

# 实习心得体会范文(优质7篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？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。

## 实习心得体会范文篇一

我是一名大学生，在完成本科学业的同时，也积极参加了各种实习机会。这些实习经历让我受益匪浅，不仅帮助我了解自己的职业志向，还为我提供了宝贵的人生经验和技能。在这篇文章中，我将分享我的实习经历，以及自己的体会和心得。

### 第二段：实习带来的技能提升

首先，实习让我学到了许多实用的技能。在IT公司的实习时，我学会了如何编写代码和解决错误，这帮助我构建了基本的技术能力和对程序员工作的理解。在市场营销公司的实习中，我学会了如何制定市场营销策略和写出吸引人的广告语，这让我更好地了解了市场营销的本质和方法。这些技能对我的未来发展有着重要的意义，让我更有信心地面对职业之路。

### 第三段：实习让我认识自己

其次，实习带来了对自己的深刻认识。在实习期间，我充分利用机会自我反省，思考自己的特长和不足之处。例如，在一家设计公司的实习中，我发现我具备创造性的想象力和艺术天赋，但需要提升逻辑思维和沟通能力。这让我更加清晰地认识到自己的优点和缺陷，以便更好地规划我的未来职业发展道路。

#### 第四段：实习培养了合作与领导能力

此外，实习也增强了我的团队合作和领导能力。在实习过程中，我参与了多个团队项目，学会了如何与其他人合作以实现共同目标。同时，我也接管小组的领导和管理工作，学习如何激发团队成员的潜力，使整个团队更加成功。这一过程让我体会到团队协作和领导的重要性，并提高了我的高效解决问题和管理团队的能力。

#### 第五段：实习总结和展望

通过实习，我不仅获得了实用的技能和深入的认识，而且培养了团队合作和领导力，使我更加为未来职业道路做好准备。在未来，我将继续积极参与各种实习机会，并将所学应用到我的现实生活和职业道路中。这将帮助我更好地实现自我价值和职业发展规划。

### 实习心得体会范文篇二

一时光如水，日月如梭，有如雁过无痕一般，转眼毕业前的实习将走过三个月。回首这三个月的点点滴滴，朝朝暮暮，心中有了许多感触。

这三个月中经历的每一天，都已在我心中留下了永久的印记，因为这些印记见证我这样一个新生的成长。在过去的两三个月内，通过不断的学习，使我认识提高，树立正确的人生观和世界观。

在这繁忙的几个月中，我收获了很多很多，时间就这么无情，头也不回的走着，而我们却在为了不被它丢下，死命的追赶着，是的，谁都不想被时间丢下，而我们也随着时间的流逝，一点一点的成长，而美好的纯真随着风雨的磨灭化成了成熟，或许这正是成长的代价，回想自己还是学生的那段日子，现在显得是那么的遥远，我在憧憬中懂得了来之不易的珍惜，

在思索中了解了酝酿已久的真理，在收获后才知道努力的甜美，突然觉得自己似乎明白了很多事情，但是，仔细琢磨后，又觉得不尽然……原来过去所见所识都是那么的偏见与肤浅，以前的天真似乎在一瞬间幻化成无知和可笑，我想谁又不是这样的呢？或许在以后也会嘲笑现在的渺小……我们不得不笑并含着热泪坦然回首我们所走过的每一步。

两三个月的实习生活，使我深刻的了解到了一个幼儿教师的工作，更深刻地了解和掌握了大班这一年龄阶段的幼儿的身心发展特点，及其在保教工作方面与中班、小班幼儿的区别，同时也认识到了作为一个幼儿教师除了做好幼儿的教育工作外，如何做好与保育员其他教师及其家长的合作，协调工作也具有同样的重要地位，再这次实习过程中，我发现其实训练幼儿的生活常规，培养他们的行为习惯及自理能力也是一项重要的任务，一门值得重视的学问。

在实习初期的时候，看到小朋友饭没吃完，我就会去喂他，他们要上厕所，不管当时在做什么活动，我都以为应该让他们去上厕所，他们不会脱衣服的时候，我会主动帮他们脱等等，我以为我是在帮助他们，可事实并非如此，经过时间长了以后，我才认识到我的行为的后果就是会让他们不能学会自己的事情自己做，不能养成良好的行为习惯，我的行为出发点是关爱幼儿、但结果是溺爱他们，所以经过反省，我觉得幼儿教师心中应有一把尺，这把尺其实就是教师坚持的原则，这些原则的出发点和终点都是发展和提高幼儿的能力。

我很庆幸能够跟大三班的小朋友及老师共同过了三个多月的时间，小朋友们给我带来了无尽的快乐，在实习期间最大的感受就是理想与现实的差距很大，当我写好一份教案，认真的在脑海模拟几次上课的流程和情景后，我以为那节课可以上的很好了，但事实却不是这样，上课时间的把握，各个步骤的衔接，幼儿情绪的调动课堂秩序的维持，还是有缺漏，而这些也是我以后要注意和提高的方面。

我把实习期间的点点滴滴串联起来，在这三个多月时间里，我的观念、我的心态、我的能力、在逐渐发生变化，从中也领悟到作为一个新老师，一定要戒骄戒躁，要时刻有一种学习的心态来对待自己的工作，注重经验的积累，注重观察有经验的老师是如何上课的，并借鉴她们好的方面，不断提升自己的能力，这是一个成长的过程，也是必经的过程。

这次实习给我提供了一个鉴定自己的机会，使自己发现了工作和生活中的不足，在今后的工作中，我会坚持不懈，更加努力的去对待自己的工作，通过实践不断的总结经验提高自己解决实际问题的能力，积极热情的对待自己的工作。

## 实习心得体会范文篇三

来到教育实习，成为一名班主任实习是我一直以来的追求。一方面，我想在这样一个岗位上感受从师生间生动有趣的交流中获得的快感；另一方面，我更觉得这样的实践可以让我更深入地了解教育的本质和实际操作。经过一段丰富多彩的班主任实习，我获得了很多收获和启示，这次，我将要分享我班主任实习记录心得体会。

### 第二段：实践中遇到的困惑

刚开始的实践，却并不尽如人意，我经常会面临诸多挑战。首先，即使我已经获得了大量的课堂讲演经验，却无法及时、准确地了解学生的思想变化，也无法及时处理学生的问题和分配学生的工作。其次，我没有想象中那样直接、高效地沟通，并分析、解决问题，培养同学和家长的信任与合作关系，因而会给学生父母和同事带来很大的不便。

### 第三段：实践中的收获

通过自己的不断尝试和摸索，我逐渐掌握了班主任的基本技能和方法。即使我还有很多不足之处，但我已经勇敢地面对

和克服了这些问题，并且，我的执行力、协调能力、组织能力和沟通能力也有了极大的提高。同时，我意识到班主任工作的重要性，我的教育理念也得到了加强。

#### 第四段：工作体验中的启示

班主任工作中的成功，离不开与学生进行厚爱深入的交流，离不开与学生家长良好的沟通与合作关系，离不开对学科教育的观察与反思、对学生综合素质的培养。这些方面需要班主任不断地努力和提高自己的，让自己更好地适应不同的境遇、满足学生和家长的的需求，为学生的发展提供更好的帮助。

#### 第五段：结语

在这次班主任实习中，我收获了很多，并取得了很多成功。我相信，在接下来我的教育实践中，我依然要做得更好。对于其他即将成为班主任的教学实习生，我也要提醒大家：班主任工作是一份乐趣和挑战并存的工作，它需要我们珍惜，不断进步，才能够在将来做好我们的教育创业。

## 实习心得体会范文篇四

也许好多人觉得会计应该是一门简单的学科，只是一些简单的算账，但是当我自己经过大学3年的学习之后，发现会计并不是人们眼中的那么简单肤浅。我最大的感受就是每一件事情做起来都不简单，千万不要小看任何一件事情！看似简单的事情，往往做起来没有想象中顺手，而在过程中一旦遇到一丁点的困难，都会让我们措手不及，带给我们心灵上的打击！

我们在工作中，不仅需要我们有扎实的专业知识，还要将这些知识灵活的运用到工作中。这是一项繁琐甚至于有点无聊的工作，我们需要整天面对那些枯燥无味的账目和数字，一不小心就会感到厌烦郁闷，从而导致数字的错误甚至入账错

误，这些细小的错误都会给公司造成损失。所以我们要做好这一项工作，需要时时保持心平气和，切忌粗心大意，心浮气躁，只要我们用心去做，反而会越来越有趣，越做越顺手。

经过这次实习，学到的却是我所经历的三年多大学生生活中难以学习到的。比如如何与同事们相处，如何与领导相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题。好多有能力的人明明在自己的工作岗位做的很好，却因为不懂处理同事领导之间的关系，说出一些让人误会的话语，导致同事之间的关系变得恶劣，最终会由于人际关系处理不好，在工作的同时不能静下心来处理事务，担心同事是不是会记恨自己之类的，导致工作不顺！现在有好多名人都专门针对人际关系而出书，每个人都有自己独特的看法，也有自己独特的相处方式。我们在参考有关方面的书籍时，不要按部就班，将别人的那一套完全照搬到自己身上！那些不一定适合自己，只有多多和别人交往打交道，找到属于自己的那一种模式。

此次的实习是我走出校园，踏入社会的第一步，让我学到了很多，也认识了很多。让我感受到一个在社会工作的人应该具备各种各样的能力，而我具备哪些能力又不具备哪些能力，让我对自己有了一个全面的认识。还有不到一年的时间，我们就要开始找工作，而在这段时间内，我们要充分利用时间弥补自己的不足，将专业知识学到位，培养自己各个方面的兴趣爱好，锻炼自己的能力，努力学习如何搞好人际关系，为自己真正步入社会打好基础，顺利找到一份满意的工作！

## 实习心得体会范文篇五

第一段：引言（大副实习的重要性）

大副实习是航海专业学生在船舶实习期间的重要一环。作为未来的航海员，大副实习是锻炼自己专业技能和实践经验的

机会。在这个阶段，学生们可以亲身体会船舶操作，掌握导航、操作等能力。我最近的一次大副实习也给我留下了深刻的印象和宝贵的经验。

## 第二段：实习准备过程

在大副实习之前，我进行了充分的准备工作。首先，我阅读了相关的操作指南和航海手册，了解了船舶的基本操作流程和安全要求。其次，我积极参加了实习前的培训班，通过模拟操作和模拟考试，提高了自己的操作能力。在实际操作前，我还和导师进行了讨论，明确了实习的目标和重点。这些准备工作为我在实习中更好地运用所学知识打下了坚实的基础。

## 第三段：实习经历与成果

实习期间，我主要负责船舶的导航工作。在实习中，我按照导师的安排，了解了船舶导航的流程和要点。我学会了使用航海电子设备进行定位和测量，掌握了各种导航仪器的使用方法。在实际操作中，我学会了根据天气、海况等条件进行航线计划，并进行相应的修正和调整。我还参与了实际的航行工作，与其他船员密切合作，确保了航行的顺利进行。通过这次实习，我不仅掌握了实际的导航技能，而且还增强了团队合作能力和应变能力。

## 第四段：实习中的遇到的问题与解决方法

在实习中，我也遇到了一些问题。首先，由于船舶导航的复杂性和多变性，我在处理某些特殊情况时有些手忙脚乱。对此，我向导师请教了解决方法，并在导师的指导下进行了模拟演练，逐渐提高了应对突发事件的能力。其次，由于导航需求会因潮汐、风浪等因素引起变化，我在实习中也遇到了航线计划需要修订的情况。我学会了借助航海电子设备进行实时测量和修正，确保船舶的安全航行。这些问题的解决经验对我之后的航海工作起到了良好的借鉴作用。

## 第五段：实习感悟与未来展望

通过这次大副实习，我收获了很多宝贵的经验和教训。我深刻理解了船舶操作的重要性和复杂性，进一步明确了自己的职业选择。同时，实习也让我认识到了自己的不足之处，如操作经验不足和应变能力不强等。在未来的学习和工作中，我将更加努力地学习和提高自己的专业技能，以成为一名优秀的航海员。我还将继续参加实习和培训，积累更多的航海实践经验，并努力提升自己的团队协作和领导能力。我相信，通过持续的努力和实践，我一定能够成为一名优秀的航海专业人士。

## 实习心得体会范文篇六

实习第一天，要我下午5点到台里。一般实习生要老师带进去，可L老师很忙，没时间带我进台里，他在电话里这样说：“你自己想办法闯进去。”在第一道门没有拦我，第二道门时因为我问保安路，所以他知道我是访客了，于是让我返回第一道门去登记，我返回，保安非要老师下来接，并说这是规定。我知道L老师不会下来的，保安打电话到办公室，没人接，又打了个说L老师在演播厅，这样说来是肯定不能出来接我了。我就跟那保安继续胡侃，最后居然开了张条子，让我进去了！就这样，闯入成功！从那一刻起，我的实习生涯也正式开始。

在那里居然碰到一师兄，他也在那里实习，这让我感到很亲切。

那天去了很多学生，刚开始以为都是实习生，后来才知道并不是的，因为今天需要观众，所以实习生找了很多同学来“装观众”，打电话到演播现场进行测试，那天只是一次演习，没有播出。我们实习生也没有在现场，只是在办公室打电话，不停的打电话，以便测试通话系统和接听人员的应对等。



那天搞得很晚，本来演练就搞到了快9点，后来又吃了餐饭，所以回家时已经晚上10点多了。

一天的实习生活就这样结束了。

20xx年8月2日晴

实习第二天，今天一大早8点我就到了台里。实习证还没办好，但早上进门没有人拦我，很惊讶！不过下午进门时又被拦了，打电话到办公室，证明有我这个人，老师没下来接我，但是还是让我进去了，但保安说一次！哎，下午的这个保安很严，没昨天的好说话。我说明天还要来的，他说下次一定要老师接，明天上午还是他！哎，真担心明天的进门问题。

因为是新人，没有人带我出去采访，有点小失望，但这一天也失很充实的。今天一天我都在干被认为最枯燥的事，当然也确实很麻烦，那就是听采访的带子，把同期声一字不差的记下来以便于做字幕，因为那个片子不是一般的新闻，带叙述性，所以很长，我们也听了很久，而且带浓厚的方言，所以很难辨别，听起来很辛苦，在那个时候，我的感慨是——推广普通话是一件利国利民的事！

听完带子后又快到5点了，又准备打电话，今天打电话的实习生不多，而且昨天一个打电话很猛的\*没来，所以很没气氛，没怎么打。昨天没说那\*的，这里说一下，她是一实习生带来的，东北的，不停地打电话，还是用自己手机！有传闻说打了20多个，也有说打了38个，具体多少我们也不清楚，但确实很猛！后来她连饭都没吃就走了。哎，东北人就是实诚啊！

今天又在那吃的晚饭——盒饭。不过味道还不错。回家的时候8点多了。每天就这样早出晚归，很有上班的感觉，也让我的生活变得忙碌而充实，而不是之前假期生活的堕落空虚感，这很好，我喜欢这个开头。

20xx年8月3日雨

实习第三天，一大早在下雨。妈让我不去，我觉得这怎么能行呢？虽然没人管你，你可以随时去、随时离开，但我不喜欢那种态度，我觉得做事就应该有做事的样，才刚实习怎么能就这样不去呢？虽然雨很大，但这不是理由！我仍然想去。但因为dxs须照片，我照片都留在寝室了，又懒得跑寝室拿，昨晚又照了张，今天中午要取照片。如果早上去了，中午还得赶回来拿照片，下着雨再回来很麻烦。再加上又想到今天上午又是那个严保安，更加不想去了！

下午，我还是去了台里。没什么事情可做，我不想在办公室看报纸。于是去了编辑室，在那里看老师们剪片子。发现台里很多是线编，以前一直以为都用非线编的，还觉得线编没什么用，但到台里才知道线编用得更多。以前在学校实验室里虽然用过线编，但很不熟，用起来也心惊胆战的，在台里看老师编后果真不难，也让我更领会了课堂学到的东西。当然，没有实践，没有亲自动手，所以还是没有把握，还需锻炼！

今天的收获是，我帮老师打了字幕，虽然这是一项很简单也很机械的事情，但至少是一个实践，我喜欢！

20xx年8月4日晴

实习第四天，今天我出去采访了。这是实习阶段的第一次出去采访，很兴奋。一大早先开车到群光接摄像师，然后过大桥，到东湖磨山。这个新闻和道教有些关系，我还小出了一会儿镜。回来的时候走二桥，今天可大桥、二桥都走到了，在车上的时间很长，不过幸好今天状态还好，没有晕车。到台里的时候已经快一点了，可我们还没有吃饭。和另一个实习生一块儿在台里的食堂吃的。那食堂感觉很像学校食堂，桌子、椅子还有记者们用的卡都很相似，所以在那里就餐仿佛回到了学校一样。和我们一块儿采访的老师没有到食堂，而是在办公室赶稿，我们给她带了一份上去。不禁感慨记者

的生涯就是如此，辛苦忙碌而没有规律。

本来写完稿子后剪带子然后听带子再打字幕的，但由于种种原因这个新闻当天不能播，所以先搁下了，没有剪带子，我们也就暂时不用听带子打字幕。所以下午很闲，再加上今天晚上不用演练，所以我4点多的时候提前走了。这是我实习以来第一次这么早回家也是第一次提前走。

20xx年8月5日晴

实习第五天。今天我又出去采访了，这次机会是争取到的。今天去的实习生很多，一老师带了一个男生，还要一个\*去，问谁要去时，我们都说要去，这很难办。后来他说今天要出镜，结果就没人说要去了，她们有些害怕出镜。此时，我说我要去，对于我来说，出去采访是件很好的事，是否出镜我并不害怕。就这样，我争取到了出去的机会。

今天是到武汉关采访轮渡开通“零点航班”的事。我们取了些镜头，并作了些采访，然后回来，可在车上老师突然说：“晕！要你出镜的咧？又不提醒我！”他给忘了，结果我没有出镜，镜头中只有我的手出现，因为我拿着话筒采访。

在船上我们看到了央视“再说长江”拍摄组。

在采访结束后，我们在武汉关前面抢拍到些事。有个拿玫瑰花的小女孩正抱着对情侣中的那个男的，应该是要他买花吧。后来她看到我们在拍，仓皇逃走。

回来后，我第一次尝试写电视新闻稿，以前写的都是报纸新闻，还不熟悉电视新闻形式。老师说写得太简单了。再后来我们剪片子、听带子。然后我们的任务完成了！

他们没有出去的实习生自己找了个选题然后6个人自己拿个dv跑出去做了一个采访。我觉得这样也很不错。但如果有跟老

师学习的机会能出去学到东西也许更好。

因为今晚又没演练，我又在编辑室晃荡了一会儿，在4点多时就提前走了。

今天，我的名字第一次出现在电视上，值得纪念！

另，以前只知道要进行白平衡，今天更是体会到白平衡的重要性，老师每换一个场景都对白，以前在学校里我是不注意这些的。还有就是，在采访的时候要注意让被访者多说些话，以便于后期剪辑。写稿子的时候要对画面、声音和文字有整体把握，注意分清口播、画外和同期声。

20xx年8月6日阴

今天没去台里实习，因为表姐从广州回来了。

20xx年8月7日多云

今天去实习了，又出去采访了。是在一家电卖场进行调查，共采访了40位消费者。做这样一个调查性新闻后期剪辑相对麻烦，因为有一定的逻辑性，要把有共性的言语放在一起，按一定的顺序排列，所以要打乱顺序。另做它的字幕也比较麻烦。这让我觉得做个3分钟的新闻都要这样把握，若是一个更长的，或是记录片、电视、\*等更是一项浩大的工程。

20xx年8月8日晴

今天上午下午都出去去采访了。上午是关于公交安上摄像头的新闻。这次新闻老师要我自己写，这让我很有压力，我没有把握，因为不是很会写电视新闻稿。上次写新闻稿是和老师同时写，然后把我的给老师看一看，他只作了些评论。而这次老师要我一个人来写，我很怕写不好，但最后还是写了。老师帮我改了一下，最后用的也基本是我写的。我觉得这样

很好，的确是应该这样学习，这样才能学到东西。晚上便用了这条新闻，名字又一次出现在屏幕上，很欣慰。

下午是一个关于禁鸣的调查，采访了很多人，但稿子和采访我参与的都不多，基本上都是那老师在弄。

20xx年8月9日晴

今天终于拿到实习证了！

今天没有出去采访，上午跟老师一块儿剪昨天下午采访的片子，并帮助听带子、打字幕。搞到很晚才去食堂。

中午在办公室趴了一会儿，便去演播厅帮忙。我负责投影仪，但演练时电脑搬去别的用处了。我则被叫上台去演嘉宾。演练了很长时间，从下午到晚上，我一直在演播厅，其他实习生都先走了，快9点才吃晚饭，饿啊……而我走的时候，他们记者都还没走……记者的生活可真辛苦啊！

20xx年8月10日晴

今天10点多的时候才出去采访，没有老师带，是和另两个实习生一起自己出去的，采访关于桶装水的新闻。回来后我们先写稿，还没有剪片子，这时已经快两点了，食堂已经没有饭了，我在台外面买的炒饭。

下午和晚上又和昨天一样，在演播厅负责投影仪的事，这次的演练比较正规，都是真枪实干，整体感觉还不错。8点多一点吃的晚饭，回家快9点了。

前天，一实习生跟我说，他过两天就不来了。可昨天他还是来了，所以以为他的过两天是一个虚指，只是说过段时间走，可今天他就没来，看来果然是“过两天”啊。看到这些实习生来来往往，每每不禁感慨，人生就是如此的匆匆，很多人

都是这样来了去，去了来。好在不管是之前的师兄，还是这位同仁，至少在临走时还曾与我告别，但还有很多其他人，可能连一声再见都没有，就消失在你的生命中，永不再相见。

## 实习心得体会范文篇七

实习记录是在实习期间对工作、学习、生活等方面所做的记录，记录内容丰富、形式多样。在实习中记录所感所悟，有助于对自己的认识和提高，也是一份很好的资料和回忆。在我的实习经历中，我深深地感觉到实习记录的重要性和价值。

### 第二段：实习记录的重要性

实习记录是回顾自己实习经历的重要标志。正如一位著名作家说的：“不记日记的人是没有灵魂的人”。实习记录可以让我们在实习结束之后，准确、全面地回顾和反思自己在实习中的工作表现，反思自己的得失与成长，不断完善自己。同时，实习记录还可以提供参考资料，对今后的学业和求职生涯有一定的帮助。

### 第三段：实习记录的形式

实习记录的形式多种多样，可以是文学创作、实习笔记、实习日记、工作总结等等。笔记是最简单也是最实用的记录方式，可以随时随地记录，对自己的工作内容和实践经验进行记录和总结，更好的明确任务目标和制定实际计划。另外，实习日记可以更为直观的展现实习期间的生活、情感、变化等，更多的记录了心路历程和感悟。

### 第四段：实习记录的好处

实习记录在实习期间有很多好处。它可以让我们加强自我反思，反思自己的优缺点，及时调整自己的心态和工作方法，更加全面、有力地发挥自己的优势。同时，实习记录也为了

今后的工作和求职生涯做好准备，成为自己一个很好的证明材料，可以展示自己在实习中所做的事情，必要时还可以成为自己的推荐信。

#### 第五段：结束语

总之，实习记录是人生中的一笔宝贵财富，是自我认知和感悟的集中体现。在实习过程中，要坚持记录，不断积累。这样会让我们更加深刻地认识到自己的优势和不足，更好的提高自身，成为未来职场上的优秀人才。