# 最新顶岗实习心得体会汇总(二篇)

来源：网络 作者：落花成痕 更新时间：2024-11-29

*最新顶岗实习心得体会汇总一然而现在得顶岗实习却给我们留下了不好的印象，我们都一致认为这是学校给学生推向社会的举动，名义上是让学生去参加顶岗实习，参加社会实践，去社会大课堂中去学习，有利于学生以后的发展，实则不是这样，是让学生自生自灭。师者，...*

**最新顶岗实习心得体会汇总一**

然而现在得顶岗实习却给我们留下了不好的印象，我们都一致认为这是学校给学生推向社会的举动，名义上是让学生去参加顶岗实习，参加社会实践，去社会大课堂中去学习，有利于学生以后的发展，实则不是这样，是让学生自生自灭。师者，传道、解惑、授业也。现在得学校对這几字已经忘记的差不多了。我不知道老师看见了我得这片报告会作何感想，但事实去不可否认。我们来外面实习名义上有实践指导老师，然而我们却不知道谁是我们得指导老师，我们有了疑惑去和谁说呢。不知道老师有没有给其他同学打电话，问过其中一些同学在社会实践中所遇到的疑惑。

这几个月，自己去了两家公司。一家是xx机械有限公司，一家是xx模具有限公司。

xx机械有限公司，是一家专业从事空调压缩机内的主轴，汽缸，曲轴的机械加工公司，目前有三大事业部，精通、匹思通、精铸。员工人数不定，走动较大。到这家公司，对于自己专业上的知识并没有怎么提高，但是我看到了流水线生产中的优缺点以及生产中的管理问题。

在流水线生产环节中我们要想办法节约时间，时间节约分两种。一种是机器中，一种是机器外。首先我们想到的应当是机器中，因为机器外一般都是人在工加工，二人工存在两大问题，不稳定和不安全。机器上我们从工序，程序，夹具，刀 具上入手。而机器外我们责要鼓励员工提建议，并对具有可行性的方法进行奖励，所谓“重金之下必有勇夫”。

首先要保证员工的人数稳定，不能有太大跃动。因为每个人所负责的工位是不相同的，一旦人数少下来，整条线就会停下来。其次是基层管理员应当为人亲和，善于交谈。其次管理员要学会关心员工，主动与员工交谈，这样有利于拉近相互之间的关系。然后再不影响生产的情况下让员工们相互交换岗位工作，这样一来可以缓解一下单一工作说带来的乏味枯燥，又可以知道哪个员工适合哪个职位。

对于我们而言，现在的身份是基层员工，所以我们要学会维护，保障自己的权益。公司在不同时期对公司的策略都不相同，一般在初期都会对基层员工进行压榨，有的在成立后相当长的时间内都是如此，所以保障自己的权益非常重要。保障权益的方法不是偷懒，和公司对着干，或是辞职。我们应当学会团结，因为个人的力量是有限的，只有大家团结在一起，一起来偷懒，一起来和公司对抗，才能达到目的。

在外打拼，要学会建立自己的人脉圈，和社会各界人士都要打得通，同时要注意一个利益共享，身份同等的原则。对于比自己地位高的人我们的学会用策略去向他们走进。

由于匹思通里面不公正的待遇，学习去里面的八十多个学生基本上已经离开。而我的离开这是一是由于公司对自己的培养目标和自己要去的不同，自己想要做技术岗位，为公司却给我向管理方面培养。二是由于自己有个浮躁的心，三者是在里面学习不到什么知识。离开那里，我进过别人介绍来到东莞长安，就是现在的群英模具有限公司做学徒。这是一家台资企业，做镜片模具的加工。加工等级达到0.001。所以自己决定在里面学习工作一段时间。

其实留在里面并不是自己特别想要的，自己真正想要的是一份机械设计类的工作，但是由于自己的知识，资历等问题，好几家公司都拒聘我，因此我便想以这家公司为切入口，一是打听一下机加工行业的现在情况，二是利用加工的空余时间学习。但是现在，自己有开始迷茫，开始动摇。原因是自己逐渐的了解了机械加工行业。

实习期虽然很短，却使我懂得了很多。不仅是进行了一次良好的校外实习，还学会了在工作中如何与人相处，知道干什么，怎么干，按照规定的程序来完成工作任务。同时对冰箱这方面也有了实际操作和了解，为我以后更好的发展奠定了基础。并且在那里经过半个月的培训让我知道对一个企业而言，得控则强，失控则弱，无控则乱。企业经营好比一湖清水，管理规范好比千里长堤。水从堤转，才能因而得福，如果大堤本身千疮百孔，水就会破堤而出为祸一方。军中无法，等于自败，企业无规，等于自乱。经过这几个月实习下来，使我受益良多，具体的实践体会如下：

1、是要有坚定的信念。不管到那家公司，一开始都不会立刻给工作我们实习生实际操作，一般都是先让我们看，时间短的要几天，时间长的要几周，在这段时间里很多人会觉得很无聊，没事可做，便产生离开的想法，在这个时候我们一定要坚持，轻易放弃只会让自己后悔。其实对于些困难我们要端正心态，对于我们前进道路中的困难，取决于我们踏脚的位置，那样困难也能变成我们飞速成长的跳板。

2、要认真了解公司的整体情况和工作制度。只有这样，工作起来才能得心应手。

3、要学会怎样与人相处和与人沟通。只有这样，才能有良好的人际关系。工作起来得心应手。与同事相处一定要礼貌、谦虚、宽容、相互关心、相互帮忙和相互体谅。

4、要学会怎样严肃认真地工作。以前在学校，下课后就知道和同学玩耍，嘻嘻哈哈、大声谈笑。在这里，可不能这样，因为，这里是公司，是工作的地方，是绝对不允许发生这样的事情的。工作，来不得半点马虎，否则就会出错，工作出错就会给公司带来损失。所以，绝不能再像以前那样，要学会像这里的同事一样严肃、认真、努力地工作。

5、要多听、多看、多想、多做。到公司工作以后，要知道自己能否胜任这份工作，关键是看你自己对待工作的态度，态度对了，即使自己以前没学过的知识也可以在工作中逐渐的掌握。态度不好，就算自己有知识基础也不会把工作做好，四多一少就是我的态度，我刚到这个岗位工作，根本不清楚该做些什么，并且这和我在学校读的专业没有必然的联系，刚开始我觉得很头痛，可经过工作过程中多看别人怎样做，多听别人怎样说，多想自己应该怎样做，然后自己亲自动手去多做，终于在短短几天里对工作有了一个较系统的认识，慢慢的自己也可以完成相关的工作了，光用嘴巴去说是不行的，所以，我们今后不管干什么都要端正自己的态度，这样才能把事情做好。

6、要学会虚心，因为只有虚心请教才能真正学到东西，也只有虚心请教才可使自己进步快。

总得来说在实习期间，虽然很辛苦，但是，在这艰苦的工作中，我却学到了不少东西，也受到了很大的启发。我明白，今后的工作还会遇到许多新的东西，这些东西会给我带来新的体验和新的体会。因此，我坚信：只要我用心去发掘，勇敢地去尝试，一定会能更大的收获和启发。

在学校里学到的知识都是最 基本的知识，不管现实情况怎样变化，抓住了最 基本的就可以以不变应万变。如今有不少同学实习时都觉得课堂上学的知识用不上，出现挫折感，可我觉得，要是没有书本知识作铺垫，不可能会有应付瞬息万变的社会的能力。经过这次实践，虽然时间很短。可我学到的却是我一个学期在学校难以了解的。就说如何与同事们相处，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，于是在实习时我便有意观察前辈们是如何和同事以及上级相处的，而自己也虚心求教，使得这期间的实习更加有意义。

此次的毕业实习为我深入社会，体验生活提供了难得的机会，让我在实际的社会活动中感受生活，了解在社会中生存所应该具备的各种能力。为以后自己的奠定了坚实的基础。

这次工作，使我看到了社会的复杂，了解到为事的不易，更加坚定了我为自己的目标不断努力奋斗的决心与信心。我充分意识到只有不断充实自己，才能有强大的竞争力，才能塑造理想中的自己，教我懂得人要打拼出一片属于自己的天空。在他们身边，使我增长了许多见识，也懂得了许多做人的道理，也是我更清楚的认识到自己的不足和缺点。所以我要在今后的学习和生活中严格要求自己，提高自己的素质，努力学好自己的专业技能。

要想成为21世纪的一名合格人才，必须跨出校门，走向社会，把自己所学的理论知识应用于实践，从实践中不断分析、总结，从而提高自身解决问题的能力。参加社会实践，对我们树立正确的人生观、世界观、价值观有着很大的帮助，对我们的事业心、社会责任感也有一定的帮助。同时我也深切地感受到“知识无限，能力有限”的涵义。我也体会到了工作的快乐，同时也感到了所学知识的不足，在以后的日子里必须继续更加努力学习，学好专业知识，全面发展自己，在实践中长知识求发展。在以后的日子里，不可避免的，我还将面对更多的问题，将承担更大的责任，并在其中更加成熟和真正走入社会。而这次工作，就算是我走向社会的第一步吧。

通过这次实习，使我对普通车床操作的基本运用有了更深深刻的了解，也对普通车床造作有了更大的了解，对我们所学的专业知识有了更清楚的.认识，使我不知不觉的喜欢上了我们的专业。现在我可以说，我完全可以单独完成一个复杂零件产品的加工。在这里我也深刻的知道，我在实践方面是很不够的，这将在以后的工作中慢慢领悟、学习。

**最新顶岗实习心得体会汇总二**

情人节那一天我来到了上海，找到学校面试的实习公司，刚到就一口气经历了四轮层层面试，面试通过后被带到seo优化办公室安排的位置，工作位置刚好在主管办公室外面，所以主管与我的一举一动我们彼此度能第一时间看到，位置相对来说是相当的危险也是相当的合适。

刚到公司的那天，非常的累。面试结束后主管带我熟悉的这个四方阵的办公楼，并问我问我为什么要学习seo？对seo的看法如何？对自己未来的展望怎么样？我一口气回答了三个问题，然后我被主管安排到了第一组着重培养。

其实我对seo了解的并不是很清楚，其实都是靠这张嘴巴，忽悠了过来，让我学会想入门槛就必须先会忽悠其人。知识有时候并不是很重要，主要是让他看到你积极上进的一面。进去了这个岗位，你自然就好学会适应这个岗位的能力。公司有了业绩，自然能看到你潜质的一面。

这一周，主要是是向组内技术方面好的同事学习他的挑选博客跟论坛的技巧以及经验，让本来要一个月左右的熟练理解，让我只用一周的时间就能熟悉这些友好的博客跟论坛这些，让我减少了时间并能在有效的时间段完成任务。在这个过程中，我通过自主学习与不懂就问的学习态度向这个经验比较丰富的交流沟通，请教学习。

刚进入这家自己不熟悉的公司，这些老员工就是我们的最好学习榜样，我们要尽量在最少的时间里学会并掌握这个岗位的责任与工作流程，让自己进入状态，更有效的融合到这个岗位当中进行学习与交流。并在这个工作的过程中，体会到其中的乐趣并更好的进步。

第三周，是我思想转变周，这段时间我被这些繁琐的单一的工作失去了前两周的动力，我逐渐的失去了方向感，不想再这样下去，因为我不是机器，我是一个人。

让我纠结的事情是我并不能很好的爱上我所处的这个行业，比较作风与我为人出路太多，我变的沉闷起来，我会顶撞了我的上司已经老同事们，我不喜欢他们的做事方式，我知道这样太冲动了，是我的不对。后来也尽快的意识到了自己的错误，我并向此认错，比较是上司跟长辈们，我的态度明显是存在不对。

但是我的上司却没怪罪我，他平静的找我去谈心，说我的心态不端正，要我好好的调整心态，对我说不管你怎么样，来到了这家公司，你就得先学会适应这家公司。

通过这件事情后，我的体会是刚进入一家公司，你首先要去适应公司，公司不会去适应你。你得学会变通，不管如何你要保持好良好的心态，遇事不急躁。

通过上周的事件后，我意识到我自己的不正常处，我向上司提出我的观点，不想局限于他的那种思想，我想我已经调整了好的心态，可以更进行下一步学习，上司对我印象不错，对我这周的改变也很满意，然后帮我安排到了作为一个同事的搭档，我们两以后就全权负责这个站的优化了。

刚开始我跟这个搭档不太合拍，他是我的长辈，我虚心向他学习，他开始好像是完全没把我当做他的搭档，让我原本愉悦的心情变有些不自然，他除了命令我做这做那，开始时候我都做的很被动。我忍气吞声的去适应他，配合他。

当自己没有任何经验进入一家公司的时候，特别是规模比较大的公司。老员工一般都会教教你，但是也会遇到那种苛刻的人，对于这种苛刻的人不用正面对着干，看清他的为人处世后，用相应的方式解决彼此间的矛盾。

上一周，主要是处理我跟我那个搭档的问题，慢慢的我跟他之间的矛盾隔阂渐渐消失了，我们开始了相互鼓励的状态，我们之间相互讨论设置方案，我主外他主内的方式，给大家半个月的时间，看这个站的排名情况，以及这个站的关键词的选取优化。

我们开始了一段磨拳搽掌的冲刺阶段，我们的站在这周的优化过程中，虽然看不到多大的成效，但至少我们一起在努力，等待着百度快照的收录，以及大更新做好了充分准备。

其实每个人与人之间都会存在一个距离，每代人之间会存在一些代沟，当遇到合作伙伴的不协调，失去这个搭档远没有比用心去挽回这个搭档效果更好，毕竟不管怎么样大家的目的是一样的，既然是搭档就用不着隐瞒什么。

通过了一系列的努力，以及自主学习的期间，我逐渐融入了这个团队，我知道其实很多东西要远比团队精神重要，这段期间来了几个新队员，我作为来了一个月的经验，上司让我去带带刚来新手，我更是很顺利的完成了这个任务，因为我从他们的学习过程中看到了我刚来的情况，虽然他们的年龄都长与我。

但是从他们的身上更是学到一些持之以恒，可能不只是像我们这个年龄段的人，还有比我们更年长的人，他们人老了，心却还未老，学习过程中看到了其实每个人都像是一个孩子，更看到了更多的认真。

一个团队的核心在于这个团队所处的位置，以及这个团队里面的每个成员。

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！