# 实习生心得体会范文范本

来源：网络 作者：静水流深 更新时间：2025-01-19

*实习生心得体会范文范本一回首这三年来的学校生活和社会实践活动的过程，有辛酸，有喜悦，有悲伤，有欢笑，有失败，更有成功。我始终以提高自身的综合素质和个人本事为目标，以全面发展为努力的方向，树立了正确的人生观、价值观和世界观，不断地挑战自我、充...*

**实习生心得体会范文范本一**

回首这三年来的学校生活和社会实践活动的过程，有辛酸，有喜悦，有悲伤，有欢笑，有失败，更有成功。我始终以提高自身的综合素质和个人本事为目标，以全面发展为努力的方向，树立了正确的人生观、价值观和世界观，不断地挑战自我、充实自我、超越自我，为实现人生的价值打下坚实的基础。在这个充满酸甜苦辣的过程中，我在努力巩固自我的专业知识上，更多的是在这个过程中学到了许多书本上知识。在不断追求提高不断自我增值的同时，学习仍是自我此刻的主业，我也明白仅有精通自我的业务，才能不断提升自我的人生价值，为社会创造更多的社会价值。为此我刻苦努力地学习自我的专业，对知识对本专业一丝不苟，取得的成绩都得到教师同学的肯定，获得了学院年度奖学金的二等奖。

由于我性格开朗，能够与不一样的人接触。平易近人，容易与同学或教师和谐相处。为人忠厚老实，凡事言出必行。乐于助人，能为别人分担一些工作或生活上的忧愁。行事谨慎，凡事三思而后行。做事全力以赴，不会轻易中途而废。遇事临危不惧，能镇定地处理突发事件。

在日常生活中，我十分重视锻炼身体，具有良好的心理和身体素质，体育成绩优秀，体锻达标。我兴趣广泛，热爱生活，尤其喜欢唱歌和绘画，曾在年段书法比赛和手抄报比赛中获奖。

暑假，我以熟练的口语自我推荐，应聘到广之旅国际旅行社股份有限公司国内游总部任导游岗位实习，工作的过程中也得到公司与客人的好评。我懂得利用课余时间掌握更多的知识与经验，经过工作和活动的锻炼，我的综合本事得到了很明显的增强。

在生活和工作中我仍有自我的不足和缺点，但我敢于改正自我、完善自我。我坚信：我拥有人生最宝贵的年轻和知识，我会用自我的热情、活力、自信和学识，来应付以后生活和工作中所有可能遇见的困难，创造自我有价值的人生!

我相信一分耕耘一分收获，生活的精彩需要自我创造!

虽然要离开学校，但我要学的东西将更多，比如要多一份团结心，多一份上进心，更要多一份职责心。

**实习生心得体会范文范本二**

1.1 实习背景

毕业实习是工程造价专业在大学学习阶段中重要的实践教学环节。为了更好地与工程实践相结合，以理论联系实际;加深对已学专业知识的认识与理解以及实践技能的培养;同时为了后续主干专业课的学习和对工程相关知识的了解。社会实践必须与工程实践紧密结合在一起。通过毕业实习，使我们在所学各类课程的基础上，了解该专业在建设工程中的地位、作用和社会需求;对本专业建立相应的感性认识;为毕业后走上工作岗位打好基础。作好专业知识的相关准备在实践过程中，将所学的专业知识和工程实际问题结合起来，检验并提高实践动手能力和技能水平，加深对所学专业的理解和认识，增强综合运用专业知识的能力，为后面其他专业课的学习打下基础。看会图纸下工地。学习手算工程造价。学习用广联达软件算工程造价。该专业要培养既懂工程技术又懂经济管理的综合型人才。而工程技术就是工业与民用建筑。为此，我通过父母的介绍来到江西省建筑设计研究总院与南昌市xx建筑有限公司实习。实习从x月x日开始至x月x日结束，为期x个月。

1.2 实习单位

江西省建筑设计研究总院创建于一九五二年，是江西省最早成立的工业和民用建筑设计院。院下设八个设计所、勘察分院、工程总承包部、计算机中心、赣建施工图设计审查中心、汇和工程咨询公司、赣建工程监理公司、工程造价公司、并在珠海、厦门、上海、天津设有分院。院现有建筑、结构、给水排水、电气、暖通、市政、装饰、园林、建筑经济、规划、岩土勘察、水文地质、工程测量、计算机应用等专业，先后承担了国内外各种大、中型及高层、超高层的工业与民用建筑设计，多次荣获国家、部、省、市级优秀设计、优秀勘察、优秀工程、科技进步等奖项。江西省建筑设计研究总院将继续深化改革，进一步焕发朝气和活力，立足国内，面向世界，一如既往，以良好的企业形象，竭诚为业主服务，为国内外建筑事业发展作出贡献。南昌xx建筑有限公司创建于xx年，主要承xxxx等工程建筑类。

2.1 实习过程

(1)学会怎么看图纸

(2)学会怎么使用软件

(3)熟识一些计算规则

(4)接触这行不久后就开始一些实体项目，主要是做土建概算这一块，包括主体结算，幕墙结算、监控系统结算等。

2.2 学看图纸

在造价中图纸是最主要的，怎么看图纸就非常重要了首先我们应该了解一套完整的图纸包括哪些东西：总平面图、室外管网立面图(或剖面图)、场地地形图;建筑施工图、结构施工图、给排水施工图、暖通施工图、电气施工图要注意其中有几张图纸是须特别留意的：建筑节能设计说明、消防设计说明、基础设计说明。除了这些还有图纸附件：审图意见图纸修改、变更单、图纸会审记录、招标答疑，施工队关于图纸的联系单，甚至计算书如果设计过程中发生有设计变更最好要有旧图(这些有利于发现图纸的缺陷，了解变更内容对现场监督是非常有用了关于计算书，一般是不发给工程师的，但我最近一次的经验是工程师要有一份) 可能还会有地勘报告、红线图、市政管网图(给水排水排污供电通讯)、道路交通图等。了解到这些后我们该怎么看图纸：

(1)阅读设计总说明，备好相应的标准、规范、规程和标准图集。

(2)看建筑设计总平面图，了解项目总体规划

(3)将各种图纸变更、修改和审图、图纸会审、工程队的图纸疑问标注在图纸上。看一层建筑平面图，对照结构施工图(包括梁板、墙柱)和专业施工图，将相邻轴线的距离计算出来标在结施的梁板图中，并将建筑附件、专业管线的立管位置和重要专业配置在梁板图中用红笔标出

(4)看基础结构施工图中的桩基部分和基础部分和地下室部分。

(5)看建施平面图，对照门窗表将门窗尺寸写在平面图中，并找出建施中，哪些是要在结构主体施工时需留意的地方，如：隔墙、剪力墙开门窗洞口、飘板、装饰线条等，并在梁板图中标出。

(6)看结施：①将墙柱梁代号按顺序找到②将墙柱梁配筋标注在相应的平面图中③同一张平面图中的对称部位的不同配筋和截面尺寸处做上标志，以便在检查中特别注意事项④将设计在不同楼层的发生变化的地方，要查出，并标上记号⑤对照建施、专业施工图纸，查看轴线和构件与结构有没有充突的地方，看有没有需特别注意的地方并标识⑥楼梯处对照平面图、剖面图，将尺寸一一核算⑦屋面图特别要与电梯的相关图纸对照。

(7)拿着图纸到施工现场进行对照看图并检查验收，这十分关键， 一般工程们不拿图纸到现场对照这是对工作不负责任的表现，将工程队出错后修改的地方在图纸上注明，并将施工缺陷和难点出标明和记录

2.3工程量计算

(1)熟识图纸，收集资料(包括施工规范、设计文件、勘测资料和各种定额、验收规范等)

(2)在计算相应分部工程量时必须熟读定额，掌握相应定额工程量的计算内容及方法和调整系数的关系等

(3)掌握建筑面积的构成内容，准确地计算出建筑物、构筑物等的建筑面积(掌握什么情况下不计建筑面积，什么情况下计建筑面积，什么情况下计一半，特别注意雨蓬、阳台、挑檐、站台、走廊、台阶、门厅、楼梯等特殊部分建筑面积计算)

(4)土石方量计算(必须明白地坪平整、挖沟槽、挖地坑、挖土石方等挖方量区别，掌握他们对应的定额工程量和清单工程量计算方法大型土石方工程量计算的横断面法和网格划分法的应用填方量计算和一些特殊挖方的定额调整)

(5)桩基工程量计算(包括打、压预制方桩、管桩及其接桩;打钢板桩及其安拆导向夹具;打或钻混凝土灌注桩;人工挖孔桩;深层搅拌桩等以及他们对应送桩、截桩等工程量计算)

(6)砌筑工程量计算(包括砖砌基础、砖砌墙、砖砌柱基和砖柱、砖砌烟囟;其他砌体所砌的墙、柱、基础等)

(7)钢筋混凝土工程量计算(包括现浇混凝土工程的柱、梁、板、及其他特殊部件的模板工程量计算、现浇混凝土制作量计算、现浇混凝土浇捣工程量计算;预制混凝土构件模板工程量计算、预制混凝土制作量、浇捣工程量、预制构件运输量、安装工程量计算;钢筋工程量计算(包括墙体加固筋)、及一些预埋件工程量计算等

(8)楼地面工程量计算(包括整体楼地面、石砌块料楼地面、塑料和木质楼地面工程量计算特别注意这三种楼地面计算范围的不同)

(9)屋面工程量计算(包括面层、基层、保温隔热层、防水卷材或防水涂漠等计算)

(10)装饰工程量计算(包括内、外墙、天棚、独立柱、阳台、楼梯、挑檐、雨蓬、零星工程和各种装饰线条工程量的计算)

(11)门窗工程量计算(包括木门窗、钢门窗、铝合金门窗、卷帘门、型钢门窗及其一些特种门窗的制作、安装工程量计算)

(12)脚手架工程量计算(包括室外综合脚手架、里脚下手架、满堂脚下手架、满堂基础脚手架、外墙单排脚手架、独立柱、围墙、特殊雨蓬、吊装工程脚下手架、单独装饰工程脚手架、房屋加层脚手架、安全挡板、架空运输脚手架、独立筒仓脚手架、电梯井脚手架等工程量计算)

(13)场地平整：根据定额手册中的定额规则，按建筑物外墙外边线或构筑物底面积外边线每边各加2米，以平方米计算

(14)建筑面积：因为建筑物共有七层，所以建筑面积按各层面积之和进行计算(15)挖基础土方：工程量以立方米计算

(16)散水：按图示尺寸以面积平方米计算，即散水中心线长度乘以散水宽度。

(17)余土外运：v运=v挖-v填1.14

(18)砖基础：基础与墙身使用同一种材料时，以设计室内地坪为界以下为基础，以上为墙身

(19)砌体工程量：按扣除门窗洞口后的面积乘以墙体计算厚度以立方米计算v=(墙身门窗洞口-门窗洞口面积)计算高度-独立过梁-构造柱体积。

(20)卫生间的面积及贴瓷砖还有厨房的面积及贴瓷砖，都是以主墙间净空面积进行计算

(21)屋面防水工程量：工程量=屋面水平面积+增加面积附加层、接缝收头、找平层的嵌缝已计入定额内，不另计算

2.4软件认识与应用

在实习期间，我接触最多的就是软件了，用广联达软件算量，对广联达的操作更熟练，特别是gcl8.0，周末也在学校进行了gcl20xx的强化训练，对gcl20xx各个构件的做法都深熟。熟练的运用广联达软件为我以后工作提供了较丰富的经验。具体内容在专题报告中会详细介绍。

(1)导入excel文件的方法

1)软件操作：

①点击数据菜单中的导入外部数据

②选择数据导入类型中的excel，点击数据库中的浏览选择要导入的excel的文件

③给项目编码、项目名称、项目特征、计量单位、工程量五列分别指定列头，双击每列的第一个单元格选择

④列头选择完毕后，点击导入即可。

2)注意事项：

导入excel文件后，清单项的工程量是无法修改的。

原因：在工程量清单计价模式下，甲方给的清单项目一般不允许调整，为了防止用户误作修改了工程量，软件导入excel后默认清单项目自动锁定。若甲方后期发生了变更，投标方需要调整时，可按如下步骤操作：

点击右键选择页面设置勾选清单锁定

点击确认，分部分项界面会多出清单锁定列，所有清单项目都是勾选状态，若要修改工程量，直接将对勾去掉即可。

(2)施工投标文件组成

施工投标文件主要由投标函部分、商务部分、技术部分组成。

投标函部分：由法定代表人身份证明书、授权委托书、投标函、投标担保金到户收据、农民工工资保障金与使用承诺书组。

技术部分：总则说明、施工组织设计、计划开工、竣工日期和施工进度表、施工安全防护、文明施工措施、保证工期的技术组织措施、消防施工及通过验收达到合格的措施和保证、施工管理人员最低要求保证书、项目管理机构及人员配备情况。

其中技术部分的总则说明有本施工组织设计的目标、本施工组织设计根本任务、编制依据、国家法规、规范、图集、投标文件要求、现场情况和施工条件、公司管理要求。

施工组织设计有：工程概况(工程名称、建设地点、建设单位、建设规模、投标范围、要求工期、质量标准、承包方式等)、施工总体目标、施工总体部署、施工段的划分、施工准备(现场准备、技术准备、劳动力准备、材料准备、机械设备准备)、施工协调管理(与设计单位间的工作协调、与监理工程师间的协调)、协调方式、装饰工程施工分块及施工顺序安排、安装工程施工配套安排。

(3)咨询项目统一编号规定

工程造价咨询业务文件的编号，如委托合同(协议书)编号、定案单编号、台账卡编号、实物档案号及电子档案号、业务成果文件封面上的编号、档案卷宗上的编号等，均统一采用同一个项目编码且不分土建工程和安装工程，只要是同一个咨询委托合同(协议书)的项目，就只能采用同一个项目编码，项目编码的格式如下：

xxzxxxxaxxx xxzxxxxbxxx xxzxxxxcxxx xxzxxxxdxxx xxzxxxxexxx xxzxxxxfxxx xxzxxxxqxxx

第一个xx表示年份后两位数字，第二个xxxx表示咨询项目的总顺序号(流水号)，按接到的时间先后排列;第三个xxx表示咨询项目所在业务类别中的顺序号，按接到的时间先后排列;z-表示造价咨询a-表示编制三算(概算、预算、结算);b-编制标底;c-审核概预算，d-审核结算;e-审核标底;f-鉴定业务;q-编制/审核工程量清单(注意，利用委托方提供的工程量清单编制标底的业务，以及既委托编制工程量清单又委托标底造价的业务，均应归入b-编制标底类业务内)。

2.5 实习成果

2.5.1 看图方面

虽然对图纸了解并不深入，但是对图纸的了解也有一点，能大概的看懂图了对于我们干工程的来说，就一定要把图纸看懂。在以后的工作中我坚信自己一定会做到这一点的。

2.5.2 工程量计算方面

我们在进行施工图预算时，往往是按照施工图中标准的构件的名称，进行定性分类计算，总以为图纸上是这样标的，照此计算是不会有错，但事实上不是这样，图纸上有时标错，设计人员往往是根据构件的用途而划分而设计的审核耗失，只要其构件的强度及构件要求满足规范要求，而对其命名无所谓，例如：用于遮雨的一律标明为雨蓬(yp);用于集雨皋水的一律标明为天沟板(tgb)，而有些悬挑的阳台，走道板标明为平板(pb)在实际工作中，我们碰到过很多此类问题，例如:有些办公楼的入口有柱的厂门厅顶板，有的施工图上就标明为雨棚，所谓雨棚，顾名思义，就是悬挑于门、窗顶部起挡雨遮阳作用的一种薄板，因其外挑长度受一定限制，有板式结构或梁板式机构，荷载计算时，只考虑自重、抹灰重量，雨雪均布荷载与板端施工检修集中荷载，总荷载比教小，故板较薄，体积相对较小，而门厅顶梁板的跨距较大，主次梁设置较多，板的投影面积大，因而总体积较大，这样的板只能属于梁板的范畴雨棚与有梁板两者的基础进行比较时，因雨棚相对有梁板比较体积较小，而模板接触面大，故模板连接件、支撑件的摊销量比有梁板摊销量大。有的利用走廊顶部作为屋面集雨排水，施工图上将此类板标明为天沟板、走廊的宽度一般在1.5米以上，这样现浇板如果与梁结合，作为梁板计算，与梁分离浇捣，作平板计算，其道理与雨棚同。有些分层设置在墙体中的单梁、连续梁且利用墙体作底模的(框架梁不在此之列)，只能一律按圈过梁计算。

2.5.3 关于软件方面

(1)了解并掌握软件的基本操作

(2)要熟悉相关的定额

(3)要多积累不同构建的做法

(4)平时要多练，多看

3.1 为人

踏上社会，我们与形形色色的人打交道。初来乍道应当学会：①低调做人，高调做事;②少说话，多听③学会尊重人，主动帮助他人④为人正直诚信⑥虚心请教、敢于请教、主动学习努力做到以上几点，做人做好了做事自然水到渠成。

3.2 做事

步入社会之后要学习的东西很多很多，社会是一个复杂的环境，做好我们的本质工作，精通一门技术，在现代社会中是非常重要的工作中应当学会：① 敢于吃苦，不怕吃苦②多做实事③敢于承担责任④学会思考、善于抓取问题的核心和重点以及主要矛盾⑤要活到老，学到老，有长远计划，就算大学毕业后也不能放下理论的学习⑥要具备人身安全和责任意识、自我保护意识

通过3个月的学习让我对工作进行了更深的了解并作出了以下几点的总结：

(1)对待任何工作一定要仔细认真并严格要求自己，把工作做深、做细、认识到工作中的不足

(2)在工作思路上一定要明确并要有效的把工作效率提高

(3)不断的在工作中磨练自己，多向别人虚心请教、学习，让自己的工作经验丰富起来

(4)在工作中一定要有团队精神，积极配合各项工作，只有这样才能更好、更有效率的完成各项工作

(5)在工作中一定要明确自己的位置，摆正自己的工作态度，努力把工作做到最好。

(6)在工作中如果遇到挫折千万不能沮丧，没有自信，人非圣贤孰能无过，犯错误是难免的，自己一定要多思、多学、多问，在错误中找出自己的不足只有这样才能更好的充实自己，完善自己

3.3 思想

刚出来实习的头一个月，什么都做。从最初的试图不准到现在的可以基本上看懂图纸，从不熟悉软件到现在的能基本上套价，从最初的稚嫩到现在的考虑事情比较周全等等。较之在校园的自己，思想上有明显的提升。

3.4 工作

(1)对工程造价的编制、投标价的组成与计算、工程量清单的编制等有了更为全面的认识

(2)从整体的角度了解了编制实施性施工组织设计的全过程，对施工方案的确定、机械人员的配备、进度计划的编制、资源使用计划的编制等有了更为深刻、更形象的认识

(3)温习与深化了大学两年所学的知识，增强了分析问题、解决问题的能力;同时，将理论紧密地联系实际，从而具备了一定的专业素养

(4)这次的设计，使我拥有了一个相对完整的理论知识体系，具备了一名造价人应有的一些必备素质

总的来说，我在大学这两年学到了很多知识，但都是理论，并没有与实际接轨。这次实习给我提供了一个重要的平台，让我将投标文件编制、施工组织设计、项目管理、安全施工、费用控制、质量控制等等专业知识融合起来与实际相结合，让我受益匪浅

这次的实习让我受益匪浅，首先了解到了许多教科书上所没有的知识实习的过程是愉快的、充实的!在书本上学过的理论知识，似乎通俗易懂，但从未付诸实践过，也许等到真正做出一套大楼的造价时，才会体会到难度有多大。

真正的到了公司，才对那些课本上抽象的概念有了具体的认识。实习的过程就是将所学的理论知识与实践相结合的过程，系统的梳理了一遍理论知识通过实习我的分析解决问题的能力得到了很好的锻炼，培养了缜密思考的习惯在具体工作中发现的问题及学习到的知识又有效地弥补了原本理论知识体系的漏洞实习的过程就是知识的更新完善过程

4.1 自身不足

人们常说，大学是个象牙塔确实，学校与职场、学习与工作、学生与员工之间存在着巨大的差异在角色的转化过程中，人们的观点、行为方式、心理等方面都要做适当的调整 所以，不要老抱怨公司不愿招聘应届毕业生，有时候也得找找自己身上的问题而实习提供了一个机会，让大家接触到真实的职场

社会面临的竞争和压力是不言而喻的，在学校的时候会听到这样一些话：学校里学来没用的，出去外面一学就什么都会了这句话是空头支票了，现在都做不好，何谈以后怎么样学校学的理论基础非常非常重要，做预算会看图那是做一个项目的前提条件，这就是我们在学校学的制图与识图学校安排的课程其实很适合我们，大一的基础知识，大二的专业知识，还有一些软件的应用，比如神机妙算软件和土建，其实这样很好，像我现在所做的工作，有些很急的，都是需要用软件来算的，就我自身而言，钢筋计算就很不熟练，所以现在要抓紧学!赶快学!

通过这次实习我真正感觉到步入社会后我们要学得的东西很多，差距还是有的，专业课知识的欠缺、动手能力不足等等，我也知道这不是一天两能够学会的，不过我坚信我能做到这一点

4.2 努力方向

在实习过程中，我的不懈努力得到了同事及师傅的肯定，我相信在未来的道路上我能走出自己的一条大道。虽然我现在不是很会，但在未来的不久，我笃定我能做一个出色的造价人员。现在的我们就是年轻，能有更多的发展机会。希望在今后我可以学到更多的知识，回报我们的父母，朋友，老师乃至国家。

公正独立是工程造价咨询企业的灵魂，在提供工程造价咨询和出具工程造价结算报告时，应遵循客观公正的原则，以中立者的身份对委托方发表审计意见

5.1 问题

(1)综合素质存在不足:本来公司的造价工程师在专业知识、技术水准、审核(查)技巧上，相对建设单位管理人员具有很强的优势，但公司的有些造价工程师在组织管理、语言沟通、报告陈述等方面春在很多的不足。

(2)整体上工作积极性不高，懒散

(3)管理措施有待提高

5.2 建议

(1)加强培训，提升内部人员综合素质，应根据具体情况提出切实可行的培训机制和有效的评优措施。

(2)工作应规定每天完成一部分，不要既要到要出册子的前几天完成。制定奖罚制度。

(3)提升领导人的管理能力，平时多调动员工的积极性。

**实习生心得体会范文范本三**

尊敬的领导：

您好！

我进xx已经有几个月了，由于我个人的原因。经过深思熟虑地考虑，我决定辞去我目前在公司所担任的职位。

我非常重视在xx公司内这段经历，也很荣幸成为xx的一员，特别是xx的处事风范及素质使我倍感钦佩。在xx这几个月所学到的知识也是我一生宝贵的财富。也祝所有xx成员在工作和活动中取得更大的成绩及收益！

望领导批准我的辞职申请，并请协助办理相关离职手续（本人在20xx年x月x日离职）。在正式离开之前我将认真继续做好目前的每一项工作。

对于由此为公司造成的不便，我深感抱歉。但同时也希望公司能体恤我的个人实际，对我的申请予以考虑并批准为盼。

非常感谢您在这段时间里对我的教导和照顾。在公司的这段经历于我而言非常珍贵。将来无论什么时候，我都会为自己曾经是贵公司的实习生而感到荣幸。我确信在公司的这段工作经历将是我整个职业生涯发展中相当重要的一部分。

愿祝xx生意兴隆！

敬请领导同意并批复！

辞职人：xxx

20xx年xx月xx日

**实习生心得体会范文范本四**

甲方(用人单位)：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_地址：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

乙方(实习生)：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_性别：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_年龄：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_身份证：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

所在学校：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_专业：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_联系电话：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

乙方本着提高自身专业知识与工作实践相结合的精神，自愿到甲方单位实习。为明确双方的权利和义务，经协商一致特签订如下协议：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

一、实习要求

乙方应如实向甲方提供本人实际情况，并根据甲方要求出具相应有效证明(如身份证、学生证等)，如乙方提供的身份证、学生证等资料有弄虚作假或欺骗甲方之事实，则甲方可随时解除本协议。

二、实习期限

1、实习时间自\_\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_\_\_日至\_\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_\_\_日，其中自\_\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_\_\_日至\_\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_\_\_日为试用期。

2、如实习期满后，即使乙方已领取毕业证书，则甲方也无义务必须录用其为正式员工。如实习结束，经双方协商愿意建立劳动关系的，则甲方将优先录用乙方为正式员工。

三、实习岗位及工作时间

1、甲方根据客观情况并结合乙方的专业知识和个人能力，合理安排乙方在不同或同一实习部门进行实习，其岗位职责和工作要求按实习部门有关规定执行。

2、乙方同意甲方和实习部门可根据工作需要或根据其工作表现和能力，变动乙方的实习岗位。

3、乙方承诺按时完成规定的工作数量、达到规定的质量标准，并同意认真、主动、及时地完成甲方安排的其他工作内容和任务。

4、乙方工作时间按实习部门的有关规定执行。实习部门延长乙方工作时间的，乙方将获得调休或加班工资，乙方应积极配合实习部门安排的加班工作。如乙方因工作需要须延长工作时间的，应按公司规定填写加班申请单经部门主管审批后方可加班，未经审批确认的，不视为加班亦不得作为调休依据。

四、实习管理

1、实习期间甲方指定部门主管负责乙方的日常管理，实习期满以后，应对乙方的实习表现做出客观鉴定。

2、如果实习期内，乙方不符合甲方的工作标准，甲方有权随时提出解除本协议且无需支付任何补偿或赔偿。

3、在实习期间，若乙方未按规定作业、违反甲方规章制度或违反法律法规规定，导致伤害事故或任何民事、刑事纠纷或赔偿发生的，全部责任由乙方自行承担。

4、实习期间乙方应遵守的规定：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(1)乙方应遵守国家的法律法规，否则甲方有权依法解除本协议;

(2)乙方应遵守甲方的规章制度、劳动纪律及管理规定，如有违反的，甲方有权随时解除本协议;

(3)乙方应遵守甲方的操作规程，如有违反造成甲方财物等损失，乙方应承担相应赔偿责任。

(4)乙方有违反劳动纪律或甲方规章制度、严重失职、对甲方利益造成重大损失或被依法追究刑事、民事责任等行为的，甲方有权无偿予以辞退;

(5)乙方同意并承诺在实习期间不乘坐无营业执照的一切车辆(包括且不限于摩的、三轮车、电瓶车、私家车等)，如因乙方违反本条约定给自身或他人造成损失的，甲方不承担任何责任;

(6)乙方同意并承诺如乙方在非工作时间或非工作场地或因非工作原因所产生的一切人身事故、伤害或其他经济及法律责任均由乙方自愿承担，与甲方无关。

五、实习报酬

甲乙双方一致确认，乙方实习工资按团体计件核发。实习期间，如实习部门的工资制度发生变化或乙方的工作岗位变动，乙方同意按换岗后的工资标准执行。

六、劳动保护

1、甲方需为乙方提供符合国家规定的安全卫生的工作环境，保证其在人身安全不受危害的环境条件下工作。

2、甲方根据乙方实习岗位实际情况，按国家规定向其提供必需的劳动防护用品。

3、甲方将在实习期内为乙方购买商业保险，当实习期解除或终止后，该保险自然停止。实习期间，如乙方发生意外事故，该商业保险理赔所获得的费用抵充甲方依照法律规定应承担费用。

六、保密约定

乙方应爱护甲方的财产，保守国家秘密和保守甲方的经营技术、生产、财物、人事、业务等商业秘密。经甲方要求后，乙方应及时与甲方签订保守商业秘密协议。

七、知识产权

在实习期间，乙方利用甲方生产设备或物质条件所开发的项目成果所有权属于甲方。

八、协议终止与解除

1、双方协商一致，协议可提前终止。

2、协议期满自然终止。

3、实习期间乙方如违反本协议第四条第四款约定情形的，除甲方选择解除本协议外，甲方也可根据具体情况对乙方做出警告、通报等处理。

4、实习期间乙方在说明原因并取得甲方同意的情况下，可以与甲方解除协议。

九、有下列情况之一的，甲方有权调整或变更乙方的实习岗位。

1、因乙方身体状况不适宜继续工作或调整劳动组织需要。

2、根据乙方的工作能力及表现，不适宜在原实习岗位继续工作的。

3、不可抗力的因素或其他客观情况变化，导致乙方不能继续在原实习岗位工作的。

十、双方约定的其他事项

1、甲方的员工手册等相关管理办法、规章制度、规定及《保密协议》作为本协议的附件，不可分割、不可分开解释、并具有同等法律约束力。

2、针对乙方在甲方处实习问题，乙方承诺其已告知所在学校及家长并已征得学校及家长同意。如因乙方违反本条约定，给所在学校或乙方本人造成损失或损害的，甲方不承担任何责任且有权随时解除本协议。

十一、本协议未尽事宜由甲乙双方协商解决。因本协议而引起的纠纷，经协商或调解不能解决的，甲乙任何一方均有权向珠海市香洲区人民法院提起诉讼。

十二、本协议一式二份，甲方、乙方双方各执一份。本协议经甲乙双方签字盖章后生效。

甲方(盖章)：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_乙方(签字)：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_\_\_日\_\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_\_\_日

**实习生心得体会范文范本五**

临近毕业的最后半年，是我们真正实习生活的开始，是汇报我们这三年来在学校学习成果的开始，是步入社会大展宏图的开始。

参加了顺鑫公司的面试，焦急的等到了结果。怀着兴奋、激动地心情，早早的踏上上班的公车，呼吸着清晨新鲜的空气，憧憬着新的一天。

来到公司陌生的环境、陌生的人和事，让我感觉有点拘谨，努力让自己的微笑减少言语上的笨拙。物流专业实习周记第一天并不像我想象的那样，由人事经理带我们熟悉公司的环境，结识新的同事。大家似乎都很忙，可能现在是业务的旺季吧。

实习的物流专业实习周记第一周，并没有像我们想象的那样，有什么业务性的工作让我们着手。我们只是简单的分配到一些事务性的工作，如整理文档、记录一些旧的文案搬运物品等等

经过一周的实习，对公司的运作流程也有了一些了解，虽然还没有具体的操作过，但是在接触到新的事务不再不知所措，学会了如何去处理一些突发事件。比如在接到一些投诉电话的时候，懂得如何安抚客户的情绪，如何进行前期的一个简单处理等等。而且从工作地过程中明白了主动出击的重要性，在你可以选择的时候，就要把主动权握在自己手中。相信大家刚开始实习的时候，都做过类似复印打字、整理文档，搬运货物等的杂活，因为刚开始对于公司的工作内容、流程还不了解，所以做杂活成了实习工作必做的工作。虽然工作比较繁杂但是从中也学到不少的东西。所以说事情是不分大小，只要积极学习积极办事，做好份内事，勤学、勤问、勤做，就会有意想不到的收获。

物流工作真的是一个体力活，从工作到现在真的很累。经过两周对公司的了解，我已经基本了解到公司各部门的工作流程。经理告诉我，为什么会让我去了解公司的各部门工 作流程，是为了让我这个实习生有更多学习机会。听到这，我才发现经理是那么的可亲。这一周，我的工作被安排到仓管部。因为你想成长就必须到仓管部去做仓管。对，我也曾经听到这一句话，如果你想成长，那你就去做销售;如果 你想成长得更快，那你就去做保险。 物流专业实习周记第一次做工作，我也不知从何下手，感觉有点难度。毕竟是这门的门外汉。还好， 公司的福利好，公司的培训让我了解做仓管的流程。经过一周的培训，我也基本了解了该如何了运作。虽然，培训很乏 味，但是，这种培训对于我来说，却实是非常的充实。所以，我相信，我一定会比其他人成长的更快。

实习周记第四周的实习时间又要结束了

在这四周里我学到最关键的一个能力，就是沟通。

实习是在一个大的环境里生活。要懂得跟周围人沟通，学习，不可以在任性。

得在学校时，虽然在书本上学到了那些理论知识，可真到了实践中还真是差的很远呢，所以我意识到了自己的交际能力还是差的太远了。所以我决定回学校要好好锻炼自己。当然现在我也在努力的改变自己。真的这学期我学到了很多做人的道理跟知识!

时间飞逝而过，转眼间已经实习一个多月了。回首过去的几个星期，学到了很多，虽然中间有些小小的抱怨，但是功夫不负有心人，总算是没有白白浪费过去的光阴。这要感谢在我最困难的时候同事给予的鼓励和帮助，在他们的帮助下，我学到了很多课本上所没有知识，相信这会是我今后生活工作中的一块宝藏。

这个礼拜发生了太多的大事，让我对社会有了更深一步得认识。

有些时候不要太冲动，退一步海阔天空，没有什么事是不能解决得，不是什么事都要用暴力来解决，以前我们都太年轻，什么也不懂，凡事都强出头，非得因为面子上的问题大打出手，现在想想真的好后悔，幸亏没有出什么事，否则后悔莫及啊!我们还有大好得青春啊，不要因为某一件小事而让自己后悔，我们就算不为自己想想，也要为我们年迈得父母多加着想一下，他们含辛茹苦得把我们拉扯大，实在是不容易啊，我们不能做出任何一件让他们伤心得事情，我们要学会宽容，对待任何一个人都一样，我们要不断的努力，用一个好的未来来报答我的父母。

经过一个月的锻炼，发现自己进步还挺快的。人往往都是这样，没有经历过的话，永远都不知道事情到底是怎么一个样子，是真的那么难，还是并非如此，所以，不管怎么样，即使是自己完全陌生的事情，只要有机会，都一定要去尝试，努力去做好。因为没有经验，那么就需要做更多的准备工作。另外就是不要害怕失败，只要用心去做就可以了。等到熟练了，那么成功将是水到渠成的事情。比如我的物流专业实习周记第一次打单子，与客户沟通。虽然我做得不够好，但通过这次的尝试，却令我获益匪浅，对我之后的几次任务的成功都起到了极大的推动作用。自己也通过不断的经历和尝试检验了自身的水平和适应能力。

只有通过不断的努力，不断的尝试，不断的积累经验，才能够发现自己的不足，然后在弥补不足的时候，我们便实实在在的提高了自己。所以，不管怎样，努力去做吧，告诉自己，只要用心，就能做得更好!

沉闷得一周已经过去，新的一周又来了

时间已经过到了物流专业实习周记第八周，以前我们在校园里可以不去上课，睡懒觉到很晚，实习以后才知道工作真的很严格，但是在我心里这样的生活却是充实的，每天忙忙碌碌，时间过得飞快，早上早早起床，到天黑才回家，一天搬运下来，累得浑身都疼，但是真的很满足，大学生活轻松，但是感觉总是缺少了一些什么，少了对生活的追求，少了为了目标而努力，少了年轻人该有的冲劲，实习以后我明白了我必须要为了将来而努力，必须要为了将来奋斗，每一周我都要过得充实，不要虚度光阴

我发现在工作中与同事领导打交道是不可避免的，尤其是与同事很多时候我们要在一起研究该如何去做，让客户对我们的服务更加满意，使工作效率提到最高，刚开始还不是很适应，因为在学校都是自己学自己的很少和同学一起讲座研究而现在就不同了。每天我们都有自己的任务。并且大学的工作都是相应联系和影响的，如果有一个人的工作做的不好，下一个环节就会出现差错，将导致整套工作出现错误，不仅浪费你一个人的时间，很多人的工作都白费了。大家还得去寻找总是出现漏洞的地方。有时候顾客着急，就会离开到其他单位。因此，我们又损失了一个很可能是长久的客户。在现实的工作中明白了合作协调能力是如此的重要。所以我在生活中工作中要更加注意合作，一根筷子是脆弱的，但是一把筷子是坚强的，社会让我成长了很多

转眼间已经过去十周了，在这两个月的时间里，我学会了很多东西，就算再苦再累我也不会退缩，这两个月来，我学到的知识是书本里没有的，书本交给我了知识，实习让我学会了更好地去应用他，工作中有不如意，但我都用宽容，理解去化解了我的不如意。这也就代表我长大了，工作上也没有什么真的困难的事情

实习周记第十一周

当在记周记的时候，我换了个工作，以前我在顺鑫，现在换到了德邦，这个工作离家近，我不知道这样做对不对，但是在哪都能发展，在哪金子都会发光，刚刚到这，我依旧在搬运货物，这的物品都是大件的，一天下来腰酸背动，如果没有工作，我才能早点到家，有时到家已经9点左右，我没回家，爸妈也会留着我的饭，他们也是很心疼我的，真是不工作不知父母累啊。以后我也要多心疼下他们。换了新的工作，新的同事，新的领导，接下来又要锻炼我的相处能力了。加油。

当在记周记的时候，我换了个工作，以前我在顺鑫，现在换到了德邦，这个工作离家近，我不知道这样做对不对，但是在哪都能发展，在哪金子都会发光，刚刚到这，我依旧在搬运货物，这的物品都是大件的，一天下来腰酸背动，如果没有工作，我才能早点到家，有时到家已经9点左右，我没回家，爸妈也会留着我的饭，他们也是很心疼我的，真是不工作不知父母累啊。以后我也要多心疼下他们。换了新的工作，新的同事，新的领导，接下来又要锻炼我的相处能力了。加油。

在新的公司又过了一周，这周比物流专业实习周记第一周好很多，经过了一个适应期，我就开始了正常的工作，这个工作依然很忙，但是我相信我自己的选择，在这不会有错，因为我相信自己的能力，毕竟做什么都是先苦后甜，我现在吃苦，我的甜总有一天也会到来。

这一周我连午饭几乎没有正常吃过，因为忙着卸货，装货，就会忙到很晚，两点三点忙完我就两三点再吃，或者大家分开吃，他们干活，我去吃饭，快快吃完回来换他们，真的体会到了劳动人民的艰辛。有句话是天将降大任于世人也，必先劳其筋骨。我现在的苦什么也不算，这只是一种锻炼。

因为我是新人，这周去总公司参加培训，为期5天，

到了总公司，发现这里也到处都是人才，绝大部分全都是本科生，很少有专科生。这点更激励着我去努力学习，提高自己的水平，我一直相信自己的能力才是最重要的，但是文凭也毕竟是通行证，我也不能小看他，在公司培训的时候，给我们讲解了注意事项，让我们结成小组做活动，这些活动更加锻炼了我们的积极性和小组人员的团结，只有小组人员团结，左后我们才有可能夺得物流专业实习周记第一，公司的同时，都是来自五湖四海，生活习惯大有不同，比学校还要复杂，以前我会看重自己的习惯，但是经过学习，我知道我也必须尊重别人，我现在也会为了集体为了大家去改变自己。

这段时间，有电视台利用我所在的德邦拍摄电影，虽然只是一下点，或许几分钟也没有，但我依然认为很骄傲，因为我在那里工作，那里也很棒，我做的工作是这些，我也爱我做的工作，就算累的流汗，他的成果也会有我的一份，这一点也会令我开心，现在公司就在为了电影做准备，搬箱子，腾出一间屋子，但是我还是不能歇着，还要干活，不能为了这些，忘记了自己的工作，从早到晚，满身臭汗，我也心甘情愿

从学校走出来已经这么久了，这已经是真正迈进了社会，天天很累，碰到以前的朋友，有的没有工作，穿的也光鲜亮丽，心里会有些羡慕，我也仔细想了想，就算我现在很累，很苦，但我很爱我的工作，因为这毕竟是我人生的一个目标，这个社会也有我立足地方，我也算是个有用的人、在这里也会学了太多，也很磨练人了，以前我脾气不好，可现在磨练的可好了，不管什么样人都要怎么去交谈，打客户回访电话的同时要怎么说，等等，其实以前在没接触这些的时候，真的从来都不去想会什么样，可是一接触才发现，这其中有太多要学的东西了，技巧很多.感触很多，我会继续用心的学下去，坚持到最后

现在每周都要倒计时了，因为周记越写越多，我学会东西也会来越多，懂的道理也增加了不少。在这段时间中对我感触最深的是一个人的身心承受能力真实太重要了，在工作中，我们会面临各种各样的压力。迫使我们在最短的时间把问题解决得最完美，就在面对总是时一个好的心态和坏的心态可以导致总是的结果完全不同。我在工作中同样也是有压力问题的。所以我要保持一个好的心态，去面对那些突如其来的问题。

通过这次的实习，我对自己的专业有了更为详尽而深刻的了解，并且把它结合实际的经济生活中。面对许多非常棘手又无奈的问题，通过过去大学里所积累知识的，是远远不够的，因为那只是理论而已，我体会到了实际的工作与所学知识是有一定距离的，与应用知识的距离就更为遥远。今后需要针对处于实际环境进一步学习相关的知识。特别关注现在的趋势，也许别人机会当作陷阱，但是自己一定要理智。。我感到对自己感触最深的是，提高自己交际能力，跟别人合作。一支真正的团队是一个能够真正为他人付出汗水的而不是虚伪在表面上做功夫。交往的目的是得到他们的认可与他们的信任。

工作了也将近四个月了，也还要期盼我从实习变成一名正式的员工，这也是对我工作的认可，对我的认可，我相信一份耕耘，一份收获。

凡事都要虚心学习，信自己降低，信别人提高。这是现代这个社会为人处世得一个原则，我们应该不断得探索，没有涉足过得领域可能没那么美好，但是没尝试哪来得结果，我们应不断得把握自己手中得机会，才能逐步走向成功，试着向前走一步，其实成功就在脚下。总之：

1.走到社会工作，一定要懂得灵活应用，社会没我们想象的复杂，但也没大学里那么单纯，更重要的是随机应变，根据实际情况把决策或计划改变。

2.能把自己要求太高，因为期望越大，失望可能会越大，但适当的期望与渴望是非常必要的

3.是靠自己挤出来的，很多情况下我们的时间总觉得不够用，但是如果把自己逼下，是可以挤出时间，或者说我们可以在同一时间里做更多的事情

**实习生心得体会范文范本六**

20x4年3月03日到4月11日

富桥投资担保咨询有限公司鄄城分公司

（1）通过在富桥投资担保咨询有限公司的实习进一步了解和

巩固在学校期间所学的各门金融学课程的基本理论和基础知识，学会理论联系实际，增强自我解决实际问题的能力。

（2）通过在富桥投资担保咨询有限公司的实习，达到学校的社会实践要求，并在单位指导老师的指导、帮助和教育下，熟悉投资担保公司的主要经济业务活动，较为系统地学习投资担保公司日常业务的操作流程。

（3）通过在富桥投资担保咨询有限公司的实习，学会如何更好的适应新的工作环境以及端正自我的学习及工作态度，为更好的走入社会打下坚定地基础。

北京富桥投资担保管理中心是经政府部门批准、工商局注册、公安局备案的一家正规、合法的综合性服务连锁担保公司，是专业经营民间借贷担保的企业。公司成立以来始终站在行业的前列促进中小企业发展，激活民间资本，整合社会资源，解决中小企业融资困难和信用缺失等问题，为百姓投资理财提供保障，始终把风险控制放在首要位置，不断提高识别和控制风险的能力，坚持风险控制为企业经营发展的第一要务，着力打造专业化的经营团队。现西北地区山东区域现已加盟达到30多家（包括上海；济南；滨州；河北；济宁；微山；汶山；梁山；金乡；邹城；菏泽；单县；鄄城；临沂等加盟店）公司以百姓轻松理财，解决中小企业资金难为己任，公司从创建至今始终注重企业文化建设，吸引并凝聚了一批金融、投资、法律等多领域多技能的人才加盟，更与北京都城律师事务所强强联合！搭建起了科学合理的企业管理架构，形成了一套完整的风险评价与防范体系，并依托庞大的专家智囊团队、现代化的运营管理体系。

当前，国家为支持中小企业的发展，为解决中小企业融资难问题，在全国各地建立起了为中小企业担保的体系，投资担保公司也随着应运而生。投资担保公司是以中小企业信用评估为基础，承担银行信贷调查与保证的企业，但也是高风险的行业。同时它有很大的商机，投资担保公司如雨后春笋般一一立足山东省内，成为山东省经济发展的一道靓丽风景线。

负责起草公司业务风险控制的相关工作流程、制度，并对相关的制度提出改进意见。与业务部共同对每项业务按工作流程的规定进行完全的风险调查与评估。协同法律资产保全部共同对每项业务的实际操作过程及法律文件进行风险分析与评估。完成业务风险分析评估报告，向审贷委员会汇报业务风险调查与分析评估结果。协助各部门进行跟踪监督。

了解富桥投资担保咨询公司的工作性质及业务流程，之后参与到了风险控制部门，开始努力学习公司业务。从房贷业务入手，一边学习具体业务，一边帮助部门经理处理日常文书工作。

首先学习的是与公司新近员工必学的商务礼仪和公司制度。公司资料非常多，我整整花了一天的时间才把这些资料阅读完。仔细想想当天的收获我发现有很多地方我没能达到公司的要求，比如我的着装，一身休闲装束，公司要求上班期间冬天必须是职业西装和领带皮鞋，夏天必须是长裤衬衫和皮鞋，再比如当天我去洗手间时桌子上的资料还是乱七八糟的放在一边，以为自己很快就会回来无关紧要，但公司有明文规定：离开自己的办公区必须把桌面清洁干净堆放整洁，离开办公桌必须把椅子还原，否则一旦发现处罚20元。下午我在学习资料时我所在的办公区电话响了，我很礼貌的先说了“您好”再询问了对方具体事情，等事情解决之后我挂断了电话，本自以为很正确的处理方式在公司规定里这仍然是不合要求的，公司规定接电话必须先说“您好，富桥担保”以表明自己的身份也避免打错电话者的骚扰，电话结束时必须等待对方先挂机自己才能挂机以表示礼貌。还有很多平时我没有想到的规定，或者说想到过也没在意过的规定，好在大家看我第一次来上班也就原谅了我这次。通过这次公司规章的学习我突然觉得自己办事不太严谨的习惯必须努力改掉，否则很难适应现在公司的工作方式。

接下来的几天我认真的学习了与公司业务息息相关的《中华人民共和国担保法》，说实话第一次接触金融法规对担保法里很多专业术语不太了解，比如不太了解抵押与质押的区别，抵押权、留置权、动产质押、权利质押、反但保人等专业词汇的具体解释，使我读起这部法律十分吃力，由于该法里面的权责义务太多和明细，我在后来对于借、贷和担保三方的权责义务越看越糊涂，思想上出现了一些畏难情绪。领导很快发现了我的困难，正好她就是金融学毕业，她很热心的用她的专业知识为我一一讲解这些繁琐的权责义务关系以及相关名词的解释。在后来的学习中，我又自学了《担保法司法解释》、《中华人民共和国合同法》、《纳税担保试行办法》，而且基本可以比较顺利的学习其他的法规，学习了国家关于担保行业的大政方针之后，我基本了解了担保行业所从事的业务性质、业务范围和业务特点，但是对于公司具体的业务操作流程仍是一片空白。

下一步的实习计划理所当然的转移到公司的业务流程上来了。实际上，担保公司以风险控制管理为公司业务发展的核心基点，风险管理贯穿整个担保业务周期。贷款担保业务流程为：首先，信贷部负责项目保前调查，提出初步意见报风险控制部。然后，风险控制部审核项目资料的真实性，业务操作的合规及合法性，就项目的风险度评判责成信贷部门补充调查或单独实地调查，签署意见上报总经理。最后，总经理主持召开公司贷款担保评审委员会会议，对项目进行论证、审议，由全体委员按公司规定投票表决。项目通过审议后，由主任委员决策实行。在完全了解我公司的工作性质及业务流程之后，我也参与到了风险控制这一块，我开始努力学习公司业务，从房贷业务入手，一边学习具体业务，一边帮助经理处理日常文书工作。

公司就如同一个集体，在学校要与同学老师要做到关系融洽，互帮互助。在公司里也一样，作为实习生的职场新人，我更要与同事和领导们搞好关系，多多向他们请教，尽量多学习一些与人沟通、社交方面的的社会经验。这些经验是在学校学不到的，也是用钱买不到的。在实习中我的许多工作就是要做好细节之处，一件看着简单的工作，我就要在做成功的同时还要做到细致、精致。只有这样才会得到同事和领导的赏识，工作也就更加富有意义。相对的，公司也考虑到员工的需要，每个人每个月都有三次，每次两小时的临时假，这更体现了公司的人性化管理。我相信，只要我努力，我会在这个行业里得到大的发展。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在短暂的实习过程中，我深深的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，刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错，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。短暂而又充实的实习，为我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。向他人虚心求教，遵守组织纪律和单位规章制度，与人文明交往等一些做人处世的基本原则都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。

这个行业我也有迷茫，也有胆怯，更是体会到社会的复杂，学校的单纯可爱。但是人都是会长大的，社会才是我们驰骋翱翔的天地，这个天地广袤无垠，充满诱惑，同时，它也暗藏着黑暗与漩涡，一步可以使我们登上成功的巅峰，也可能使我们跌落地狱的深渊。但是随着实习时间的延长，我坚信：只要我用心去发掘，勇敢,大胆地去尝试，认真地对待,一定会有更大的收获和启发的，也在自己以后的工作和生活中积累更多丰富的知识和宝贵的经验.

记得刚到公司时，对公司的性质和经营一无所知，但是在经理和同事们的尽心教导下，我受益颇多。和其他年轻人一样，我对工作充满着热情。为尽快提高自己在本职方面的知识和能力，充分发挥自己的主观能动性，我利用业余时间查阅相关资料进行学习，在短短的几个月的时间里，理论结合实践让我对公司的产品和经营有了系统的认识，这为今后的工作打下了基础。

实习中有苦也有甜，平坦的大道上多个门槛既是一种挑战也是一种机遇，这个门槛也许是障碍也许是通向另一个世界的门票。我会把这此实习作为我人生的起点，在以后的工作学习中不断要求自己，完善自己，让自己做的更好。

**实习生心得体会范文范本七**

我学的是纯人文学科专业，跟商业基本不怎么搭边。在去威科集团之前，我在科技日报、新浪网以及两本出版业内的专业杂志有过实习或者兼职的经历。之所以想去外企实习，是因为此前听很多同学说外企的工作方式对职场新人迅速熟悉商业环境十分有用。

今年3月初，我在学校就业指导中心的网站上看到威科集团市场部招聘品牌管理方向实习生的招聘信息，具体要求跟我的条件和经历非常match：一要了解国内出版市场;二要有翻译、撰写、润色新闻稿的能力;三要有较强的英文应用能力，尤其是读写能力;四要有参与组织大型活动的经历。我在此之前的社团活动和实习经历基本上涵盖了这些方面，所以总体来说基本条件符合要求。不敢说是自己是秀、最有竞争力的，最初也只是抱着试试的心态投了简历。

没想到在发送简历大约两个小时之后，我就收到了威科集团市场部品牌传播经理打来的电话。在询问了一些基本的学习和实习情况后，就约我第二天到威科集团位于北京朝阳区三元桥的威科集团大中华区总部面试。

第二天我如约来到公司办公室，这里环境还可以，办公室里绿植不少，装修虽不是富丽堂皇，也还算是清新怡人。我和后来的上司——马经理(一般在外企员工都会有个洋名，我们都是彼此以洋名称呼对方，不过在此处就不拿出来晒了)在会议室聊了大约40分钟。我主要给她看了些自己写过的新闻稿，还择要讲了下参加过的活动，她也向我介绍了下威科集团的情况及其在中国的业务。这个面试全程中文，氛围也并不是很紧张，完了之后她就让我回去等消息。外企不会在面试完之后立刻说录用你，我当时预计还需要和其他candidate竞争这个职位。

大约在三天后，我接到电话通知，下周一进入试用期。没有想到我一直想要的外企实习机会这么快就到了，兴奋高兴之余，马上去商场买了两件经济实惠的衬衣，因为我去面试时看到办公室里的工作人员虽不是西装革履，但是总的来说穿得还算比较齐整，所以我没有理由还穿着运动装和休闲鞋去上班。这里要提醒大家，除了那些崇尚工程师文化的外企衣着风格比较随行自由以外，其他传统行业(尤其是咨询、公关、会展、广告、酒店等服务行业)都特别重视面子功夫，也就说你的衣着就必须给客户留下professional的印象。

工作

我的实习岗位是威科集团市场部品牌传播经理的助理。这个岗位说起来有点时髦，其实用通俗点的话来说就是宣传营销职能，只不过不是向外界推介具体的产品，而是通过各种传播方式构建公司的整体形象和品牌想象。我的主要工作职责概括起来讲就是负责与媒体、专业机构沟通，安排媒体专访，协助销售人员参加各种法律、财税类展会。这半年我完整参与过的项目还真不少，因此还真学到了不少东西。

协助马经理处理日常的媒体沟通。威科集团是出版业内的知名公司，所以国内出版业内的媒体，比如中国新闻出版报、中国图书商报、出版商务周报，经常会采访公司的高层，希望通过威科向国内出版业传递最新理念和实践。这些媒体的记者首先会联系马经理，因为她全权负责公司的所有传播事务。我主要协助马经理与记者联系，确定采访的时间和地点，商量采访的方式(面谈、笔谈还是电话访谈等)、共同拟定采访提纲、准备相关问题的背景资料、给发言人和受访人列出回答的要点等。

我还清楚地记得我做的第一个项目是向这些媒体推送公司20xx年的财报，这需要从全英文的财报中找出国内媒体可能会感兴趣的要点以及可能容易被媒体采用的素材。因为数字出版是个比较热的概念，所以我和马经理从这份财报中找到的可以重点推介的东西，就是公司20xx年的电子业务的收入已经占总收入的52%的这个新闻点。事实证明，最后媒体基本都是从这个角度对威科集团20xx年的财报进行报道，这说明我们对材料的理解还是比较到位的。外企做事都特别重视details，这是我们可以特别学习的地方。

参与筹备20xx中国首席财务官论坛。威科集团旗下cch是全球法律和财税领域的专业信息品牌，公司每年都会以它的名义在中国举办很多论坛、研讨会和培训班。其中已经连续举办3届，与中国总会计师协会联合主办的中国首席财务官论坛尤其重要。20xx年论坛的媒体事务和市场推广事务全部由马经理和我组成的小团队负责，而我主要的职责是在她与媒体签署合作协议之后具体执行这些合作协议中的条款，也就是按照协议争取公司的各项权利，并向合作媒体提供我方承诺的各项资源。

举个例子，新浪财经频道承诺给公司做论坛专题页面，我就需要给新浪的编辑人员收集素材，比如演讲嘉宾的照片和简历、论坛日程、论坛背景等等资料，然后还需要跟编辑沟通专题页面的布局等等。

参与准备威科集团全球ceo南希•麦肯思基访华期间的接待事宜。今年北京国际图书博览会(bibf)期间，受国家新闻出版总署署长柳斌杰先生邀请，威科集团全球ceo南希•麦肯思基女士出席了北京国际出版论坛并发表演讲。在她到中国之前，马经理和我要与其他部门的同事合作，制作一份briefing book(类似于备忘录、日程表之类东西)，我在其中承担的工作是搜集资料，比如查找与中国的经济形势、中国的出版业现状、中国的医疗产业现状、中国的新医疗改革相关的资料等。

此外，我还要协助马经理安排南希访华期间的媒体采访事务。我需要跟财富中文版、china daily以及中国会计报等6家媒体的记者沟通，将他们的采访提纲翻译成英文，并在briefing book中分别列出相关信息，比如媒体介绍、记者介绍、采访提纲、回答要点等等信息。这份briefing book几经修改，最终的版本和我们最初的设想已经大为不同，好在获得了总部负责南希行程的同事的高度赞扬。

收获

在这六个月的实习中，我深度参与了很多项目，学到了别以前实习的单位更多的东西。有些工作上的技巧和知识没法在书上学得，只有在实战中才能体会深刻。

要特别注意细节，这是工作的真谛。我还清楚有一天早上我打开邮箱之后，发现上司马经理在头一天晚上给我发了一封长邮件，给我提出了很多工作中存在的问题，其实都不是大是大非的问题，但是若处理不好确实会让工作不够漂亮。比如，记者要就某个话题采访公司，我在前期与记者沟通的过程中，有些细节需要特别注意，如告诉记者行车路线，收集公司的相关材料，告诉受访人哪些话题可能是记者感兴趣的，哪些故事是记者和读者都愿意听的。

安排媒体访谈不是把时间、地点约好，把采访提纲拿过来就完了，还有更多的细节性的案头工作可以深入挖掘。如果在采访之前将这些工作的方方面都做足了，那么公司的受访人也清楚可以从哪些方面去回答记者的问题，而公司的传播目的也能够完满地实现。所以，外企重视details的作风深入骨髓。

英文是工作工具，学习英文是一种生活方式。说实话，我也是去了外企才发现，原来英语在日常工作中的作用如此之大。而且现在有种趋势，就是不论外企，还是国企、私企，实际上我国的对外合作和沟通的点面都在高速扩展，而英语作为国际性的沟通语言，它在日常生活中的作用怎么强调都不过分。我还记得马经理在我入职后不久告诉我，她毕业后就进入外企，至今已经工作十多年，但还是在学习外语的过程中，因为我们的母语不是英文，必须通过持续的学习才能够达到不断进步的效果。需要提醒的是，我们千万不要满足于四六级或者托福、雅思、gre考了多少分，因为考试是死的，而应用是活的，英文能力必须在应用中方能锻炼出来。

视野要放开阔些，有余力的话多关注国外发展趋势。我不是崇洋媚外，也不是不重视我们的传统文化，但是就目前而言，国外尤其是欧美世界确实在一些理念上比较先进，我们可以通过一些公共的资源获得国外发展趋势的最新知识。比如，就出版业来说，我觉得国内的出版企业至少比国外一流企业落后20xx年。我们现在还在大谈数字出版的未来，实际上欧美公司已经在这方面走得很远。传统观念认为，出版业主要是内容产业，只要向用户提供信息即可，但是威科集团就强调应该向客户提供三合一的产品组合，即“内容+工具+解决方案”，既要向用户提供有用的信息，又要向他们提供组织和研究信息的工具，还要开发能够帮助用户解决问题的解决方案。我敢说，这个理念在中国大学的新闻出版课堂上很少有被提及。因此，我们万不可因狭隘的民族主义情绪放弃优秀的国外经验。

工作受点小委屈没有问题，能忍则忍。只有真正工作才知道，职场上的事情不但不美好，有些时候还会让你很委屈。我的经验是，千万不要将学生时代的理想化情绪带到职场上，因为在这里没有谁会照顾你的小情绪，因为你还没有重要到谁都会care。

我的顶头上司马经理是个30出头的职业女性，毕业于北大经济学院国际金融专业。在进入威科集团之前先后在euromoney和路透社工作，对待工作一丝不苟。我从她身上确实学到了很多东西，但是她偶尔也会有情绪不佳的时候，然后当然难免将不愉快“撒”在我身上，有好几次我都觉得特别的委屈，就连其他同事都觉得她太过份了。

我几乎要扔下工作撒手不干，不过事后仔细想想这些事情在今后真正进入工作以后肯定也难免，何不就把这里的不愉快当做今后的历练呢。如此暗示自己，竟也走了过来，所以我想告诉大家，在工作中如果上司跟你发了脾气，第一你要想想自己是不是有做得不好的地方，然后想想是不是一定非要一走了之方泄心头之恨。

小链接：

威科集团：

威科(wolters kluwer)是全球的专业信息服务和出版集团，为医疗卫生、税务、财务、公司、金融服务、法律和法规等相关领域的专业人士提供产品和服务。20xx 年销售额达34.25亿欧元，在欧洲、北美、亚太和拉丁美洲地区的40个国家运营，全球拥有约19,300名员工。威科集团总部位于荷兰，其股票在阿姆斯特丹泛欧证券交易所挂牌交易，同时也是荷兰 aex 指数和欧洲100指数的成分股。

cch ：

cch 是全球的专业信息出版和服务提供商荷兰威科集团旗下专业出版机构，成立于1920xx年，总部设在美国，致力于法律、商业、财税和人力资源领域的专业信息出版。目前，cch 为全球40个国家和地区的律师、法务顾问、会计、税务师、审计师、财务经理及人力资源经理等专业人士提供不可或缺的专业信息和服务。自1985年 起，cch 就开始涉足中国对外商业法规的整理、翻译和出版业务，逐渐形成了独有的、包括十余种产品的中国法律信息体系。

**实习生心得体会范文范本八**

刚走进大二的门槛，我们就迎来了金工实习。在这四周的时间里面，每天过的都是那么的充实，因为每天都是按固定的时间上课，我们就直接称上班这就让我们对真实生产中的工作有了更加贴切的称呼和体验。为期四周的金工实训让我们学到了很多东西，特别是实践的一些心得，我个人感觉真是终身受益。

我们的第一个工种是焊工。焊工在三个工种里相对轻松一些，每天只需要在角钢上画画鱼尾纹就行了。但是这看似简单的事，要把它做好却是相当有难度的。首先是起伏，由于焊条的质量不一样，因此在练习起伏的时候花了些时间才掌握在不同的材料，用不同质量的焊条成功的起伏。好的开始就成功了一半。

第二个工种是钳工，钳工是最费体力的。通过锉刀、钢锯等工具把圆钢做成榔头。在钳工实习中，我们知道了钳工的主要内容为钻孔、攻套丝、锯割、锉削、划线；了解了锉刀的构造、分类、选用、锉削姿势、锉削方法和质量的检测。首先要正确的握锉刀，锉削平面时保持锉刀的平直运动是锉削的关键，锉削力有水平推力和垂直压力两种。锉刀推进时，前手压力逐渐减小后手压力大则后小，锉刀推到中间位置时，两手压力相同，继续推进锉刀时，前手压力逐渐减小后压力加大。锉刀返回时不施加压力。这样我们锉削也就比较简单了。接着便钻孔、攻螺纹等。虽然不是很标准，但却是我们汗水的结晶，是我们四天来奋斗的结果钳工的实习说实话是很枯燥的，可能干一个上午却都是在反反复复着一个动作，还要有力气，还要做到位，那就是手握锉刀在工件上来来回回的锉，几天下来虽然很多同学的手上都磨出了水泡，浑身酸痛。

第三个工种是车工，感觉是最现代化的工种。开始看着圆钢在车床上转动，然后就会慢慢成形，感觉真的很神奇。慢慢的自己也掌握了相应的技能，心里有一股很强烈的满足感。车工是一个需要心细的工种，不能因为机器自己在运作就可以跑到一边玩，这样是可能出大问题的！车工里最难得步骤是车螺纹，这道工序要不断地重复那一个动作，稍微有些心不在焉，可能螺纹间距就会出现较大的误差，导致工件报废。

现在想想过去的这段难忘时光，其中滋味，只有亲身经历的人才能体会得到。通过学习各种工种，我们了解了许多金工操作的原理和过程，大致掌握了一些操作工艺与方法，还有以前的 那些陌生的专业名词现在听来都是那么熟悉亲切！虽然我们中的大多数人将来可能不会从事这些工作，甚至连接触它们的可能性都没有，但是金工实习给我们带来的那些经验与感想，却是对我们每一个人的工作学习生活来说都是一笔价值连城的财富。金工实习的作用与影响，就象《 美国丽人》里男主人公最后说的话那样有些东西你可能现在没有感觉到它的价值，但最后还是会的，每个人都有这样一个过程.一起实习的同学也让我受益非浅。毫无私心的帮助，真诚的相互鼓励加油，一切分担工作的 压力，更一起分享成功带来的喜悦，金工实习更象是一个集体活动，拉近我们彼此的距离，填 补了曾经存在的隔阂，集体主义的魅力得到了彻彻底底的展现！大学里连同班同学相处的机会 都很少，感谢金工实习给了我们这样一个机会。

在这么短的时间内真正学会这3个工种是不可能的，但经过老师的经验讲解和自己的动手操作，还是让我们获得了机械制造的基础知识，了解了机械制造的一般操作，提高了自己的操作技能和动手能力，而且加强了理论联系实际的锻炼，提高了工程实践能力，培养了工程素质。以下是一些心得体会。

通过此次金工实习我明白了，生产中首要问题是安全问题，其次才是效率的问题。在实习的第一天老师就给我门上了安全知识教育课，观看了一些不安全操作的事例，了解了各个工种都要注意的安全问题，比如不能在操作时嬉戏打闹、长头发要盘起来，不能穿拖鞋等等。在各个工种里面还有更多的安全要求，钳工允许戴手套但车工的就一定不能戴手套，焊接的还要戴脚套，面罩

在未发生安全事故前，许多人对安全教育不重视，认为太烦琐，太枯燥。一旦发生了事故，事后诸葛亮就很多。看完录像后，我们在车间里，听老师讲解有关工业安全方面的知识。我才明白工业安全的重要性，工业安全知识是工业高层管理人员和开发人员的必备知识，如果不掌握的话，不但会被人斥为无知，有时还会发生重大事故。所以安全总是第一位的，我们深深牢记于心，做起事来认真，严肃。

这些知识始终在实习整个过程中运用到。也是因为我们有了这些知识使我们很安全的学习了很多课本上没有的东西，保证了实习的顺利结束。

在实习工程中，我门还接触了很多陌生的专业名词。车床中的夹盘、手柄、丝杆；砂轮中的法兰、衬套；，变速器；不同的车刀还有很多的名称那么多的专有名称我现在都不记得全部了。这些名词代表的实物可能我门都认识，但是没有这些专业名词那就很难说明这个工种的原理和操作，也会很难听的懂老师的讲解，所以这个就得我们在晚上得空余时间里面看书记了。这个专有名词知道得不多让我在实习工程有一部分的内容听不明白，致使我花费不少时间能正常操作但还是没有真正弄懂其中的奥妙。

我们在学校校车间进行了为期3天的金工实习。期间，我们接触了车、钳、铣、磨、焊、铸、锻、刨等几个工种和线性切割以及数控铣床等较先进的机器。每天，大家都要学习一项新的技能并在几小时的实习时间里，完成从对各项工种的一无所知到作出一件成品的过程。在师傅们耐心细致地讲授和在我们的积极的配合下，我彻底清楚了实践才是真正检验真理的标准。

两年后我们就业的时候，就业单位不会像老师一样点点滴滴细致入微的把要做的工作告诉我们，的是需要我们自己去观察、学习。不具备这项能力就难以胜任未来的挑战。随着科学的迅猛发展，新技术的广泛应用，会有很多领域是我们未曾接触过的，只有敢于去尝试才能有所突破，有所创新。就像我们接触到的车工，虽然它的危险性很大，但是要求每个同学都要去操作而且要作出成品，这样就锻炼了大家敢于尝试的勇气。另外像铸工和看似简单的拆装，都需要我们细心观察，反复实践，失败了就从头再来，培养了我们一种挫折感等等。10天的金工实习带给我们的，不全是我们所接触到的那些操作技能，也不仅仅是通过几项工种所要求我们锻炼的几种能力，的则需要我们每个人在实习结束后根据自己的情况去感悟，去反思，勤时自勉，有所收获，因此实习报告和日记的任务都给我们提供了这个机会，而最后的创新设计也对我们的创新能力进行检验和新的提高！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！