# 2024年大学生毕业实训心得体会800字(十二篇)

来源：网络 作者：梦醉花间 更新时间：2024-06-10

*大学生毕业实训心得体会800字一我们主要的工作任务是按照县安全生产委员会的工作部署，在镇党委、政府领导下，负责研究部署、指导协调本行政区域内安全生产工作。我们的主要职责为以下几点：(1)贯彻执行安全生产方针政策、法律法规，负责督促检查落实，...*

**大学生毕业实训心得体会800字一**

我们主要的工作任务是按照县安全生产委员会的工作部署，在镇党委、政府领导下，负责研究部署、指导协调本行政区域内安全生产工作。

我们的主要职责为以下几点：

(1)贯彻执行安全生产方针政策、法律法规，负责督促检查落实，对行政区域内的安全生产工作实施综合监督管理，指导、协调和监督其他部门的安全监管工作，强化辖区安全生产统筹安排。

(2)拟定本级政府安全生产工作计划、目标任务、工作措施、目标考核办法，对安全生产目标任务进行分解，督促有关部门、村(居)及企业逐项落实，并对责任单位进行检查和考核。

(3)组织开展经常性的安全检查，督促整改事故隐患。

(4)建立健全各类安全生产综合管理台账、资料、记录和数据统计，分析预测安全生产形势，为本级政府领导提供综合信息决策依据，按相关规定及时收集和上报各类安全生产信息和统计资料。

(5)协助上级有关部门进行事故调查，组织和协助事故单位做好善后工作。

(6)组织开展安全生产法律法规、方针政策宣传，开展行政区域内从业人员和群众的安全教育，对企业负责人、安全管理人员、特种作业人员接受培训、持证上岗等情况进行检查。

(7)完成镇党委、政府、安全生产委员会和上级有关部门交办的安全生产工作。

作为安全生产监督管理委员会的工作人员，我们要时常和各个企业接触，去了解企业在运营过程中所遇到的安全问题，及时发现并予以改正，免不了要和各行各业的人接触，这一段时间以来，我的沟通协调能力得到了很大的提升，在实训期间，自己每天都要认真接待每一位前往办公室的人员，如何和不同身份人员进行有效地沟通和交流，这是自己初次走上工作岗位中所面临的一大挑战。由于自己工作岗位是乡镇一级的基层机关，所以每天会有很多的平民百姓前往政府办理各类事关民生发展的事情，而办公室往往则是充当了帮助平民百姓与政府职能部门搭建一个顺畅通道的桥梁这一重要角色。此外，自己会时常陪同机关领导外出开展督查工作，然而督查的过程也就是一个完整的沟通协调过程，通过多次的现场实践，让自己进一步掌握了在今后工作中开展类似督查工作中的重点及采取什么样沟通技巧来帮助各项工作按照预期的目标开展下去。

为让自己尽快适应机关工作环境，熟悉工作内容，自己在工作空闲之余大量阅读各类党刊党报和文件材料，每天坚持一小时左右的阅读时间，重点学习和了解中央、省、市、区出台的一些大政方针和发生的时事要闻。起初，自己对一些抽象的政治理论是敬而远之，但要做好文字工作的前提必须得拥有较高政治理论水平，一遍功夫一份巧，一份磨练一分才，自己先是硬着头皮去吸收和消化这些生涩枯燥的理论，但坚持一段时间下来，自己发现这不仅对正确把握机关的最新工作动态和工作方向起到事半功倍的效果，同时还在无形之中提高了自己的政治素养和理论水平。

我总是准时到岗，谦虚谨慎，认真听取老同志的指导，对于别人提出的工作建议虚心听取并能够仔细观察、切身体验、独立思考、综合分析，并努力学到把学样学到的知道应用到实际工作中，尽力做到理论和实际相结合的状态，培养了我执着的敬业精神和勤奋踏实的工作作风。也培养了我的耐心和素质。能够做到服从指挥，与同事友好相处，尊重领导，工作认真负责,责任心强，能保质保量完成工作任务。并始终坚持一条原则：要么不做，要做就要做好。

**大学生毕业实训心得体会800字二**

七月十七日，我人生中第一次进入工商所，我感觉我就像是森林里的一只自由的小鹿，对前方满怀着憧憬和欣喜。这次实训中，孔阿姨作为我的老师，将我领进了工商所的大门，开始接触地时候，我有些拘谨，不敢说话，甚至不敢坐在凳子上，一下子就暴露了我胆小的本性，幸好能通过自我剖析了解自己，我也坚信在学习中我会改变。

孔阿姨在生活中直爽，爱笑爱说，宽以待人，在了解我的住宿和家庭情况后，立即帮我出谋划策，安顿好我的住处和饮食。在工作中严以律己，对于工作处理的井井有条，有规划，比如整理归档大批文件中需要经过整理—拆图钉—钻孔眼—装订—排序—编码—扫描—归档重重步骤，整理文件看似小事，也有很多学问，比如精力地高度集中，合理分工，需冷静胆大心细等等，孔阿姨会提前准备好工具，然后对档案的整理做出规划，将工作由大化小，工作的繁重也因有条理的分工规划显得简单了，大家都忙得不亦乐乎，短短时间内就完成了工作任务，极大地提高了工作效率。作为指导老师，耐心教我如何录入复杂的数据，言行中影响着我不少，也让我学到了不少做事做人的道理。

谢辉哥也是一个耿直热心肠的boy，比我大，所以常以大哥哥的形象出场，实训的前四天每天问我热不热，怕我热坏了，义不容辞地帮我抬风扇到我的寝室，帮我换灯泡，很是感激。几天的了解之后，我发现谢辉哥的行政管理知识和经验掌握的很好，当我有不懂的问题问他时，总可以耐心又有条理地向我解释。机会总是给有准备的人，他能毕业后一口气就考进公务员行列也并非是运气好，实力才是重要原因。从他那里也学到了很多工商行政管理相关知识，比如工商行政管理包括注册登记、消费维权和市场监督等三大块，我国的警察有公检法司四种等等。

我对全所长也是很印象深刻，第一天，就对我开展思想政治教育，让我深刻了解到工商行政管理要始终贯彻以为人民服务为宗旨，要树立正确的工作作风和工作态度，也让我初步认识到工商行政管理的现状和现实意义，活脱脱一个领导形象。之后有件事情让我对全所长又有了进一步了解，全所长和孔阿姨专门为我提出了一份食堂撘伙协议，最开始地时候全所长让谢辉哥网上找一个模板，谢辉哥对这个模板进行了必要地修改，全所长很严谨，自己再次审阅，一字不落地将协议看下去，并指导谢辉哥完善协议，我站在他们的身后对这份协议颇为感触，每一处都体现着行政人员严谨认真的态度，哪怕一个字都要细微，比如定金和订金，两个词也就一个字的不同，表面上意思相近，然而在法律依据的效力上却差之千里。一份协议的完成，哪怕是最细微的时间、地点也不能出错，那一刻我对协议有了新的认识，在认识中成长了一小步。还有，当协议完成后，全所长积极维护与下属的关系，或许担心自己的言辞过重会伤害到谢辉哥，留下一句“我并不是在批评你，你要注意工作方法”，这句话对我可能会影响很久。

接下来，要讲到程叔叔了，最清晰地是那天早晨，我一走进办公室，就看到程叔叔手里拿着抹布正擦工作台还有椅子，有点惊讶，之前未走进马良工商所之前，我以为领导都是时刻伴着脸特别严肃，不说话也能吓着人的那种，想象终归想象，正如“纸上得来终须浅，绝知此事要躬行”，当我接触到了工商所的每个人，发现领导也并不是像老虎一样可怕，虽然与程叔叔交谈甚少，但从这件小事能看出，程叔叔能弯下腰做这些工作之外的事，我感觉到他的心里始终装着为人民服务的宗旨，装着工商所的形象。

雨夕是我的队友，很多工作我们协同完成，在我眼里，她是一个很有才，热爱音乐，热爱运动，对热爱的事业极有方向感和目标感，‘用事实说话’是她的口头禅，她身上独特的气质很是迷人，她那些闪光点我正是我所缺的。

工商所的每个人都值得我去用心去学习，无论工作还是生活点滴都需要我慢慢体会，无论做事还是做人我都需要慢慢在学习中优化自我。时光的车轮匆忙碾过，伴随着大暑的到来，不知不觉中，两周的实训转瞬而逝，我还能与工商所相处多久呢，不免有些感概。很感谢政府安排的这期大学生实训机会，仅仅二周的实践竟也让我学到了很多，在今后的工作和生活中，我仍还要继续学习，深入实践，不断提升自我，提高工作的积极性和主动性，在实训期间还要更多地学习了解工商行政管理知识，学会开口，主动向老师学习，努力改变之前对知识了解程度的肤浅情况和在实际工作中实践能力的匮乏情况。

**大学生毕业实训心得体会800字三**

有谁能挡住时光的脚步，有谁能长留青春的容颜，这一天在不知不觉中到来了，我们就要面临毕业。大学是人生一个里程碑，里程碑的周围往往有着很多很多的叉路口，而毕业则意味着我们不得不去选择一条路继续走下去。毕业前，我们努力了;毕业时，我们流泪了;毕业后呢?让我们将感恩的心、激动的泪和深情的爱化作虔诚的祝福，祝福每个人都能够拥有美好的明天!

好的生活总是如此短暂，我的大学四年即将画上句号，却还清楚地记得初入南师时的新奇与懵懂。一路走来，有风格各异的老师在学业上传道授业解惑，有耐心细致的辅导员在生活上排忧解难，还有志同道合的好友朝夕相伴，共同追逐人生中的彩虹。在南师四年，我长大了，也成熟了，真的很庆幸身为一名南师人。离别在即，心中充满了不舍。师恩难忘，难忘师恩，在这里，我衷心地祝愿母校的老师身体健康，工作顺利!祝愿母校越办越好!也祝愿我亲爱的同学们大展宏图，前程似锦!

临近毕业，复杂的感情涌上心头，但其中烈的也是我最想表达的还是对学院学校、老师和同学们深深的感激。我感谢每一位教导过我的老师，他(她)们有的为我打开了新的窗口，让我领略到特定学术领域的魅力;有的以其严谨的教学和科研态度让我产生深深的敬意;有的虽然没有给我上过课，但是却让我明白了许多为人处事的道理……没有他(她)们的教导和培养，我的大学生活将是苍白的、暗淡的。从四年前的一名大学新生到今天的毕业生，我完成了人生中的第一个重要的蜕变，美好的大学生活令我无限眷恋的同时也给了我巨大的动力，激励我不断奋斗、追求卓越。

不管未来有多长久，请记住成长的路上有你有我;不管经历多少个春夏秋冬，请铭记共度的青春年华。亲爱的0705班的姐妹，祝大家在今后的日子里能扬起新帆，活出各自的精彩!永远不轻言放弃，前方总有希望在等待。

大一，我们从五湖四海来;大四，我们到天南海北去。大学四年，回忆很多，伤感不在，美好留驻。

大学生毕业个人感想及体会三

时光如梭，转眼即逝，当毕业在即，校园生活和社会实践，有渴望、有追求、有成功也有失败，我孜孜不倦，不断地挑战自我，充实自己，为实现人生的价值打下坚实的基础。现回首四年学习生活，历历在目，仿佛我又回到那个报道时的炎炎夏日，还记得院长在联欢会上语重心长的话语。

从刚跨入大专时的失落和迷茫，到现在即将毕业时的从容、坦然。面对未来，我知道，这又是我人生中的一大挑战。这除了有较强的适应力和乐观的生活态度外，更重要的是得益于大学四年的学习积累和技能的培养，我为之奋斗了整整四年，在这个过程中，无论酸甜苦辣我都经历过，这也上我的大学生活跟家丰富多彩，也能让我在这即将结束大学生活的时候自认为无愧于这四年的青春!

一、在思想政治和道德品行方面：

我深知，作为一名大学生来讲，学习固然重要，但是相对来说我们更需要在学习之前认清世界，认清我们的国家，《大学之道》中也有这样的道理“大学之道，在明明德”。所以，在大学四年生活中，我不仅努力提高自己的学习能力和不断接受新的文化知识，还注重提高自己的思想政治素质。我积极要求上进，主动投身于理论文件讲话的学习，积极向党组织靠拢，在大一下学期就向党组织提交了入党申请书，并且一直以来时刻以一名党员的标准来要求和衡量自己。在平时的学习中，我深深地体会到，共产主义人生观、世界观、价值观的确立和坚持不是一朝一夕的事情，也不是一劳永逸的事情，而是一个长期坚持不懈的艰苦努力的过程。惟有不断地学习，用理论来武装头脑，努力在掌握理论科学体系上下功夫，在用理论来指导实际上下功夫，在改造客观世界的同时注意改造自己的主观世界。为此，我积极参加党支部的组织生活，在学习理论和其他同志交流的过程中不断学习。党的意识在我的脑海中渐渐形成，并激励着我在实践中刻苦锻炼，加强党性修养，增强辨别是非的能力，增强政治责任感和使命感，开拓进取，艰苦奋斗，无私奉献为党和人民建功立业。从群众中来到群众中去，我平时关心身边的同学，在思想上帮助他们进步，向他们宣传党的方针政策，使他们在思想上，行动上积极拥护党的领导，在学习上帮助有困难的同学，在生活上关心同学，让同学时刻感到党的关怀。

二、在专业素质方面：

学生的天职就是学习。学习是我四年生活的主线。进入大学以后，发现周围的同学大部分的入学成绩都比我有些很多，让我在新学期开始就很有压力，甚至有点自卑。但是，在后来在军训中与其他系的学生一起军训，在交谈中，了解到其实大家都各有所长，高考的成绩并不能说明以后的成就，何况大学的教学方式和学习方法都与高中时代有很大不同，所以以后的成绩还是要看自己是否肯努力下功夫。开学以后也通过迎新会认识了一些学长学姐，我深深地感受到，在学习上没有不可跨越的障碍，只需要不断的努力。单从思想上重视还不够，还得从行动上着手。我觉得很幸运的是，我身边的同学朋友都很热爱学习，在彼此督促和学习之间给了我很大帮助，也更加有学习的气氛。在你追我赶的学习氛围中，渐渐地增强了我的自学能力，同时一种适应大学学习的学习方法也渐渐地形成。后来院里又为我们安排高年级的学长介绍学习经验，帮助我们调整学习方法。借鉴别人的长处，克服自己的短处，让我们少走了许多摸索的弯路。

高考填报志愿是我自己做的决定，而且也很幸运的是，大学录取的专业是我的第一志愿。我热爱自己的专业。大学一开始我就严格要求自己，勤奋好学，态度端正，目标明确，基本上牢固的掌握了一些专业知识和技能，作到了理论联系实际，积极参与知识技能竞赛，并曾取得过很好的成绩，获得市级一等奖的荣誉;通过四年间一层层深入的学习，我对自己的专业有了不同的理解，比起当初报志愿死的莽撞，我现在更加理智并且也更加喜欢这个专业。电子商务这个行业或许对很对人来讲或许不陌生了它几乎可以饱览我们生活的方方面面，以后发展趋势也会更加贴近人们的生活服务，成为社会经济发展和生活不可缺少的一部分。为了能够更好地认识专业本身，我和同学会经常一起讨论行业的相关新闻和阅读一些书刊报道，其中我跟喜欢看关于国外电子商务发展的报道，因为相对与国外来讲，国外的电子商务形势更加丰富和充满创造性!除了专业知识的学习外，还注意各方面知识的扩展，广泛的涉猎其他学科的知识，从而提高了自身的思想文化素质，为成为一名优秀的大学生而不懈奋斗。还利用课余时间专修计算机专业知识，使我能轻松操作各种网络和办公软件。在书法和体育运动都获得好成绩。英语、电脑、普通话等方面的等级考试已达标。除了在专业知识方面精益求精外，平时我还涉猎了大量网络编程、网络管理与维护、网页设计等知识。并且相信在以后理论与实际结合当中，能有更大提高。

三、在人文和身心素质方面：

就我的性格来讲，我一直是个随和礼貌，活泼外向的人，所以能够很快和周围的同学成一片。我的特点是诚实守信，热心待人，勇于挑战自我，时间观念强，有着良好的生活习惯和正派作风。我坚持严于律已，宽以待人，\"若要人敬已，先要已敬人\"，良好的人际关系正是建立在理解与沟通基础之上的。由于待人热情诚恳，所以从小学到现在一直与同学和老师相处得很好，而且也很受周围同学的欢迎，与许多同学建立起深厚的友谊。在学习专业知识的同时，我更懂得了，考虑问题应周到全面，不能只顾着自己的利益和方便，而忽略了别人的感受。大学四年里，我掌握了科学锻炼身体的基本技能，养成了良好的卫生习惯，积极参加学校、系和班级组织的各项体育活动，身体健康，体育合格标准达标。在心理方面，锻炼自己坚强的意志品质，塑造健康人格，克服心理障碍，以适应社会发展要求。

四年的大学生活给了我很多挑战自我的机会，我结交了一些很好的朋友，学到了为人处事的方法，锻炼了自己的能力。这些经历使我明白有些事情如果尝试了，成功的机会就有一半，如果不去尝试，成功的几率只能为零。机会来临时，我们就要好好地把握住。遇到事情要冷静地思考，不要急躁。不轻易的承诺，承诺了就要努力去兑现。生活需要自己来勾画，不一样的方式就有不一样的人生。四年的大学生活是我人生中美好的回忆，我迈步向前的时候不会忘记回首凝望曾经的岁月。

通过这四年的学习使我懂得了很多，从刚进学校时如张白纸的我，经历了许多挫折和坎坷。使我明白了一个道理，人生不可能存在一帆风顺的事，只有自己勇敢地面对人生中的每一个驿站，我们就能很精彩。当然，四年中的我，曾也悲伤过、失落过、苦恼过，委屈过，这缘由于我的不足和缺陷。但我有清醒地认识到自己的不足之处，也就是胆量不够。我不断尽力完善自我，不断总结经验。为日后我成为社会主义现代化建设的接班人打下了坚实的基础。

**大学生毕业实训心得体会800字四**

时光如白驹过隙，稍纵即逝，一晃大学四年的生活已接近了尾声。回首这四年的校园生涯和社会实践生活，有太多的回忆。在这四年里我不断的挑战自我、充实自己，为实现人生的价值打下坚实的基础。

还记得刚踏入这所大校园园，对一切都充满新奇。用心参加各项活动，加入社团，尽情地体验这种渴望已久的生活，充满着活力。带着这份\*与活力我度过了大学四年。大学自由的生活方式和高中填鸭式的生活方式有着很大的区别，大多数的时间都需要自己去安排，这也需要自己用一段时间去适应。大学四年里，我合理地安排自己的生活，并且注重自己各方面的发展。

在思想品德上，有着良好道德修养，坚定的政治方向，并且用心地向党组织靠拢，参加了入党用心分子的培训，且取得了结业证书。我用心要求上进，主动投身于理论文件讲话的学习，时刻以一名党员的标准来要求和衡量自己。在平时的学习中，我深深地体会到，\*人生观、世界观、价值观的确立和坚持不是一朝一夕的事情，也不是一劳永逸的事情，而是一个长期坚持不懈的艰苦努力的过程。惟有不断地学习，用理论来武装头脑，努力在掌握理论科学体系上下功夫，在用理论来指导实际上下功夫，在改造客观世界的同时注意改造自己的主观世界。我遵纪守法，爱护公共财产，关心和帮忙他人，并以务实求真的精神热心参与校园的公益宣传和爱国活动。并且认真学习马列主义，\*思想和邓小平理论以及三个代表重要思想，体味其内涵。

在学习上，我从不放弃自己的专业知识。认真学习计算机的理论知识，并且注重培养自己的动手操作潜力。能够懂得c、java等一些编程语言，并能进行基本的编程;熟练掌握office办公软件，并且经常帮忙老师处理材料;能够巧妙地利用ppt制作精美的课件和演示文稿;也利用业余时间学习了一些应用软件，photoshop、dreamweaver等，并能制作简单网页。经过自己的刻苦学习，获得了“计算机三级”证书和“网络管理员”证书。每学期都获得了专业奖学金，并且获得“系三好学生”的荣誉称号。对于其它科目的学习也从不放弃，平时注重英语口语的练习，并取得大学英语六级420分的成绩。在学习专业知识之余我也喜欢欣赏文学作品，我会在忙碌的生活中看一些名人名著和杂志书刊来缓解压力，并且提高自己的文化素养。偶尔还会发表一些网络文学作品。

在生活上，我的特点是诚实守信，热心待人，勇于挑战自我，时间观念强，有着良好的生活习惯和正派作风。我喜欢真诚、友好地对待每个人，微笑着度过生活的每一天。因为我相信付出了多少就会得到多少，人是感情动物，人与人的相处是相互的。所以一向以来与同学的相处都十分融洽。四年中我用心参加校园组织的活动，踊跃参与社会实践活动，并在实践中学到了一些课本上学不到的知识，在生活上我勤俭节约，并主动帮忙身边有困难的同学。由于我出生农村家庭，因此更懂得珍惜生活。我会利用业余时间勤工助学来填补自己的生活费用。我曾在校园电教中心勤工助学，不仅仅学到了好多数码知识而且也锻炼了我的协作潜力;利用五一、国庆长假帮忙中学生辅导功课;星期天还在校园机房帮忙学弟、学妹解决计算机方面的一些疑难问题。

在工作上，对工作热情，任劳任怨，职责心强，具有良好的组织交际潜力，和同学团结一致，注重配合其他同学出色完成各项工作，得到了大家的一致好评。曾在“听雨轩”文学社担任修改，和其它同学一齐出版了听雨轩文学刊物，并且还会组织一些活动。在校园电教中心工作期间，踏踏实实，勤勤恳恳，出色地完成工作，并且和老师、同学建立了深厚的感情。

我相信“没有目标就等于失去了方向”。个性是在大学这样自主性十分强的生活中，这种计划性显得尤为重要。我是一个计划性比较强的人，在每一阶段我会给自己定一个目标，并且必须会朝着这个目标努力奋斗，最终实现，那么这时也便尝到成功的喜悦。在每一个目标完成之后，我会适时地给自己一点小小的奖励。买一件渴望已久的东西，或者是和几个同学到饭店去吃一顿。因为当老师是以前的一个梦想，所以为了实现它也为了增加就业的渠道，我开始考教师资格证书：从考普通话到培训教育学和心理学，并且透过考试，再到透过说课，这是一个长期的过程，因为心中有了这个目标，我努力奋斗，最后一步步顺利透过。

大学是人生当中的一个转折点，经过大学四年的生活，我变的更加成熟更加睿智，大学生活培养了我的互助合作的潜力，锻炼了我的意志，也陶冶了我的情操。大学这四年是充实的四年，我想这在我以后的工作生活中，必须是一笔宝贵的财富，我会美美地珍藏着。

毕业在即，回首四年的学习生活，我也深深地体会到了学院老师、领导为我们的成材所付出的艰辛劳动，在此我要向他们表示深深的谢意和崇高的敬意。

**大学生毕业实训心得体会800字五**

新的时代赋予了大学生新的工作环境，随着社会的发展，大学的扩招，致使大学生的人数在不断的增加，这也给很多毕业生带来了就业压力，

大学生就业心得体会。有的大学生好不容易有了就业机会，可是就业单位在繁华的大城市，而工作地点却在偏远的农村，那么，自我心理调节显然就成为了当今大学生一个亟待解决的问题。

最近，从工会借了几本书，读了一些，感觉对自己帮助很大，有助于自己认清当前形势，做进一步的心理调节，并且，我想把这份大学生就业心得体会写出来，与和我一样的人共勉。

心态对了，状态就对了。美国的一位牧师在家里准备第二天的布道，他的小儿子在屋里吵闹不止，令人不得安宁。牧师从一本杂志上撕下一页世界地图，然后撕成碎片，丢在地上说：“孩子，如果你能将这张地图拼好，我就给你一元钱”。牧师本以为这件事会使儿子花费一上午的时间，但是没过十分钟，儿子就拼好了，牧师问他怎样拼好的，孩子回答到：“这很容易，在地图的反面有一个人的照片。我先把这个人的照片拼到一起，再把它翻过来。我想，如果这个人是正确的，那么，世界地图也就是正确的。”牧师微笑着给了儿子一元钱，说：“你已经替我准备好了明天的布道，如果一个人的心态是正确的，他的世界就是正确的。”心态决定状态，你的心态对了，状态也就不会错了。所以，我们要逐渐接受这种现状，这样才能在工作中不出现失误，才能顺利完成上级交给我们的任务。

尽管目前处境艰难，尽管就业遭遇不公，我们依然要对未来充满信心，学会自我调节，立足基层，坚定梦想。重庆从砖工逐渐成长为公司高管的黄玉健说：“大学生农民工心态一定要稳定，看事情眼光要长远，实际上许多事情只要认真去干，凭你们的学识水平一定能干好，

比如说建筑工地上的工程预算员，如果取得了造价员证、造价工程师证，再有7年到8年的工作经验，年薪就能达到十几万元。”他还说：“我1970年初中毕业，16岁当砖工，最初收入一个月只有14元，40年间我一步步干到施工员、项目经理，现在做到副总经理，和我一起的不少农民工现在都成了项目经理，有了车和房子。路在脚下，看你怎么走，关键是脚踏实地。”所以，我们青年人更要脚踏实地的干，未来是值得期待的。

我还曾在书中读到这样一则故事：在法国里昂的一次宴会上，人们对一副油画是表现古希腊神话还是历史的问题发生了争论。主人眼看争论越来越激烈，就转身找他的一个仆人来解释这幅画。使客人们大为惊讶的是：这仆人的说明是那样清晰明了，那样深具说服力，辩论马上就平息了。一位客人崇敬地问这个仆人：“先生，您是从什么学校毕业的?”“我在很多学校学习过，先生。”这年轻人回答，“但是，我学的时间最长、收益最大的学校是苦难。”这个年轻人为苦难的课程付出的学费是很有益的。尽管他当时只是一个贫穷低微的仆人，但不久以后他就以超群的智慧震惊了整个欧洲。他就是那个时代法国最伟大的天才——著名哲学家和作家卢梭。

从这则故事中，我领悟到，苦难是卢梭受益最大的学校，同样，苦难也是我们青年最好的学校，但凡在年轻时遭遇苦难而能做到坚韧不拔的人，在以后的人生道路上多半会走得更豁达、从容。现在的工作环境是艰苦，但是我们年轻，就不要怕吃苦，想一下未来，我们就更要坚定信念，脚踏实地地从基层做起。

年轻的时候多吃些苦是有好处的，父辈们总是这样对我们讲，吃的苦中苦，方为人上人，这些都不是空话，我们要认真领悟体会。把现在的工作做好，未来是美好的，让我们一起努力吧!放低大学生的身份，认真学习，不断思考总结，我相信，只要我们这些年轻人与单位一起同心同力地进步，我们的未来肯定很美好!

**大学生毕业实训心得体会800字六**

想想很长，四年。过起来却是如此短暂，往昔依旧，眼前重复竟然是四年前光景，最可怕记忆丝毫没有模糊。这才重新感叹，时光荏苒。

请相信我会做很好;第一次冲上舞台尽情表示自己;第一次送鲜花给女孩子，四年前第一次走进校门欣喜;第一次住进集体宿舍无眠;第一次走上学生会竞选台告诉大家。告诉人家我很喜欢她第一次考试没有通过去向老师求情却被无情拒绝;第一次坐在广播台直播室向全校同学问好;第一次听到掌声捧到鲜花;第一次庆祝到很晚以至于翻墙进宿舍;第一次听到一个女孩子说喜欢我却很无奈告诉她对不起;第一次凭着自己努力和汗水可以挣钱了那份冲动，并快速告诉妈妈以后不再要生活费;第一次生活拮据到每天只能干啃馒头度日却也硬着头皮不向任何人求援;第一次在一天之中独立处置n个问题，却还算顺利;第一次告诉弟弟妹妹，要努力，会一直支持你无比自豪;第一次朗诵爱情诗，竟然感动自己哭了好久;第一次，第一次，第一次…四年中有太多第一次，每次都会发生什么、改变什么，每次都是很努力才会做到每次过后都会兴奋很久。如今往事已成往事，很多事情已做成了习惯，很多记忆已成永恒，很多美好已经定格。

想到很多却不知如何描述，思维很乱。更不知从何处下手。

幻想着美好，记得四年前最愿意做事情就是每夜仰望星空。想想那时真是太有时间了也太容易满足，甚至会为能省下零星生活费买到自己心爱衣服而高兴很久，为实现一个小小而且很容易达到愿望而兴奋不已。如今星空依旧，人却变好现实，现实到甚至不愿把时间浪费到抬头望星空，时间把自己变虽不算幼稚却务实了好多。知道天上那颗星星一直在看着我却不知道她高兴还是难过，已经好久没有交流。

毕业前却格外渴望，以前最不喜欢就是站在相机前。甚至不放过校园每一个角落、身边每一个朋友，希望籍此能留住点点随手可得美好;以前最不喜欢就是对着酒瓶吹，现在却总想拿起电话，哪怕随便找个朋友聊聊过去;以前总是不愿意把时间浪费在校园闲逛，现在却想整夜呆在校园，即使一个人也好;以前最不喜欢学习，现在真想回到图书馆啊，印象中好像还没有安安静静那里呆过，不觉间却觉得那个地方格外亲切，格外可爱。

一切一切都成往昔。

有太多不舍、太多留恋，记忆中留下了好多片段。但现实社会要求我要不断向前，稍微停顿就会落后，所以，没有时间。现在甚至还有很多茫然，会一直努力，为了某天能回母校，重新走过那段路。

时间也已跨越整点到明日，微风吹起。幸好躺在床上能看到那颗久违星星，今夜，和她交流，对她许个心愿，但这次实现不会再让我等四年。

**大学生毕业实训心得体会800字七**

做学生助理一段时间了，每天负责帮助企业开招聘会，感触很多，趁着还记得顺便写写，怕时间长了就淡了、忘了。

一，来学校的企业目前为止大大小小也有几十家了，各行各业都有，因为我们学校是专业财经类学校，所以招聘的岗位也很对口。有的企业规模比较大，所以排场搞得很阔气，像三洋，总监级别的人物就来了好几个，西装革履的，宣讲人也很专业;有的小公司就不行了，hr们没那个职业的味道，穿得没那么正式，宣讲会也很平淡。不管是大公司还是小公司，除非你是很有名的企业，只要一发招聘信息就很多人来的那种，比如美菱，hr穿个夹克，背个书包，念了念ppt，照样吸引了几百人过来递简历。有的企业就不行了，穿得不正式，公司名气又小，宣讲会还很枯燥，结果就来十几个人，后来面试的也就十来个，而且我相信里面有一部分肯定是来积累经验的，搞得hr问我是不是学校没搞好宣传，我当时尴尬不已，只能告诉他，我们都是按照正规的宣传渠道来做的，其他企业也是有冷又热的，主要还是看学生的兴趣和公司的名气。所以，不管公司是大还是小，hr们形象好，宣讲内容生动，肯定能给吸引人去看，像会通材料，公司规模和名气都不怎么样，但是给人的感觉是很正规，宣讲会照样爆满。学生们呆在学校对公司的了解有限，看到企业hr们的精神面貌、做事手法就好像看到了这个公司内部的环境一样，hr面试学生的时候喜欢讲第一感觉，同样，学生找企业的时候也讲究第一感觉。

二，投简历是第一步。大部分企业都接受现场投简历，至少来我们学校的都是这样，并且投递完毕之后立马筛选。一个hr聊天的时候告诉我筛选简历是他觉得最痛苦的事，他说他们要忍受千奇百怪的格式，还要在文字中找到他们所要的信息，他们都想不能因为讨厌拙劣的格式而忽略简历上的信息，也不能因为简历格式过于花哨而留下了内容不合格的简历，他们最喜欢那种格式恰到好处、内容又充实的简历。当然，有的企业筛选简历需要硬性的指标，比如英语四级必须过，哪些证书优先考虑等等，一般来说，工作内容很专业的岗位，证书优先，而工作内容广泛的岗位则只要通过那些最基本的考试，比如cet4。我在帮企业筛选简历的时候，遇到过有的人简历写得充实，各种各样的实践活动，各种各样的获奖等等很多，但是就是没有看到他写通过了cet4，没办法，你再优秀我也只能扔到一边了。

关于简历怎么写最好，我不想再多说，因为网上这方面的文章多得是，我只总结一些错误的地方。有的人简历做得很花哨，还用相片纸打了封面，结果一天一个hr在旁边跟我说：“瞧，我还得翻一页才能看到他“;大部分人的简历都喜欢上网下载那些模板，然后一个格子一个格子的填写，但是很不幸的是这些模板都是一些事业单位的，看到那么多人在简历上面写了出声年月、籍贯、性别、身高、体重、血性、爱好等等，我不禁想到，如果我是个hr，我要知道那些有什么用呢;很多人实践经历很多，获奖证书也很多，但是写的太简单，通常对实践经历的描述就是一句话，”某年某月在某某干过某事“，试想，如果你是hr，你怎么知道这个人干这件事是如何干的、干的结果怎么样呢。。。。。。简历就是hr认识你的第一道门槛，你得让他们看到你具有哪些能力，招聘不是人口普查、也不是选美，所以不需要那么多个人信息，能力是通过你做事的过程和结果体现出来的，所以尽量在简历中体现你是如何做事的，事情做的结果如何等等，一些必要的证书、能体现你综合素质的东西都要尽量写上去。没写一条就问问自己，这条是不是能体现你的能力!

在我看来，简历写得怎么样，不仅能反映一个人的态度，而且能反映这个人的学习能力。表明态度不需要多说，一份好的简历，尤其是针对某某公司某某岗位写得特定简历，肯定是用心的表现，我自己做的简历求职意向那一栏从来不敢用笔写，因为这不明摆着让hr知道，这是一份通用的简历，显得我不够真心;简历其实还体现了学习能力，我也看过上千份的简历，也帮班级同学修改过简历，我最郁闷的是，我们从来没有做过简历，而到做简历的时候，就随便下个模板，按照自己的想法写进去，也不思考简历是不是这样做的?什么样的简历是hr们喜欢看的等等问题，他们如此自信的以为自己完成了求职的第一步。就算是考试，我们也知道要先看看书才上考场，然而我们做简历的时候完全表现出一种愚昧、无知的状态，如果简历那几张纸是结果，那么我们是如何做准备得出这个结果的呢?这只能说我们很多人不具备学习思考的能力，对此我只能无语。

三，接下来就要说说企业招聘的要求了。几乎每场招聘会，不管是宣讲还是面试、笔试我都会在旁边看着，面试很有意思、但也很无聊。大体上看，不管是什么岗位、什么公司，招聘学生的时候第一会看他的沟通交流能力。我见过大部分学习成绩不好，但思维活跃、具备良好沟通交流能力的人都能进二面或者被录用，也见过很多学习成绩好得很，奖励写了一大块的同学，因为自我介绍支支吾吾而第一面就被刷下来了;当然，有的公司岗位特殊一点，比如财务岗位，大部分都要求学习成绩好，有的企业倒是就喜欢要那些老实的、不活泼的学生，当然这只是例外，你想想，如果你是公司的老板，你肯定喜欢会说话、会表达的人，就算是招聘那些老实、看上去不活泼的人，他们大都也有积极主动的优点，在以后的工作中，只要积极主动，沟通交流能力很快就锻炼起来了。所以，如果同学们觉得自己沟通能力不好，就觉得适合去找一些财务、行政之类的岗位就大错特错了，任何一个岗位对沟通交流能力都很重视，技术不会可以学，但是最主要的是你能与别人交流，让别人能教你。

具备良好沟通交流能力的人，不一定就是那些很活跃，看上去很张扬的人，说一个人具备良好的沟通交流能力，是看这个人是不是能倾听别人的意见、并且认真思考后给出好的提议，看这个人是不是积极主动的与人打交道、并争取留下好的印象，也就是换位思考加积极主动等等。我们身边很多同学平时装酷、装纯、或者宅起来，很少去交流，在找工作面前就会发现那全是在装b;也有一些貌似滔滔不绝，但是不注意倾听别人的意见，不给别人说话的机会、不采纳其他意见的人，同样是没办法沟通交流的人。总之，人是社会人，意思就是我们是群居动物，如何与别人相处的更好，不是你可以选择的，是你在任何角落都逃避不了的事。

沟通交流能力几乎占了企业招聘学生的很大一部分比重，我接待的一些企业hr们，从到校门口接他，在路上聊几句，还不到教室，他就问我工作找好了吗，没签单位的话可以考虑来我们公司等等，搞得我受宠若惊;如果有单位来招聘，你真的想进去工作的话，我建议你们在招聘会上努力充当工作人员，为他服务，不要递完简历、面完试就抬脚走人，你必须用行动让他们看到你的真诚。说来说去，这些东西无处不体现做人的道理，当你把hr们当姥爷一样供起来时，他就给你机会了，所以，为人处世才是第一的。

**大学生毕业实训心得体会800字八**

去年的这个时候，我离开学校到公司签订的合同。从而完成了学生到社会人的转变。离校那天没有伤感有的只是向往。毕业对我而言是一件好事。只有经济上独立了，生活才能真正的独立起来，才能逐步实现自己想要的一切。那一天感受了秦皇岛的凉爽宜人，也体会了唐山火炉一样的天气。这就像学生生活与工作之后。

我现在生活的这个城市很小，位于哈尔滨市的北部。五月雪化，十月下雪。夏天很美，冬天有些恐怖。现在正是蓝天白云，郁郁葱葱的季节。出差的时候会看到一望无尽的麦田和广袤的森林。但也能感觉到这个地方的落后与贫穷，偶尔去趟哈尔滨，大城市的繁华有点让我眩晕。我想想那些在北京工作的同学，我们的差距会不会越拉越大呢。

刚来的时候我总是早早的起来跑步，去体育场打完篮球再回来。现在体力下降的太多了，即使能坚持跑步过去也要坐公交车才能回来。所以现在主要是在小区的广场踢踢腿或者慢跑一会儿。

工作之初没什么事，主要是负责打扫卫生，做个饭。现在负责的区域越来越大，经常是从早忙到晚，办公室里有很多excell要反馈，市场上有很多工程要谈，公司里还有很多客户的货没有发出。做梦的时候还在崔货，跟客户解释晚到的原因，现在最喜欢夜晚，没人崔货，没人追要表格，没人做单子，没人找我抱怨。可以静静的看会儿书或者看会儿电视。

贾经理前段时间闹胃病，半个月的时间里只能喝粥，所以一天三顿变换大米粥，小米粥，八宝粥。有次他对我感慨：“一定要注意身体啊，千万别学我，我才29岁啊。。。。。” 是啊，我也刚刚25岁啊，看看自己渐渐鼓起的肚子和越来越少的饭量，我似乎对未来没什么太大的把握。

有时会听人讲谁谁谁一个月挣了多少钱，我从不羡慕。我能拿到现在的工资已经很吃力了。

毕业的时候一个老师发信息说“工作后多看些书”这句话我一直记着，所以买了很多文学和历史方面的书。晚上的时候大多读一些散文，心情烦躁的时候就练练字，心情特别压抑的时候就读中国古代史，几千年的时间浓缩在一本书里，一页翻过去，很多人的人生就结束了。无数人的努力，到头来只换回一句话。多少个朝代的往事，就像是在昨天。这让我感觉到自己的渺小，人生不满百，何怀千岁忧。

还有人跟我讲过 “日子都是熬出来的”现在越来越有体会。生活中的委屈，不是抱怨就能解决的，要进步就要有代价。要成长就必须交学费。

工作中的烦恼总是让我焦虑，但工资卡上不断增长的数字却时时的安慰我。这一年里对酸甜苦辣的理解越发真切。日子总是要过的，愿明天越来越好。

**大学生毕业实训心得体会800字九**

新的时代赋予了大学生新的工作环境，随着社会的发展，大学的扩招，致使大学生的人数在不断的增加，这也给很多毕业生带来了就业压力，

大学生就业心得体会。有的大学生好不容易有了就业机会，可是就业单位在繁华的大城市，而工作地点却在偏远的农村，那么，自我心理调节显然就成为了当今大学生一个亟待解决的问题。

最近，从工会借了几本书，读了一些，感觉对自己帮助很大，有助于自己认清当前形势，做进一步的心理调节，并且，我想把这份大学生就业心得体会写出来，与和我一样的人共勉。

心态对了，状态就对了。美国的一位牧师在家里准备第二天的布道，他的小儿子在屋里吵闹不止，令人不得安宁。牧师从一本杂志上撕下一页世界地图，然后撕成碎片，丢在地上说：“孩子，如果你能将这张地图拼好，我就给你一元钱”。牧师本以为这件事会使儿子花费一上午的时间，但是没过十分钟，儿子就拼好了，牧师问他怎样拼好的，孩子回答到：“这很容易，在地图的反面有一个人的照片。我先把这个人的照片拼到一起，再把它翻过来。我想，如果这个人是正确的，那么，世界地图也就是正确的。”牧师微笑着给了儿子一元钱，说：“你已经替我准备好了明天的布道，如果一个人的心态是正确的，他的世界就是正确的。”心态决定状态，你的心态对了，状态也就不会错了。所以，我们要逐渐接受这种现状，这样才能在工作中不出现失误，才能顺利完成上级交给我们的任务。

尽管目前处境艰难，尽管就业遭遇不公，我们依然要对未来充满信心，学会自我调节，立足基层，坚定梦想，重庆从砖工逐渐成长为公司高管的黄玉健说：“大学生农民工心态一定要稳定，看事情眼光要长远，实际上许多事情只要认真去干，凭你们的学识水平一定能干好。比如说建筑工地上的工程预算员，如果取得了造价员证、造价工程师证，再有7年到8年的工作经验，年薪就能达到十几万元。”他还说：“我1970年初中毕业，16岁当砖工，最初收入一个月只有14元，40年间我一步步干到施工员、项目经理，现在做到副总经理，和我一起的不少农民工现在都成了项目经理，有了车和房子。路在脚下，看你怎么走，关键是脚踏实地。”所以，我们青年人更要脚踏实地的干，未来是值得期待的。

我还曾在书中读到这样一则故事：在法国里昂的一次宴会上，人们对一副油画是表现古希腊神话还是历史的问题发生了争论。主人眼看争论越来越激烈，就转身找他的一个仆人来解释这幅画。使客人们大为惊讶的是：这仆人的说明是那样清晰明了，那样深具说服力，辩论马上就平息了。一位客人崇敬地问这个仆人：“先生，您是从什么学校毕业的?”“我在很多学校学习过，先生。”这年轻人回答，“但是，我学的时间最长、收益最大的学校是苦难。”这个年轻人为苦难的课程付出的学费是很有益的。尽管他当时只是一个贫穷低微的仆人，但不久以后他就以超群的智慧震惊了整个欧洲。他就是那个时代法国最伟大的天才——著名哲学家和作家卢梭。

从这则故事中，我领悟到，苦难是卢梭受益最大的学校，同样，苦难也是我们青年最好的学校，但凡在年轻时遭遇苦难而能做到坚韧不拔的人，在以后的人生道路上多半会走得更豁达、从容。现在的工作环境是艰苦，但是我们年轻，就不要怕吃苦，想一下未来，我们就更要坚定信念，脚踏实地地从基层做起。

年轻的时候多吃些苦是有好处的，父辈们总是这样对我们讲，吃的苦中苦，方为人上人，这些都不是空话，我们要认真领悟体会。把现在的工作做好，未来是美好的，让我们一起努力吧!放低大学生的身份，认真学习，不断思考总结，我相信，只要我们这些年轻人与单位一起同心同力地进步，我们的未来肯定很美好!

**大学生毕业实训心得体会800字篇十**

随着这几年高等院校扩招工作的展开，大学生越来越多，可是社会需求却并没有明显的增长。人们发现，大学生似乎没有过去那么抢手了，他们也开始挣不到钱，也开始为找不到工作而发愁。今年庞大的毕业大军更是让人见识了什么是人才市场的供过于求。 就在大部分学生还在为怎样才能够在千军万马中求一份安稳工作而着急上火的时候，我院招生就业处的领导给我们上了几堂有关就业指导的课程，它的出现，犹如一场及时雨，滋润着每一位即将毕业的大学生心田。作为其中之一的我，听了这几堂就业指导课，颇有受益，感触良多!

从指导课中，我总结出了以下几点内容：

(一)制定好近几年的职业计划，并拟定阶段性目标：

知己知彼，方能百战不殆。在认识自我表现，了解职业的基础上，从自身的条件和社会的需求出发，确定职业的发展方向，明确职业目标，制定一系列的学习，培训，实践计划，不断的挑战自我，超越自我，一步一步的为总体目标的实现打好基础。

(二)写谋职信，自荐信简历时应注意的问题：

1.写谋职信时尽量使用简洁明了的语句是你所求的工作在信中的以明析的表达。

2.写自荐书信时，尽量扬长避短，突出重点，简明扼要，措辞巧妙，精辟，以便引起阅读者的重视。

3.在简历中真实的写明自己的专业特长。

(三)利用各种途径求职：

1.校内途径

a、参加校园招聘会，这是应届毕业生最常见，最有效的途径。

b、学校推荐，这种途径的求职成功率很高，但选择的余地不大。

2.社会途径;

a、参加综合性人才招聘会，其规模庞大，招聘单位众多，行业范围广泛，给求职者较大的空间。但用人单位多以招有工作经验的人才为主，且其在组织管理、安全保卫方面有所欠缺。

b、社会关系介绍，人际关系十分重要，广交朋友建立关系。利用自己的社会关系网搜集就业信息和进行求职活动，许多用人单位也喜欢录用经人介绍和推荐进来的求职者。

c、电话求职。

d、直接登门自荐，成功率高达47%。

e、中介机构代理。

4.综合求职：

a、上网求职，充分利用网上招聘信息，把自己的简历挂在网站人才库中通过电子邮件投递到相关企业争取更多机会，这以是大学毕业生十分重视的求职方式。

b、创意求职，成功率86%。

(四)面试时要注意的几点：

1、举止大方，谦虚热情。进入面试场应先敲门，得到允许后方可进入，顺手、轻声关门;主动和面试官打招呼致意，在主试人随着这几年高等院校扩招工作的展开，大学生越来越多，可是社会需求却并没有明显的增长。人们发现，大学生似乎没有过去那么抢手了，他们也开始挣不到钱，也开始为找不到工作而发愁。今年庞大的毕业大军更是让人见识了什么是人才市场的供过于求。 就在大部分学生还在为怎样才能够在千军万马中求一份安稳工作而着急上火的时候，我院招生就业处的领导给我们上了几堂有关就业指导的课程，它的出现，犹如一场及时雨，滋润着每一位即将毕业的大学生心田。作为其中之一的我，听了这几堂就业指导课，颇有受益，感触良多!

从指导课中，我总结出了以下几点内容：

(一)制定好近几年的职业计划，并拟定阶段性目标：

知己知彼，方能百战不殆。在认识自我表现，了解职业的基础上，从自身的条件和社会的需求出发，确定职业的发展方向，明确职业目标，制定一系列的学习，培训，实践计划，不断的挑战自我，超越自我，一步一步的为总体目标的实现打好基础。

(二)写谋职信，自荐信简历时应注意的问题：

1.写谋职信时尽量使用简洁明了的语句是你所求的工作在信中的以明析的表达。

2.写自荐书信时，尽量扬长避短，突出重点，简明扼要，措辞巧妙，精辟，以便引起阅读者的重视。

3.在简历中真实的写明自己的专业特长。

(三)利用各种途径求职：

1.校内途径

a、参加校园招聘会，这是应届毕业生最常见，最有效的途径。

b、学校推荐，这种途径的求职成功率很高，但选择的余地不大。

2.社会途径;

a、参加综合性人才招聘会，其规模庞大，招聘单位众多，行业范围广泛，给求职者较大的空间。但用人单位多以招有工作经验的人才为主，且其在组织管理、安全保卫方面有所欠缺。

b、社会关系介绍，人际关系十分重要，广交朋友建立关系。利用自己的社会关系网搜集就业信息和进行求职活动，许多用人单位也喜欢录用经人介绍和推荐进来的求职者。

c、电话求职。

d、直接登门自荐，成功率高达47%。

e、中介机构代理。

4.综合求职：

a、上网求职，充分利用网上招聘信息，把自己的简历挂在网站人才库中通过电子邮件投递到相关企业争取更多机会，这以是大学毕业生十分重视的求职方式。

b、创意求职，成功率86%。

(四)面试时要注意的几点：

1、举止大方，谦虚热情。进入面试场应先敲门，得到允许后方可进入，顺手、轻声关门;主动和面试官打招呼致意，在主试人没请你坐时切勿急于落座，坐下时应道谢，整个过程要保持良好仪态。

2、对方介绍情况时要面带笑容、认真聆听，并适时点头、答话，一般不要打断主考官的说话，更不能抢问抢答;交谈时要轻松自如目光对接;回答问题时要口齿清楚声音适度，语气适中简明扼要，条理清楚，有理有据。忌用口头禅，同时要言观色，注意对方的反应，适时调整自己的语言语气和陈述内容，或转移话题，引对方的注意。

3、自信，坦率诚恳。在回答问题时要据实回答遇到自己不知或不懂的问题，不要闪烁其辞，默不做声，牵强附会，不懂装懂，应该诚恳的承认自己的不足或表示自己曾经学过但一时想不起来，这样反而会赢得主考官的理解、信任和好感，千万不要夸夸其谈，更不要锋芒毕露，这样会给人不安分守己，难以管教的感觉，会觉得你难以合作，会造成一种抢饭碗的威胁。

4、会说话，面对聘用单位人员说话时，能够心不慌、脸不红，知道该说、详说那些，那些该回避，简谈，说话当中能给人以诚实、谦虚、稳重和成熟之感等。

(五)珍惜每一次次面试的机会，抓住时机充分的展示自己的才华，把自己推销给应聘单位。

(六)在各种方式应聘中，要注意各种欺骗手段，必要时利用法律手段保护自己的权利。

(七)职场如战场，胜败乃兵家常事。不要收到书面拒绝信就心灰意冷，应该清楚的意识到，收到回绝信在今天已经是很普通的事。

越是有竞争，越能体现自我，不要为压力所难，应化困难为动力!作为一位应届毕业生应做好心理准备，坚信“天生我才必有用”的信念。地上本没有路，只要我们敢问路在何方——路在脚下!没请你坐时切勿急于落座，坐下时应道谢，整个过程要保持良好仪态。

2、对方介绍情况时要面带笑容、认真聆听，并适时点头、答话，一般不要打断主考官的说话，更不能抢问抢答;交谈时要轻松自如目光对接;回答问题时要口齿清楚声音适度，语气适中简明扼要，条理清楚，有理有据。忌用口头禅，同时要言观色，注意对方的反应，适时调整自己的语言语气和陈述内容，或转移话题，引对方的注意。

3、自信，坦率诚恳。在回答问题时要据实回答遇到自己不知或不懂的问题，不要闪烁其辞，默不做声，牵强附会，不懂装懂，应该诚恳的承认自己的不足或表示自己曾经学过但一时想不起来，这样反而会赢得主考官的理解、信任和好感，千万不要夸夸其谈，更不要锋芒毕露，这样会给人不安分守己，难以管教的感觉，会觉得你难以合作，会造成一种抢饭碗的威胁。

4、会说话，面对聘用单位人员说话时，能够心不慌、脸不红，知道该说、详说那些，那些该回避，简谈，说话当中能给人以诚实、谦虚、稳重和成熟之感等。

(五)珍惜每一次次面试的机会，抓住时机充分的展示自己的才华，把自己推销给应聘单位。

(六)在各种方式应聘中，要注意各种欺骗手段，必要时利用法律手段保护自己的权利。

(七)职场如战场，胜败乃兵家常事。不要收到书面拒绝信就心灰意冷，应该清楚的意识到，收到回绝信在今天已经是很普通的事。

越是有竞争，越能体现自我，不要为压力所难，应化困难为动力!作为一位应届毕业生应做好心理准备，坚信“天生我才必有用”的信念。地上本没有路，只要我们敢问路在何方——路在脚下!

**大学生毕业实训心得体会800字篇十一**

光阴似箭，转眼间三年的大学生活即将结束，将要跨过大学的门槛迈向社会，回首三年来在大学校园和社会实践的点点滴滴，感触颇多。

20\_年9月，我怀着一丝失落和一份埋藏心底的希望办理了重庆电子工程职业学院的入学手续，开始了我的大学生涯。在接下来的几年中，我在学校与老师的帮助下不断的充实自己，为实现人生的价值打下坚实的基础。世间万物并不完美但是我希望自己能够具有追求完美的精神。

大学期间，我始终以提高自身的综合素质为目标，以自我的全面发展为努力方向，树立科学的人生观、价值观和世界观。在学习上，我注意运用学习方法，注重独立思考。老师总是说“授人以鱼不如授人以渔”，“渔”才是我们多年来学习所要获得的重要技能。具有分析问题的能力，能够找到解决问题的方法，这才是教育的真正目的。坚持独立思考、完善学习方法也是我这三年来最重要的收获之一，使我能够不断地取得更好的成绩。当然，在学习我也走过很多弯路，正是这学经历使我我深深的体会到了古人所说的“业精于勤，荒于嬉;行成于思，毁于随。”的深刻含义。

在大学的这三年时间里我过的非常的充实，不仅参加了学校社团、做奥运志愿者、勤工俭学等活动。三年如一日，同学们每天的点点滴滴都沁进了我的心里。

在学习之余，我也很喜欢学习一些其他专业的知识。有句话叫“知识就像大海”，我觉得这句话已经过时了。在我看来，知识就像空气，生活才像海洋。我们每天都在生活的海洋里拼搏，你要想保持浮在海面上就离不了空气。在大学的选修课上我学习了很多经济与文化方面的知识。我还在网络上找到了很多其他大学、其他专业的教学视频，通过对这些专业课程的学习，我不仅增长了知识、思维方式也逐渐趋于成熟。对问题的思索不再局限与自己单一的角度与深度，学习能力也在不断提高。

“谋事在人，成事在天”这句古谚包含着深刻的道理，没有人能让未来按照预想的去发展，但是我们可以把握自己。总结大学生活，最重要的还是学会与同学相处。大学中的同学来自天南海北，各有各的生活习惯，各有各的风俗传统，在大学生活的我们该学会的不只是包容，更应该是学会尊重。尊重相异见解、尊重别人的风俗习惯、尊重不同的价值观人生观，总之要学会尊重差异。

在大学的几年时间，我有以下几点体会。

1、自我尊重一般说来，这是容易理解的，但是在我们做事的时候往往难以每次都认真实施。自我尊重，不只是内心的自我承认，自我肯定。对外也要注意自己的形象，努力让别人看到一个整洁、亲切、温和的自己，在尊重别人的同时也是一种自我尊重。

2、坚持正直

的确，这个社会有很多让人不满意的地方，尤其是当你真正步入社会做事情的时候。但是我们不能因为一点点不如意就抱怨，更不应该有一点点挫折就产生仇视心理。有句话叫做：“你可以不诚实，但是不可以不保持正直”。说的不完全正确，但是也有一定的道理。诚实固然是一种很好的品质，但是一味的诚实在复杂的环境下可能演变成愚昧。但是，无论在我们处事还是生活中，正直都是必须永远坚持的。

3、为别人着想现在的社会需要合作，合作的基础是团队，忽视别人很多时候就等同于忽略了自己。老子说过“圣人退其身而身先，外其身而身存。”这在不能不说是一种非常实用的中国智慧。为了团队利益的实现而暂时退一步不仅有助与团队利益的实现，同时也是为人处事的应有之道。在生活中无论是和谐的寝室环境还是复杂的社交圈都需要你不断的付出，随时随地的为别人着想。

**大学生毕业实训心得体会800字篇十二**

论文结束之后，真有一种说不出的感觉。是啊，要走向社会了，要用母校交给我的东西去开创自己的未来、去创造自己的明天了。在母校的翅膀下生活了四年，我怎么能够忍心离开我亲爱的母校呢?然而，我不得不离开，因为，母校是伟大的，是无私的，不会因为多年的感情永远把我留在她的身边，她也肯定不希望把我永远留在自己的身边，就像是母亲含泪让自己的孩子去经受磨难一样。在这四年里，母校给了很多的帮助，给了我很多的温暖，给我创造了适宜的环境让我成长;然而，时光是无情的，弹指间四年过去了，我心如刀割，陪伴我度过四年风雨的母校啊，我怎么能头也不回的离你而去呢?亲爱的母校，我爱你，我永远的爱着你!

如果说家是心灵的归宿，那么，母校就是精神的港湾。家给了我生命，而母校告诉我怎样去尊重生命，怎样让生命变得更有意义!在这四年里，如果问我最大的收获是什么，我会毫不犹豫的回答，是我思想的转变，是我的思想从落后、拒绝新事物到开放、创造新事物的转变。

思想的转变，涤去了我的愚昧和无知，给了我新的生活和梦想。她使得我能够从战略的角度思考问题，从人生观、价值观、世界观的角度判断是和非，在大是大非面前保持清静的头脑和坚定的立场。当一个人的思想进步了，还有什么能够难住她的呢?每当想起这些转变的时候，都会有一种幸福感悄悄的涌上心头。我真的很感激陪伴我度过四年风雨的母校啊，我因能够作为一名北服学子而自豪!

为了让我亲爱的母校高兴，我一直在努力学习，尽力充实自己、提高自己、完善自己。在母校的关心和爱护下，我取得了优异的成绩，在\_\_-\_\_学年度，获得了院三好学生、院三等奖学金;\_\_-\_\_学年度，获得了院一等奖学金;\_\_-\_\_学年度，又获得了奋进创新二等奖学金;后来，我又顺利地通过了全国大学英语四级、六级考试。在这个温暖的大家庭里，我时刻严于律己，始终保持者积极上进的心态。

在大二期间，母校给了我一个锻炼的机会：02604班的班长。在此期间，我懂得了什么是责任，什么是义务，什么是奉献，也懂得了怎样的生活才有更有意义。大三了，我准备考研，继续深造，但我仍没有忘记开学军训时那句 “今天我为北服为荣，明天北服以我为荣”响亮的格言。我要时时不忘为北服争光!在课外时间，我参加了全国大学生电工建模竞赛，并获得了国家二等奖，我很欣慰，我没有为母校丢脸。

母校给了我很多宝贵的东西，这使得我在择业时能有很大的选择余地。在第八学期，我参加了很多面试，虽然有一部分公司由于种.种原因对母校怀有偏见，但总体上评价还是比较好的。金无赤足，人无完人，就像是世界上没有完美的事物一样，母校也存在自己的缺点和不足，这一点我不否认。

但是，怀有偏见的评价对母校显然是不公平的，是由于缺乏对母校的理解造成的。每当遇到这种情况，我都会义正严词的告诉他们：如果你录用我，我会用实际行动证明，从北服走出的大学生照样是优秀的。最终，我选择了现在的公司，因为，我坚信，她能够给我一个空间，让我发挥我的才能，让我再次为母校争光!在工作中，我尽职尽责，勤勤恳恳，力争把工作做的最好，我要用实际行动回复自己的诺言!是的，我因北服而自豪、而骄傲，我还要让所有的华夏儿女因为北服而自豪、骄傲!

要走了，怀着一颗依依不舍的心。母校已经给我很多了，此刻，我只有感激之心，我能说些什么呢?就像是我不能因为没有出生在豪门家庭而埋怨自己的父母!我的一半属于家，另一半属于母校。欠家的，永远还不清，因为她给了生命;欠母校的，也永远还不完，因为她让我懂得如何去尊重生命。我永远都会感激我的母校，就像感激我的家一样。要走了，我怎能安心?要不走，母校怎能安心?我得走，我不能违背母校的意志!我得走，去干更有意义的事情，去用自己的真才实学为母校争光!

昨天，我以北服为荣;今天，北服以我为荣;明天，华夏儿女都会因北服而荣!

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！