疑点，他们一定会说声“谢谢！”每次看到客户脸上露出灿烂的笑容并说句简短的“谢谢”两字，我的心里面就感到特别温暖幸福，那时候真是觉得能够帮助到别人，为他人排忧解难是一件多么开心快乐的事情啊！但是，并不是所有的顾客都好脾气，有时有些客人心情不太好，说话比较冲，即使你对他笑脸相迎，他也会置之不理而且若是业务处理得不够好还会大发雷霆，在大厅里大嚷大叫。这个时候一定不能跟他们争，实在劝阻不了最好的办法就是保持沉默或求助于主任或前台人员。

在与社会各种人群接触的过程中，我慢慢学会了要用灿烂的笑容迎接每位顾客，不同人群要用不同态度和方式去对待。比如说，对待老人家一定要十分的耐心，无论他们是来询问基金或是查看存折、存单，我们一定要主动迎接上去，哪怕是搀扶他们方便行走休息；而对待年轻人就不同了，有的客户自己很清楚自己要办理的业务需要填写什么单子或凭条，我们就不用太操心解释这方面的问题了，而主要负责将其业务进行分流引领到自动机具上去，以达到缓解排队压力的目的；对于一些特殊人群就要格外给予照顾和帮助，特别是孕妇、残疾人或办理突发事件和加急业务人员等，对于这些人群要以优先原则为准，争取做到既能照顾他们的同时又不影响他人的正常办理业务的进度。

虽然在储蓄所里呆的时间不长，但是在这里所学到的东西都是以前在书本上和学校里所无法学习和给予的，从中既包括了心理上的历练又蕴含了做人的哲理。在所里所有人都对我很好，无论是主任、前台办公人员、保安、保洁人员还是中信证券公司以及储蓄保险公司的哥哥姐姐们，他们对我就像

一家人似的很亲切很关心，无论是在业务方面还是在交际为人处事上都给予了我极大的帮助和教导，真是让我受益匪浅，在日常的一点一滴当中我学会了包容一切，懂得了博爱与宽容。

转眼已经在这实习了近半个月了，但由于工行代理的业务品种多而繁琐再加上学习的时间有限，至今我对大堂个别业务还不是特别熟悉，有些单证表格的填写和业务对应不是太娴熟。有时人一多就蒙了，偶尔也犯撕错单证的错误，但这些都刺激了我学习改正的上进心，我每天坚持将很容易弄混淆的业务抄在一个小本子上，忘记了就拿出来翻阅看，我相信熟能生巧，看多了自然就熟练了，而且再有不明白的地方先不要着急回答要先询问请教主任或前台人员再给顾客一个满意的答复。

我坚信我能用百倍的认真度去对待我所热爱的工作，争取能接触更多不同的人们从社会的各个角落和各个方面深入了解我们所生活的这个既复杂而多变的大集体，不断开拓我的视野和见识，在实习中锻炼出与人打交道的本领，从青涩懵懂到成熟稳重，毕竟走入了这个社会就再也不能象学生时代那样无拘无束地玩耍生活。

而是要主动承担起养活自己的重担，真正明白其实赚钱并不容易，当今大学生的就业压力如此之大，能找到一份像样的好工作是在是相当困难。所以，这份宝贵难得的实习经历就成了我就业前的一笔宝贵财富，我想通过这份工作用自己的努力和劳动去证明我的实力，为以后的正式工作打下坚实的基础！

通过这几天的工作，我也深深体会到了现在老百姓的理财观是越来越合理前卫了，刚来这几天每天早上都有一大群老大爷老奶奶来开户购买基金，而且有的几乎天天都是大清早就排队在门口等着银行开门营业，这种毅力就连年轻人也望尘莫及啊；还有的老人家知道银行存贷款利息上调后，为了防止

利息的损失就决定把活期钱取出来再转存为另一笔，其实这样算下来也没多出多少利息钱，但老人家们就清楚地计算到每分每厘，我打心底佩服他们灵活的经济头脑和时髦的理财观念。

反而是我们这些年轻人一天到晚只知道花父母的血汗钱，却永远不明白挣钱的辛苦，这样看来实在有些惭愧啊。不过从今以后，我懂得要珍惜自己和父母亲挣来的每一分钱，充分利用好这次实习机会增长自己的见识和磨练自己的毅力，多接触多认识一些各个阶层的人群，了解他们不同的消费理财观念，从他们身上学习到有价值的东西努力转变为属于我们自己的财富。

最后，再次感谢银行的各位领导和员工，是你们使我更好的成长，你们的努力一定不会白费，我会用百般热情和万分努力去实现我的人生价值，在接下来的时间里，我会继续一如既往地干好自己的本职工作，全心全意为顾客服务，为我自己也为工行增添光彩和荣耀！

我会永远铭记这次工行实习带给我的所有与一切，它让我真正学会成长懂得了为人处事，希望这次实习能顺利开展下去，希望以后工行与我校能继续开展这样有益于同学们也方便银行的社会实践活动，预祝这次实习圆满成功！

## 实习心得体会字篇三

实习是大学生在校期间非常重要的一部分，通过实习，不仅能够提升自己的专业技能，还能够了解实际工作环境，培养实际操作能力和综合素养。在实习期间，我作为一名行政助理实习生，通过工作实践和与同事的交流，我获得了很多宝贵的经验和体会，下面是我在实习期间的心得体会月报。

第一段：实习开始的困惑与紧张

实习的第一天，我充满了期待和紧张。但是，当我进入办公室后，我却感到迷茫和无措。在实习的初期，我的工作任务比较简单，主要是协助其他同事处理一些文件和数据，但是由于我对工作流程不了解，很多时候都感到手足无措，不知道如何开始工作。同时，与同事接触也有些难度，不知道如何与他们交流和融入到团队中。

## 第二段：逐渐适应工作环境

通过不断地学习和实践，我逐渐适应了工作环境。在每天的工作中，我努力观察、学习、模仿同事的工作方式，不断改进自己的工作方法。我开始主动询问问题，向同事请教一些困惑的地方，加深对工作流程的理解。与此同时，我也加强了与同事的交流，参加团队的聚会和活动，增进了彼此之间的了解和信任。逐渐地，我不再感到孤独和局外人，而是有一种被接纳和认同的感觉。

## 第三段：从工作中获得成就感

随着实习的进行，我的工作任务逐渐增多和复杂起来。我开始负责一些重要的会议筹备工作和文件整理，以及处理一些日常行政事务。虽然工作的压力增加，但是我从工作中也获得了成就感。在团队的帮助和指导下，我逐渐掌握了一些专业技能，能够独立完成一些工作任务。同时，我也收到了一些上级和同事的肯定和赞扬，这让我更加有动力去努力提升自己的工作表现。

## 第四段：培养团队合作意识

在实习期间，我深刻体会到了团队合作的重要性。在一个团队里，每个人都有不同的能力和特长，我们相互之间能够互补，共同完成任务。在团队工作中，我学会了分享自己的想法和经验，同时也善于倾听别人的意见，与团队成员共同探讨问题，并找到最佳的解决方案。团队合作不仅能够提高工

作效率，还能够提升团队的凝聚力和向心力，激发团队成员的工作热情和创造力。

## 第五段：实习心得与收获

通过这段时间的实习，我收获了很多宝贵的经验和体会。首先，实习让我更加了解了实际的工作环境，提升了自己的专业能力和实际操作能力。其次，实习让我明白了与人沟通和团队合作的重要性，培养了自己的团队合作意识和沟通能力。最后，通过实习，我也更加明确了自己未来的职业规划和发展方向，为将来的就业打下了坚实的基础。

综上所述，实习是我大学生生活中非常重要的一部分，通过实习，我不仅提升了自己的专业能力，还培养了团队合作意识和沟通能力，获得了成就感和进一步明确了自己的职业规划。我相信，这段宝贵的实习经历将会对我未来的成长和发展起到积极的推动作用。

## 实习心得体会字篇四

古人云：“得天下英才而教之，不亦乐乎？”“尽管年年岁岁花相似，岁岁年年人不同”，但我们每天面对的都是朝气蓬勃，积极向上的学生，我们随时随地都可以感受到生命的勃发，青春的活力和成长的魅力。

说到教师，人们都习惯地冠以许多美丽的光环：“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”，“太阳底下最光辉的职业”，是“人类灵魂的工程师”。在众目睽睽之下，教师被神圣化、形象化为尽善尽美的象征，受到社会、家庭的高度期待。教师的一言一行总被人监视着，原本活活泼泼的普通人尽成了人们睽视的焦点，教师的所作所为必须规范化，形象化，神圣化，教师，我把你神圣化了，你就得“俯首甘为孺子牛”。

教师是一缕阳光，时时燃烧着爱的火焰，处处流淌着情的甘

泉。面对一张张稚气可爱的脸，自然地还以灿烂的笑容，面对一颗颗纯真无瑕的心灵，真诚地给以阳光般的温暖。虽然阳光不能洒遍每一个角落，润泽每一颗成长中的幼苗，但爱孩子是教师的天职，因为他们懂得没有爱就没有教育，赏识、期待使他们的心中时刻升腾着爱的灵焰，情的灵光。教师就是在以一颗普通人的心灵，播撒爱的种子、培育爱的心灵的过程中，追求着未来的事业，成就着辉煌的人生。

其实，教师是普普通通的人，平平凡凡的人，过分地给教师那么多的理想的光环，那么高的期待，教师怎么能承受得了呢？如果以平常人的眼光来看教师，教师只不过就是平凡人群中的有文化者和教育者，只是教师职业的特殊性决定了他们应该具有一定的角色期待。

教师肩负着培养青年一代的神圣使命，承担着人类科学文化的传承任务。当前新形势下，作为教师，需要遵守法律和教师职业道德。教师是一种职业，是一种专门性的职业，但它却又是一种从事培养人才并实现文化继续与发展的连续性活动。在新形势下，教师角色在发生悄然改变。从教师的社会作用看，教师是社会的代表者，是道德的实践者，是道德的化身和道德规范的训诫者。

作为新型教师，还应该热爱自己所教学科，只有深爱自己所教学科，才能焕发出深入钻研教材的浓厚兴趣和传授知识的丰富情感，从而激发起学生的相应体验，使学生更好的感受并理解教材，教师满腔热情，情绪高昂地教，学生情绪饱满、饶有兴趣地学，才能使學生逐渐热爱这一学科。

我担任初三的化学教学工作，化学是初三新开的学科，是学生跨入化学科学殿堂的启蒙阶段，又是中考必考的学科，短短一年的教学不仅要求学生掌握有关的化学基础知识和基本技能，引导学生能具备将来探索化学科学的兴趣和灵气，还直接影响到学生的升学问题。化学学科是新开的学科，有它的优势也有它的劣势，放在初三开设化学是因为要求学生必



须具备一定的知识基础和学习能力，引导得好能事半功倍，一旦学生学习基础薄弱，或者学习被动，或者存在畏难情绪，那么面临的困难也就大。为了最大限度的完成教学任务，我们应该从各个方面做努力。

### 一、调动学生学习化学的兴趣。

教育心理学指出：“构成学生学习动机的重要成分主要是学生的学习自觉性和对学习产生的直接兴趣。”在教学实践中，我很注意每一节课的引入，从复习旧课导入新课，使新旧知识衔接好；很重视新课程理念的贯彻，让学生通过探究获得知识。

### 二、发挥化学实验的作用

### 三、努力做好复习总结工作

初三化学是中考科目，要想提高教学质量，一方面，学生要有扎实的基本知识和基本技能；另一方面，学生的应变能力一定要强。因此必须扎扎实实打好基础，教学中力求每章节过关，做好每个阶段的复习工作，对于重点知识和知识点繁杂的章节，尽量帮助学生进行归纳，打印相应的复习提要；练习题、测试题都严格筛选。另外对于学生作业基本上做到全收和及时批改，在作业上针对个人提出要求和意见。再比如说培提优补差工作，是正常教学工作的有力和有效的补充，对学有余力的学生，增大课外作业的容量，加大难度，在适应中考题的同时多接触竞赛题；对接受能力较差学生，要做到耐心细致、百问不厌，利用课外时间给他们辅导。

适者生存，不适者淘汰，这是自然界发展永恒的法则，做一名适应时代发展的教师，才能培养出适应时代发展的人才，新形势下要求教师要具有一定的心理品质，身体素质，职业道德，必须重视对世界观、人生观、价值观的重新认识，对于教师角色，教师地位、教学方法，教学手段等方面都必须

给自己重新定位。

我们每一位教育工作者都深有感触，深深感知：师德修养贯穿着教师专业发展的全过程，是引领教师职业行为的内在灵魂。师德的品质直接关系到教育的效能和教师的教育生活品质。

如何成为一名合格的教师，是值得我们深思的问题。首先要有与时代精神相通的教育理念，去教育学生积极向上、奋发图强。其次，要有敬业、乐业的一种积极的职业态度。要乐于教学，乐于育人，乐于和学生交往，乐于和同事进行业务合作，乐于和学生家长、相关的社会人员交往，乐于学习、反思和研究。再者是要有爱心，作为教师，教书育人，在让学生学会各门知识的同时，主要是学生会学，让学生亲自去探索知识的本源，能离开别人的搀扶而走路，做独立行走的人。总之作为一名教师，对待本职工作，要敬业、乐业，要无愧于人民教师的形象。

我们在三尺讲台书写精彩人生，看着通过我们的辛勤工作，诲人不倦，学生一天天进步、成长，象园丁看着初春的花朵一日艳于一日，象农人听着初秋玉米的拔节声一夜强于一夜，我们感到无比快乐！看到我们一届又一届、一批又一批的学生茁壮成长，成为国家栋梁，奔赴祖国大江南北，我们无比自豪！我们从学生成才中可以感受到我们生命燃烧的光亮和价值，这是教师独有的一份幸福。

工作以来，我深刻意识到要做一个好老师有多么的不易，不知需要关注多少的爱。在人生道路上，这是很大的挑战，更是追求和实现自我价值的机遇。因为有爱，对学生的爱，对自己的爱，对教师职业的爱，所以，我会不断努力。“歌者使人继其声，师者使人继其志”，作为一名教育工作者，任重而道远。

## 实习心得体会字篇五

月报实习心得体会是每一个实习生在实习期间必须完成的重要任务，它不仅能够记录下实习生在工作中的所见所闻所感，也是实习结束后自我总结与回顾的重要依据，对于我们的未来事业发展也有着重要的指导意义。在本文中，我将分享我的月报实习心得体会，希望能够对正在实习或者即将实习的同学们有所启示和帮助。

### 第二段：记录工作中的所见所闻所感

在实习期间，我们需要认真记录每一天的所见所闻所感，包括工作上的收获、遇到的问题和解决方案、与同事们的沟通交流以及个人成长等方面，这些记录将成为我们实习期间的宝贵经验和心路历程。同时，这些记录也是月报中必不可少的内容，通过将这些记录整理归纳，可以更加客观地评估自己在实习期间的表现，找出自己的不足之处并加以改进。

### 第三段：总结自己的工作表现

实习结束后，我们需要认真地总结自己的工作表现，找出自己的优势与不足之处，进而为自己的未来发展提供指导和方向。在月报中，我们可以对自己在实习期间所取得的成绩进行详细的描述，并且可以通过图表等形式直观地呈现出来，助力于读者更好地理解自己的工作表现。

### 第四段：反思自己的成长经历

实习期间的每一天，都是一个充满挑战和机遇的过程，不仅让我们学到了专业知识，更有许多的心路历程和成长经历。在月报中，我们需要反思自己实习期间的成长历程，认真总结自己的收获和经验，寻找自己的成功之处，并为未来的职业生涯做好充分的准备。

## 第五段：总结

月报实习心得体会是一个反映我们实习期间的工作和经验的重要文献，它不仅是对自己的总结和回顾，也是向公司展示自己工作表现的重要途径。通过认真地记录和总结，我们可以更加清晰地了解自己的实习经历，并在今后的职业生涯中更加充分地运用这些经验与知识。因此，在实习期间，我们务必要认真对待月报实习心得体会这一任务，多花时间和精力进行整理和总结，这将对我们的未来事业发展的重要提升。

## 实习心得体会字篇六

来法院的初衷，是为了要手握法律的正义之剑，打击犯罪，维护社会的安宁与稳定。渐渐地，手上案件一个又一个后，我的心却渐渐沉甸甸了：法律，究竟扮演一个什么角色呢？一些案件经过了法律，罪犯得到了应有的惩罚后，我没有得到正义的满足，却是留下了满心的惋惜。

因为，在这两个周中，我看了太多迷失的少年，听了太多花季被折断的声音，见了太多不该发生的悲剧。未成年犯罪嫌疑人，在我所实习的这段时间，是我所接触的案件的主角。我统计了一下，仅11月份，少年法庭就接了9个未成年案，涉案34人，批捕了32人，另2人被公安机关作了其他处罚。这绝对是个触目惊心的数字。

(二)管理信息表；

(三)提请减刑建议书；

(四)审理报告；

(五)调查材料；

(六)合议庭笔录；

(七)减刑裁定书;

(八)送达回证。卷内材料一律使用阿拉伯数字逐页编码,页码位置正面在右上角,背面在左上角。档案装订前要进一步整理:对破损的材料要修补或复制,复制件放在原件后面。装订部位过窄或有字迹的材料,要用纸张加衬边。纸面过大的材料,要按卷宗大小折叠整齐。对字迹难以辨认的材料,应当附上抄件。需附卷的信封要打开平放,邮票不要揭掉。材料上的金属物要全部剔除干净。卷宗封面所列项目要用钢笔或毛笔逐项填写清楚,案卷题名要简明、确切地反映卷内文书材料内容,其中办结日期为出具公证书日期。卷宗一律使用棉线绳,三眼或五眼订牢。线绳要打成活结,在活结处贴上公证处封签,并在骑缝线上加盖立卷人的名章。

其次,在这段日子里,我逐渐了解和掌握了民事审判的具体工作,真正体会到了理论与实践相结合的过程,不仅巩固了我所学的知识,还做到了学以致用,更学到了许多书本以外的新知识。实习期间,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,能够遵守工作纪律,端正工作态度,保守审判秘密,不迟到、不早退,认真完成领导和法官交办的工作,得到他们的一致好评,在思想上、业务上都有收获,同时也发现了自身的不足。我深刻的体会到,这次的社会实践学习使我受益匪浅,使我自己以后将要事的法律工作充满了信心。

在将近两个月实习的日子里,我严格要求自己,虚心向领导和法官求教,认真学习党和国家的政策,学习法律、法规,利用空余时间认真学习一些课本内容以外的相关知识,掌握了一些基本的法律技能,从而进一步巩固了自己在学校所学到的知识,始终保持谦虚谨慎、落落大方,始终以学习的态度做人做事,始终代表华中农业大学学生的形象和素质。

## 实习心得体会字篇七

在大学的学习生涯中，实习是非常重要的环节之一，不仅可以让我们将所学的理论知识应用到实践当中，还能锻炼我们的实际操作能力和解决问题的能力。经历了一个月的实习，我深刻地体会到了实习的重要性以及其中的收获和感悟，特此向大家分享我的实习心得体会。

### 第二段：实习的目标与规划

在实习之前，我为自己设定了明确的实习目标和规划，希望通过实习能够提升自己的专业素养和实际能力。首先，我希望能够熟悉所在单位的业务，并能够通过实践操作熟练掌握相关的工作流程和操作技巧。其次，我计划提高自己的沟通能力和团队合作能力，与同事们保持良好的关系，互相学习，共同进步。最后，我想通过实习的机会，了解自己是否适合这个行业，为自己未来的职业发展方向做出进一步的规划。

### 第三段：实习过程中的收获

在一个月实习过程中，我收获了很多宝贵的经验和知识。首先，通过实践操作，我不仅将所学的理论知识应用到实际工作当中，还深刻地了解到了相关行业的内部运作机制和业务流程。这不仅提升了我的专业素养，还增加了我对行业的了解和洞察力。其次，通过与同事们的合作，我学到了很多团队合作的技巧和方法，明白了团队合作的重要性。在解决问题的过程中，我也锻炼了自己的解决问题的能力。最后，通过实习的机会，我对自己未来的职业发展方向有了更明确的认识，对自己的优势和不足也有了更深刻的了解。

通过这一个月的实习，我对自己的实际能力和发展方向有了更清晰的认识。我认识到自己在某些方面还存在着不足之处，比如沟通能力和解决问题的能力，需要通过不断的学习和实

践加以提升。同时，我也发现到自己的优势所在，比如自律性强、适应能力好等。这些发现让我更加明确了自己未来发展的方向和努力的方向，并将作为我的努力目标。

## 第五段：总结与展望

通过这一个月实习，我的专业素养和实际能力得到了极大的提升，同时也对自己未来的职业发展方向有了更明确的认识。在未来的学习和工作中，我会继续保持学习的热情，不断提升自己的专业素养，提高自己的解决问题能力和沟通能力。我相信，通过持之以恒的努力和不断的学习，我一定能够取得更好的成绩和更大的进步。

通过实习心得体会月报，我不仅总结了实习的收获和感悟，还对自己的未来发展做出了明确的规划和目标。我相信，这次实习经历将成为我宝贵的财富，助我在未来的学习和工作中取得更大的成功。