# 2025年大学生实验心得体会汇总(6篇)

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2025-04-18

*20\_年大学生实验心得体会汇总一不知不觉中我已成为了大四的学生，少了一份低年级时的稚气，多了一份大学生式的成熟，新的学期，新的学习，新的任务，空气也变得与众不一样。以前的我总喜欢听教师同学讲大四生活是多么的丰富多彩，多么充满乐趣，虽然教师的...*

**20\_年大学生实验心得体会汇总一**

不知不觉中我已成为了大四的学生，少了一份低年级时的稚气，多了一份大学生式的成熟，新的学期，新的学习，新的任务，空气也变得与众不一样。以前的我总喜欢听教师同学讲大四生活是多么的丰富多彩，多么充满乐趣，虽然教师的话语里的大四有着对我的无限激励。如今我真的来到了大四才发觉大四并没有那么完美，大四的生活是忙碌的，并不像想象中那么完美，为了增强我们的社会实践能力，我们要在大四第一学期结束时进行实习，这是锻炼我们的一个很好的机会。

我于xx年xx月份在xx小学进行了实习，我实习期间做的是行政助理工作。经过这次实习活动，能够巩固行政管理专业的专业知识，丰富实际工作和社会经验，掌握操作技能，将所学知识用于实际工作。

工作岗位职责：

行政助理主要是协助学校教师开展行政工作，其工作资料以学校的日常运营为主，工作资料较多元化，但较基础。

1、协助学校教师完成学校行政事务工作及内部日常事务工作。

2、协助审核、修订学校各项管理规章制度，进行日常行政工作的组织与管理。

3、协助学校教师进行内务、安全管理，为其他部门供给及时有效的行政服务。

回顾实习生活，感触是很深的，收获是丰硕的。

实习的第一天当然是先熟悉工作环境了，在办公室看教师如何的工作，跟他们一起办手续，看他们都需要去哪些地方办哪些事。在工作的一开始，我都是从复印资料开始做的，帮教师复印、整理一些资料。这些工作看起来很简单，可是里面还是有很多需要去掌握的东西。要记得哪些资料是有用的，哪些是没用的，还有需要的份数等等。随后，看了几次应当如何去装订和哪些资料应当盖哪些章后我就开始尝试着自己来装订了，这个时候我就又充当了一名装订和盖章的主角了。虽然工作很简单，但能够帮上一些忙，感到很开心。

然后，就是学习对一些学生档案进行修改归档，因需上交到教育局去登记，刚开始的时候，很糊涂，很多档案修改都要细心，修改的时候要注意很多细节，如果出错了那麻烦可就大了。档案修改好后，就要做一些相关的记录。在档案装订好之后就要及时上交到教育局，这当中有很多知识要去学习。

在随后的几天我同教师到xx市教育局办事。在xx教育局的办事讲环节中，是最多感受的，因为这个时候你是和xx教育局工作人员直接的接触，能够及时了解的政策要求；同时，办事的时候也是各个学校教师云集的时候，利用这个机会和他们交流经验或倾听他们讨论工作中的问题，对以后的工作也是十分有用的。

这就是我主要负责的工作了，平时也会有点琐碎的事情需要做，有空时还会去帮忙其他比较忙的部门工作，在此不一一陈述，下头谈一点心得体会。

实习这一个月期间，我拓宽了视野，增长了见识，体验到社会竞争的残酷，而更多的是期望自我在工作中积累各方面的经验，为将来自我走上社会做准备。毕业实习是每个大学生必须拥有的一段经历，能使我们在实践中了解社会，让我们受益匪浅，也让我们打开了视野，增长了见识。仅有在实习期间尽快调整好自我的学习方式，适应社会，才能被这个社会所接纳，进而生存发展。

在最后，我有些话要对学弟学妹们说。学弟学妹们，不要抱怨大学啥都没教会你，大学教会你的其实很多，此刻你们还是学生，还在学校学习，在校期间学习要认真刻苦，要吃苦耐劳，有上进心；为人要诚恳、虚心好学，要能够正确对待、处理生活及工作中遇到的各种困难，思想要进取上进，要培养自己的理解能力和独立能力，要培养自己的团队精神和团体荣誉感；做事要认真负责，要有职责心；要继续秉承xx大扎实、厚重的学风，一路向前。

祝福我们所有大四毕业生和我们母校的将来都越来越完美！

**20\_年大学生实验心得体会汇总二**

书香万卷，那些长长短短的词句，终究是听过千万遍的经验。路远万千，那些明媚鲜研，最终也只留悠悠一叹。回忆如暮，淡泊如素，如听闻的呓语，把冷月寂然轻诉。

都说“读万卷书，行万里路。”实习是每一个大学生必经的一段经历，它使我们在实践中了解社会，巩固知识。实习又是对每一位大学生专业知识的一种检验，它让我们学到了很多在课堂上根本学不到的知识，提升我们的业务水平，教会我们与人相处的技巧，培养我们团队协作精神，锻炼我们待人处事的能力。实习在帮助我们应届毕业生从校园走向社会起到了非常重要的作用，因此学校给予了高度的重视。通过生产实习，让自己找出自身状况与社会实际需要的差距，并在以后的学习期间及时补充相关知识，为求职与正式工作做好充分的知识、能力准备，从而让我们缩短从校园走向社会的心理适应期。

我的生产实习共分为两个阶段。第一阶段在xx省中小企业人力资源服务中心进行为期x个月的实习。首先简单介绍一下我的实习单位：这是政府扶持、促进中小企业发展和向政府反映中小企业呼声的桥梁与纽带，与其他依法设立的各类中小企业专业服务组织和社会中介机构互为补充、相互支持、协调发展，是xx省中小企业服务体系的核心机构。在这里的实习只有x个月，我主要负责为人员职称评定表加盖公章，整理考试人员资料。

从最初盖的公章有重影，到现在的干净利落，我想，我们学到的不仅仅是如何盖好公章，还有如何对待日复一日枯燥的工作，调节自己身理和心理的不适。以后无论从事何种职业，都各有各的辛苦，学会调节，才能更好的工作与生活。后x个周，主要就是学习《人才服务手册》，整理考试人员资料。短短的一个月，我明白了xx省中小企业人力资源服务中心工作内容的繁琐，明白了部门是如何进行内部管理的，自己如何与其他智能部分合作协同更好地实施上级的政策。以小窥大，以此及彼，便可以了解到中央政府怎样运用一级一级的权利机关，怎样搭建一个完善的管理架构以保证整个国家有序的运行。

第二阶段是在xx有限公司实习。xx有限公司成立于20xx年。公司于20xx年x月xx日在全国中小企业股份转让系统正式挂牌。与前一阶段事业单位的工作不同，xx公司每天都很繁忙，在实习期间，我主要负责为前来办理业务的人员抽号，引导他们到相应窗口办理业务。指导客户填写表格，解答他们的疑问。收集客户资料，为客户提供正确的投资建议。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在这里工作，仅仅有专业知识是不够的，还需要“耳听八方，眼观六路”，时刻保持高度警惕的工作状态，为客户提供最优质的服务。

在服务中心的工作，让我学到了如何与人交往，也学到了怎样把一件简单的工作做好。在xx公司的实习，提高了我的专业知识技能，也锻炼了我的自学能力，教会了我如何收集重要客户信息。通过这些工作，我从中学到了许多新的知识与技能，同时提高了我对已有知识的运用能力。

岁月如歌，倚门回唱，指缝间匆匆漏走的时光，点点散落在未明的尘世。看不透几许未艳而枯的苞蕊，道不明几声如歌如泣的回环，缝隙斜阳静成灰，浮华如斯东逝水。x个周的时光匆匆又匆匆，却让我获益匪浅。时光飞逝，为期x周的生产实习生活已经结束了，在这一段美好的时光里，我接受了很多的锻炼，更为重要的是，我从中学到了许多书本上没有的知识。

首先，要牢固树立“六种意识”，即出门在外的安全意识，服从管理的纪律意识，珍惜生产实习的机遇意识，吃苦耐劳的锻炼意识，团结努力的合作意识，热情大方的的形象意识。这六种意识是保证我们顺利完成实习的前提条件。虚心学习的态度，是这次实习的思想基础。对于我们这些在校大学生来说，有很多东西等着我们去学习，在我们的身上还有很多不足和缺点，需要在实践中予以克服。因此我们必须做到勤于学习、善于学习。遇到不懂的地方，要多问，多请示，不可乱作主，想当然。不该问的坚决不问，不该说的坚决不说。只有认真落实安排，严格遵守纪律，才能扎实完成任务，全面提高自身素质，为更好的服务社会打下基础。

其次，“在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力”。这次实习后才深刻体会到这句话的含义。把工作学习化，学习工作化，打破学习与工作的严格界限，将二者融为一体，从而利用一切机会最大限度地扩大学习成果，并在第一时间将学习成果应用到工作实践中去。这次实践中，我体会最深的，就是“干中学”和“学中干”是我们每个人操作最简便、时间最充裕、成效最显著、素材最鲜活的学习方法。同时在这次实践中也让我明白了我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到难题，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被社会所淘汰。

第三，要善于沟通。沟通是一种重要的技巧和能力，时时都要巧妙运用。要建立和谐的人际关系网络，和谐的人际关系是我们开展工作的助推器。而这些，都要自己主动去做。认识一个人，首先要记住对方的名字。了解一个人，则需要深入的交流。凡事都要虚心，懂礼貌，学会如何待人接物。实习中，为前来办理业务的人员提供帮助、值班时跟来访人员的交谈、与同事的交流，这一切的一切都能够锻炼我们的交流能力，使我的沟通能力得到进一步的提高。在这x个周的实习生活中，我与各位前辈以及同事们的关系是十分融洽的，他们给予了我热情的指导，可以说没有他们的指导和帮助，我很难完成平时的工作。在此我向他们表示由衷的感谢。

第四，在一个新的工作岗位上，必须懂得“六个做到”：

(1)做到快速适应，熟悉所在部门单位的人员，适应新工作的流程，了解自己的工作内容。

(2)从小事做起，哪怕是打扫卫生、装订档案、加盖公章、整理资料的工作，也是对我们的一种锻炼。

(3)积极主动，能争取到xx省中小企业人力资源服务中心实习是很难得的机会，我们应该珍惜每一次工作的机会，积极主动承担自己的工作任务。

(4)学有所思，实习如果只是一味的鹦鹉学舌，把本职工作做好，而没有思考为什么要做，或者有没有其他的方法可以使工作做得更好，那么这次实习的收获就会大打折扣。“学而不思则罔，思而不学则殆。”对我们大学生来说，所有岗位的工作都是一个学习的机会，平时只能从他人那里获取一个岗位的信息，现在就是一个切身体验不同工作岗位的机会，所以我们需要学习的东西还有很多，平时的工作就是学习的最好机会，我们要善于学习，善于思考。

(5)深入基层，深入到我们最想了解的客户身边，了解他们的偏好，了解他们的需求，为他们提供最适合他们的投资建议，这样不仅能提高我们的服务水平，还能提升我们的人际交往能力。

(6)学有所悟，学习知识的同时，我们还要有一些自己的感悟，在与他人交流中得到升华。实习之后的所感所悟，需要我们把心中所想写为文字，化为实际行动，真正体会到生产实习的意义。

最后，在实习动员会上，老师说过“读万卷书，行万里路”，暑期生产实习就是我们“行万里路”的时候。在“路”上，我们要时刻问问自己，能不能做到以下五点，即提笔能写、开口能说、有事能办、问策能对、无事能想。这不仅是实习期间的要求，无论以后我们处于何种岗位，这都应该是我们工作的基本要求。通过这次见实习，我们在这五个方面的能力已经有所提升。即使以后走出校园走进社会，我们也会以这五个标准来严格要求自己的。

这次亲身体验让我有了深刻感触，这不仅是一次实习，还是一次人生经历，是一生中宝贵的财富。虽说生产实习中收获颇丰，但同时也看到了自身还存在着不少问题。第一，专业知识欠缺，学习涉及的面太窄，学到的知识太单一，没有形成一个很好的体系。明显感觉到“书到用时方恨少”。第二，联系实际的能力太差，学到的知识不能运用到实践中去，依然停留在“纸上谈兵”的阶段。

“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。第三，对社会交际礼仪，待人接物等方面的能力还有待加强。古人说：“人无礼则不立，事无礼则不成，国无礼则不宁。”一个人不学“礼”、不懂“礼”，缺少社会礼仪知识和规范意识，就不能在社会上立身。在今后的工作和学习中，我一定要加强对这些方面的训练。

感谢学校给我们提供这么一次接触政府机关单位，了解事业单位工作流程的机会。还有进入xx公司，将理论联系实际的机会。同时也让我们锻炼了自己，看到了自身存在的不足。今后，我要参加更多的社会实践，弥补自身存在的缺陷，磨炼自己的同时也让自己不断地成长。

微风细卷，时光浅白。其实，看惯了夏衰秋来，本应淡对花落花开。一个月的时间悄悄流逝，转眼又到了分别的时候。“千里之行，始于足下”，这x个周短暂而又充实的实习，是我人生的一段重要经历和一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有很大帮助，是我走向社会的桥梁和过渡。在这里学到的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。读万卷书，不如行万里路。未来的人生路还很长，但我相信这次经历对我以后人生路的选择，会有很大的帮助。

书香万卷，那些长长短短的词句，是多少人用亲身实践换来的经验。路远万千，那些明媚鲜研，成为生命中最辉煌的悠悠一叹。少年不管，光阴如箭，因循不觉韶光换。读过太多书，走过太多路，恍惚中，看见那么多背影渐行渐远，才惊觉，指缝太宽，时光太瘦。珍惜每一次经历，让他们划下浓墨重彩的一笔。

**20\_年大学生实验心得体会汇总三**

学生姓名： xxx

学 院： 土木工程

专 业：土木工程

实习单位： xxx有限公司

指导教师 xxx

20xx年xx月 xx 日

1.通过实习，对—般工业与民用建筑施工前的准备工作和整个施工过程有较深刻的了解;

2.理论联系实际，巩固和深入理解已学的理论知识(如测量、建筑材料、建筑学、建筑结构、建筑施工等)，并为后续课程的学习积累感性知识;

3.通过亲身参加施工实践，培养分析问题和解决问题的独立工作能力，为将来参加工作打下基础;

4.通过工作和劳动，了解房屋施工的基本生产工艺过程(土石方、砖石、钢筋混凝土、结构安装、装饰等)中的生产技术技能;

5.了解目前我国施工技术与施工组织管理的实际水平，联系专业培养目标，树立献身社会主义现代化建设、提高我国建筑施工水平的远大志向;

6.与工人和基层生产人员密切接触，学习他们的优秀品质和先进事迹。

1.认真按时完成实习指导人员和指导教师布置的实习和调研工作;

2.每天写好实习日记，记录施工情况、心得体会、革新建议等;

3.对组织的专业参观、专业报告都要详细记录并加以整理;

4.实习结束前写好实习报告，对政治思想和业务收获进行全面总结;

5.对实习指导人员和指导教师布置的“专题作业”要及时完成并写出报告;

6.利用业余时间，结合本工地或本地区自选专题进行社会调查，写出报告。

1.建筑行业人际关系的重要性

施工作业中，人际关系极为重要。人际关系良好，才能处理好施工过程中发生的各类问题，才能达到事半功倍

在施工单位，几乎所有的人都懂得处理好人际关系的重要性，但尽管如此，大多数都不知道怎样才能处理好人际关系，甚至相当多的人错误的认为拍马屁、讲奉承话、请客送礼，才能处理好人际关系。其实，处理人际关系的决窍在于你必须有开放的人格，能真正的去欣赏他人和尊重他人。

2.施工经验的重要性

实习之后，我学懂了一句话：“如果一起做一件事，一个是做了十年这件事而比较愚钝的人，另一个则是在这个领域毫无经验的极为聪明的人，毫无疑问的是前者肯定会优胜。”其实每个人是否聪明，并非看那个人第一次做一件事是否做得好，而是看他经过第一次之后得到了经验，改变的是什么。始终都是那一句，人一定会跌倒，然后，必须总结到为什么会跌倒，然后下次拒绝再次犯同样的错误。经验是每个人做完一件事之后都会得到的东西。问题是，如何去利用得到的经验，而获得更好的结果。我自问，本人对新鲜事物的认识和掌握一般，但优点是，能够在经验中获得一些对自己有利的东西而改进。相反，一位和我比较熟的人兄最大的缺点就是不懂得总结，拒绝承认跌倒是因为自己的问题，从而没得到任何有利于自己的经验，然后下次继续跌倒。

在施工作业中，这种现场经验极为重要，从我实习分析认为，一名土建工作人员，做一个工程能否做得好，能否成功，其中的成因会很多，更重要就是对事情的熟练程度。

3.职业品质的重要性

我认为即将毕业的大学生将来要做一个称职的劳动者，首先必须遵守道德。职业道德建设的一个很重要的方面，是培养和树立道德行为主体的道德责任意识，也就是这些年人们比较关注的道德主体意识问题。如果做为一个大学生在劳动岗位上连必须遵守的道德都做不到，还谈什么干好工作呢?随着现代社会分工的发展和专业化程度的增强，市场竞争的日趋激烈，对从业人员的职业观念、职业态度、职业技能、职业纪律和职业作风的要求越来越高。要大力倡导以“爱岗敬业、诚实守信、办好公道、服务群众、奉献社会”为主要内容的职业道德，在工作中做一个好的建设者。

1.认识钢筋工程

钢筋是钢筋混凝土结构的骨架，依靠握裹力与混凝土结合成整体。钢筋工程乃混凝土结构工程的三大工程之一。

钢筋的分类一般可以按生产工艺的不同，直径大小，钢筋的强度进行分类。生产工艺与一般可分为热扎钢筋，冷扎钢筋，冷拉钢筋，冷拔钢筋。按不同的直径主要有以下几种钢筋：8mm、10mm、12mm、14mm、16mm、18mm、20mm、22mm、25mm等。在强度上钢筋可分为hpb235、hpb335、hpb400、rrb400级钢筋。其中hpb235、hpb335为最常用的两种钢筋。

因为混凝土浇筑后，钢筋的质量难以检查，因此钢筋工程属于隐蔽工程，需要在施工过程中严格检查，并建立起必要的检查与验收制度。为了确保混凝土结构在使用阶段正常工作，钢筋工程施工时，钢筋的规格和位置必须与结构施工图一致。

工程中钢筋往往因长度不足或因施工工艺的要求等必须连接。所以钢筋的连接在钢筋工程中是一个重要的环节。

2.认识模板工程

混凝土结构的模板工程，是混凝土成型施工中的一个十分重要的组成部分。我们所说的模板其实包含了两部分，其一是形成混凝土构件形状和设计尺寸的模板：其二是保证模板形状，尺寸及其空间位置的支撑系统。模板应具有一定的强度和刚度，以保证混凝土自重、施工荷载及混凝土的侧压力作用下不破坏，不变形。支撑系统既要保证模板的空间位置的准确性，又要承受模板、混凝土的自重及施工荷载，因此也应具有足够的强度、刚度和稳定性，以保证在上荷花载的作用下不沉陷，不变形，不破坏。

模板在材料与种类上也有很大的区别。一般可分为本模板、钢模板、胶合板，本工程多数使用钢模板，这样比较不容易变形。

模板的作用便是在结构的施工过程中，刚从搅拌机中拌和出来的混凝土呈液态，需要浇筑在与构件形状尺寸相同的模型号内，这样砼凝结硬化之后，才能形成所需要的结构构件，模板就是使钢筋混凝土结构或构件成型的模型。

模板在安装之前，还需进行模板的设计计算。常用定型模板在其适用范围内一般无需进行设计或验算，一般比较有经验的包工头和工人都懂得怎么安装。但对一些特殊结构，新型体系的模板或超出适用范围的一般模板，则应进行设计或验算。例如大的承台，塔吊基础等，否则很容易胀模。

**20\_年大学生实验心得体会汇总四**

xxxx年7月我校团委组织了为期一个星期的大学生科技兴农服务团“三下乡”赴xxx社会实习活动。此次活动的主题是“勇担强国使命，共建和谐家园”。

xxx族自治县地处临沧西南部，跨东经98°52′～99°43′，北纬23°04′～23°30′之间。北邻耿马县、布朗族、傣族自治县县，自治县相连，西南与缅甸接壤。距云南省会昆明市876公里。县境南北宽47公里，东西长86公里。国境线长147.08公里。地势呈北高南低，境内群山连绵，山谷相间，河流纵横。山地海拔大都在1000~20xx米之间。属南亚热带季风气候，境内有煤、铁、铅、银等矿产资源。全县森林57万亩，植物以常绿阔叶林和云南松为主。有野生亚洲象群、孟加拉虎、金钱豹等珍稀野生动物。

这个神秘的地方有3500年历史的古崖画；有由奴隶社会直接跨越现代文明社会的原始村落；有位于xxx西南角的中缅边境中段占地50887公顷的云南5个国家级自然保护区之一的南滚河自然保护区；勇敢之精神的百年情侣董棕园林等旅游景区。

xxx有“崖画之乡”、“动物之乡”、“歌舞之乡”的美称。其中，木鼓舞、甩发舞正真体现了中国当地的文化的内涵，他们同样有自己独特的饮食文化。

甘蔗、茶叶、烟草、橡胶其主要的经济支柱，水稻、玉米是其主要得粮食作物。

1、xxxx年7月13日上午我们还举行了一个出征仪式，在仪式上唐莹副校长给我们做了出发前的鼓励并为我们送行。自坐上校车踏上征程那刻起我的心就非常的激动，一路上激动的心情让我们说说笑笑，歌声、笑声充满了整个征程。一路的感受与我平时回家却是完全不同啊！当晚6：00多钟我们便到达了临沧市区，这个美丽而宁静的小城镇是我倍加热爱自己的家乡，家乡的城市是如此之美丽、空气是如此之清新父老乡亲是那么的热情，晚上我们便入住这美丽而宁静的城市。

2、xxxx年7月14日我们离开临沧经过一路的颠簸来到了xxx勐省镇。用完午餐我们在集市上开始了科普宣传和文艺演出，给这偏远的当地的同胞带来了快乐，带来了点滴的农业知识。这里的农民大部分都没有接受过教育，很多农民正是这样而对我们的宣传心存疑惑不敢接近，还有很多当地的同胞根本就听不懂普通话这样便造成了沟通上的障碍。然而要改变这种落后的局面最需要的就是教育。

3、xxxx年7月15日上午我们到勐来乡进行科普宣传和文艺演出，在演出的过程中我们与村民互动交流，我正真的看到了当地的热情奔放，他们用自己的语言倒出了对我们的欢迎，他们真切的希望我们常到佤山做客，佤山的大门永远向我们敞开着，他们真切的希望能给他们带去更多相关农业的知识能给他们带去更多的快乐，他们需要我们的帮助和支持。当几位当地的同胞表演节目的时候，我同样看到了齐文化的多特和生后。教授在咨询台给他们讲解了许许多多得农业知识，渴求知识的他们真心的希望将所有相关的农业知识带回家去，以求发展。

吃过午饭，在当地领导的带领下我们参观了班考名句班考民居、百年董棕林和千年古崖画。

进入班考民居，我们深入农户调查，首先看到的是他们独特的建筑。据说这是一个直接由原始社会直接过渡到现代社会的村落。过去，村里的人便是住在附近的高山上。村落的建设正是新农村建设带来的，也体现了当地领导了良好决策。村落依然保留着原始当地的风情，他们用自己勤劳的双手和聪明的才智创造着财富。织布是当地的一项手工艺也是其原始文化的一部分，村落里每家每户都在织布，从棉线纺织、染色织布到成品的制成都是自己智慧的结晶，简单的工具能够制作出漂亮的工艺品，真是叫人赞不绝口啊！

参观完民居通过一座长长的小桥，我们看到了屹立在陡坡上的百年董棕树。即使山高崖陡但董棕树依然是笔直的从不弯曲，这正是当地的同胞正直、勇敢、向上的精神象征。那长长的桥廊下种着当地的经济作物之一甘蔗，他们在农民伯伯精心的培育之下正在茁壮的成长着。那里还放羊着上百头野生牛，它们个个戴着自己的标识，这xxx人民的进步体现了他们以诚信为本的精神。

在蒙蒙的细雨中，我们又来到了具有3500多年历史的古崖画遗址。上面的图案虽然有些已模糊，但是我们依然能够看清楚其所反应的内容。令人疑惑的是这样久远的历史虽然已过去上面的图案依然存在，这究竟是用什么颜料绘制的呢？这也充分的展示了祖先的智慧。由于祖先们不懂得文字于是用一些简单的图案记录了他们的农耕文明、历史文化等，这保存完好的千年古崖画，为后人提供了很好的史料。

4、xxxx年7月16日一大早离开xxx县城，经过一路颠簸我们来到了具有光荣历史的班洪乡，20世纪30年代这里发生过震惊中外的“班洪抗英事件”，可是由于倾盆大雨我们又没有帐篷中途于是中途停止了活动。这里人民的热情然我们久久不愿离去。

然而，时间却不允许我们我们在此处久留，在难舍难割之中我们来到了与缅甸仅隔几十公里的忙卡小镇，这里是橡胶生产基地。在镇政府歇息了片刻，在当地领导的带领下我们参观了xxx的海拔最低点最低点处南腊区芒卡坝146号界桩。据当地的领导介绍这里的农民最渴求的是知识，这里的文化素质很低，他们自去年以来才开始实行普九工作，由于贫穷所以很多孩子失去了上学的机会。

晚上，我们便在该镇一个简陋的教室里与当地的领导和农民共同欢乐。用我们的歌声、舞蹈给他们送来了亲情的问候，乡亲们的积极参加正是表现了他们热情、豪放与好客。

5、xxxx年7月17日我们返回县城，沿途参观了翁丁原始村落。解说员给我们解释说翁丁的“翁”为水 “丁”为接，“翁丁”意为连接之水。该地有几条小河相互连接，以此得名。翁丁原始村落距县城30公里，属勐角乡管辖范围，共有98户人家，400多 人。因为该村到目前为止还保留着许多佤家的传统习俗和信仰而称之为原始村落。我们走访了村里几家农户并与他们交谈。

解说首先带我们来到寨主家，参观当地的建筑风格。有的同学还请寨主给他们取当地的名字。

解说员还带我们参观寨桩并且给我们讲解了当地的图腾崇拜寨桩。寨桩是佤家的一种图腾崇拜，一般位于寨中央的打歌场，代表着有人类在这里繁衍生息，最高的那杆是用龙竹制的幡杆，顶部有几圈竹篾做的饰物，上部故意插些刺刺的篾条头子，这既是饰物，又是避邪的物器。篾圈下面，有一尺长的木船，代表着一帆风顺，木船下面，有一条木鱼，代表年年有余，有船就有水，有水就有鱼，这预示着全村风调雨顺、万事大吉。幡杆旁，是棵人高的木塔桩，雕刻极粗犷，全是用斧头砍凿成的，塔身被生石灰刷过，洁白如银，木塔上还刻了一些特殊的图案，有圆点、方块、三角块、条块，分别代表世上人间赖以生存的天地山川和一草一木。木塔幡杆旁，还有一个木桩，顶上钉了个木盆，这是赕佛用的木盆。杆脚下有个鹅卵石代表着寨心。每逢节日吉庆还要在竹杆上挂一条五尺长的白布幡。这时，家家户户都带着食物来供奉寨桩，寨桩周围堆满了食物，插满了许多祭鬼神的小三角旗，然后，全村老老少少围着寨桩载歌载舞共庆一年的丰收，乞求来年风调雨顺、五谷丰登、人畜兴旺等。翁丁的寨桩充分说明了佤家有自己的信仰，自己的追求，坚信自己的传说，寄托了一种美好的愿望，寄托着一种诚恳的期盼和追求。

**20\_年大学生实验心得体会汇总五**

实践是大学生活的第二课堂，是知识常新和发展的源泉，是检验真理的试金石，也是大学生锻炼成长的有效途径。一个人的知识和能力只有在实践中才能发挥作用，才能得到丰富、完善和发展。大学生成长，就要勤于实践，将所学的理论知识与实践相结合一起，在实践中继续学习，不断总结，逐步完善，有所创新，并在实践中提高自己由知识、能力、智慧等因素融合成的综合素质和能力，为自己事业的成功打下良好的基础。

作为一个土木工程专业毕业的本科生，毕业设计是大学阶段尤为重要的一个环节，它是对我们大学阶段所学知识的一次综合运用，不但使我们各方面的知识系统化，而且使所学知识实践化。毕业设计实习是在毕业设计前进行一次系统的综合考察，结合所学知识及自己的毕业设计课题，选择自己的设计方向。通过毕业设计实习，使我们能够了解建筑设计的全过程，培养我们独立分析解决实际问题的能力及创新能力，并锻炼我们调查研究的能力，对毕业设计有着重要的指导作用。

实习任务一：xx城市建筑设计的学习地点：xx人民路实习日期：xx.x.x（晴）指导老师：aa

实习的第一天，我们来到了历史文化古城苏州，苏州素有人间天堂之称，即上有天堂，下有苏杭。第一次来苏州，感觉没什么特别的，不是我们想象的高楼大厦。听老师介绍说：苏州进行现代化建设，受到诸多保护条文规范的制约，关注建筑风格成为规划审批的一个重要组成部分，因而，对建筑风格的要求，以某种法制法规的形成存在，并对苏州城市建筑的设计产生深远的影响。城市规划方面采取对古城风貌的保护的原则，所以现代化的建设要兼顾到历史文化遗产的留存与合理利用。

根据资料介绍：这种源自保护城市风貌的举措对于创造地方特色而言，并不是一个完全相同的概念，应该承认前者可以用较为稳妥，保守的手法来达成保护的效果，在某些特定场合，甚至可以沿用传统样式和仿古建筑。而后者相对来说是富有开创性，探索性的创造过程，它关注地方文化，自然环境，建筑历史等众多地域因素，其表达方式和设计手法具有相当的差异和丰富性。在苏州，总体文化背景的相对保守和保护任务的紧迫性所导致的对建筑风格的专注是苏州创作环境的一个特点，从这个意义上说，苏州地方主义或地方特色的再创造还有相当大的发展空间。

所以，苏州市区的建筑，不论是什么结构，都要维持这种现状，表现苏州城市的特点。在我们参观的人民路与干将路的城市建筑是反映苏州地方建筑的一对绝好例子。人民路是苏州古城结构的历史延续，最北端的北寺塔，中段的观前街，怡园，文庙和南端的城市园林沧浪亭使得人民路从北到南有一个完整的景观序列。干将路着重体现地方性符号以及与城市文脉的关联，其开发规模较大，改造力度较强，但在追求条理化和程序化的过程中又体现了人文关怀的场所精神。最典型就是人民路上苏州图书馆新馆，是一栋着力体现苏州地方文化特色建筑。其轻巧灵秀的立面造型手法，与早期人民路建筑古朴厚重的性格形成鲜明的对比，其中也隐藏了时代文化上的对比。对地方风格的关注在苏州图书馆就集中地表现出来，这种现象和江南其它地区的表现相比更显突出。

这次实习让我深刻体会到读书固然是增长知识开阔眼界的途径，但是多一些实践，畅徉于实践当中接触实际的工作，触摸一下社会的脉搏，给自己定个位，也是一种绝好的提高自身综合素质的选择。

此次我走出了学校，来到了工地实习是一次很好的启蒙活动。希望我的经验和体会能够在以后的道路上指导我走向成功，外面的世界很精彩，但是，没有实力就变成别人是你的精彩，而不是你是别人的精彩。

**20\_年大学生实验心得体会汇总六**

理论知识与实践相结合，可以培养勇于探索的创新精神，提高实践能力，加强社会活动能力，有认真的学习态度，为以后的专业实践和上班打下坚实的基础。认知实习是教学计划的重要组成部分，是培养学生实践和解决实际问题的第二课堂，是专业知识训练的摇篮，也是对工业生产线的直接认识和认知。在实践中，要深入实际，仔细观察，获得直接的经验和知识，巩固所学的基础理论，保质保量完成导师布置的任务。借鉴工人师傅和工程技术人员艰苦奋斗、兢兢业业的优秀品质，培养我们的实践能力和创新能力，开阔视野，培养在生产实践中学习、观察、分析和解决问题的能力。

认知练习是工科学生的必修课。通过认知实践，建立机械设计制造及其自动化专业的感性认识，进一步了解该专业的学习和实践环节。通过与实际生产过程的接触，一方面可以对专业在工程技术领域的性质、内容、地位有一定的了解，为理解和巩固专业思想创造条件，在实践中了解、熟悉、热爱专业。另一方面，要巩固和深化对课堂所学理论知识的理解，使自己的理论知识更加扎实，专业技能更加过硬，更善于理论联系实际。再者，通过参观工厂的各种工艺流程，为进一步学习技术基础和专业课程打下基础。

实习期间要注意自己的着装，不要穿背心、短裤、拖鞋，以免实习时机器运转产生的高速、高温物体造成人身伤害；

实习期间，一定要听从带队老师的指示，不要擅自离开队伍，不要随意触碰机器的按钮或开关。请勿触摸生产线上的物品，以免烫伤；

不要迟到、早退或旷课。如因特殊原因不能按时到达或去实习，应向班长或领导老师请假；

实习期间认真观察，认真听老师或师傅讲解，什么都不懂就提问，随时做笔记；

实习期间要认真，不要吵闹，不要玩耍。

实习带给我们的不仅仅是经验和阅历。我们离开学校走向社会后，就业单位不会像老师一样详细地告诉我们要做什么，而是自己观察学习。

在短暂的实习中，我运用了看、问、做的方法，对工作中人与人之间的关系有了进一步的了解，分析了人与人之间的特点和方式。深刻感受到自己知识的肤浅和实际应用中专业知识的匮乏。一旦接触到现实，才知道自己懂得多么少，然后才真正体会到“学无止境”的意义。

我们的教育要结合社会实践，采用理论与实践相结合的办学模式，做到课堂教育与社会实践的关系，暑期实践与平时实践的关系，社会实践的广度与深度的关系，把我们在课堂、暑期和实践中分别学到的东西和应用的东西结合起来，才能更全面地掌握。

过去一周的短暂而充实的练习对我走向社会起到了非常重要的作用，也将对我未来的工作有很大的帮助。更重要的是虚心求教，遵守组织纪律和单位规章制度，文明待人等等。这些基本原则都要在现实生活中认真贯彻，在现实生活中培养良好的习惯。领导和同事的经验、良好习惯和知识也将是我们生活中的宝贵财富。这种做法让我提前肯定了做人的原则。理解做人的道理，如何与人相处，是现代社会人的一个基本问题。对于一个即将步入社会的人来说，有很多东西需要学习。他们是最好的老师。俗话说，“三人行必有我师”，我们可以从他们身上学到很多知识和原则。

总之，我会珍惜这所学校提供的实习机会，它增加了我们的知识，开阔了我们的视野，为我们未来的就业提供了很好的参考，是一笔宝贵的财富。

大学生实习报告4时间过得很快，在农行实习了半个月。在此期间，我了解了农行的基本业务范围、业务类型以及部分业务的具体操作流程。同时也感受到了银行业的艰辛和困难，被前辈们的拼搏精神所感动。实习开始的时候主要是在个人储蓄柜台，坐在工作人员后面看他们办理业务。随着时间的推移，我在前辈的带领下慢慢开始走向柜台，然后去大堂帮忙的时候接触到很多大堂生意。对这两个不同岗位的工作内容和职责有一定的了解。通过这段时间的实习，我觉得自己受益匪浅

我以前从来没有在金融行业工作过。面对一个全新的岗位，如何熟悉柜台工作是我迫切需要解决的问题。我们储蓄所柜员主要做前台工作，负责理财产品的柜台营销。我们每一个柜员都是我们银行的一个窗口，柜台工作的好坏直接影响到我们银行的储蓄。根据新岗位的特点，我框定了几个工作思路:柜台工作一定要细致；对客户有热情；工作要虚心；多思考，在工作之外不断学习。通过一段时间的努力，我的业务逐渐熟悉，办理业务的速度明显提高。有人可能会说，普通柜员谈不上事业，但可以在柜台上做一番辉煌的事业。优秀始于平凡，完美始于认真。我热爱这份工作，并把它作为我职业生涯的起点。作为农行的员工，尤其是一线员工，深深感受到自己肩负的重任。柜台服务是展示银行系统良好服务的“文明窗口”，所以我每天都以饱满的热情、真心和真诚服务，以积极的工作态度赢得客户的信任。

是的，在农行的员工中，柜员是一个直接面对客户的群体，柜台是展示农行形象的窗口。柜员的日常工作可能会很忙很单调。但面对各类客户，柜员要操作熟练，服务热情，让客户真正体会到农行人的真诚，感受到在农行日复一日做生意的温暖。这样的工作非同凡响，我为自己的岗位感到骄傲！为此，我要求自己做到以下几点:第一，掌握优秀的商业技能，绝不放松商业学习；二是保持良好的职业道德，遵守国家法律法规；三是培养和谐的人际关系，与同事和睦相处；第四，要认清自己，胜不骄，败不馁。

完美来自于认真。在良好柜台服务的基础上，我们尽最大努力为客户提供更周到的服务。因为没有挑剔的顾客，只有不完美的服务。在日常工作中，我积极刻苦地学习新知识、新业务，理论联系实际，掌握各种服务技能。我从小事做起，在办理业务时尽量做到快捷、准确、高效，让客户少等、少跑、少问，为客户提供及时、准时、正规、现成的服务。

一个合格的柜员不仅要对各种业务非常熟练，还要有良好的心理素质。面对巨额的金钱，我们应该能够抵制诱惑，视金钱如粪土。面对突发事件，保持冷静，迅速应对。在办理业务时，要严格遵守银行的各项规章制度，做到高效、细致、关爱。要努力提高他们的专业水平和职业道德。面对年龄较大的客户，我们应该温和耐心，积极协助客户完成业务。农行的宗旨之一就是“在大堂中取胜”，可见大堂在整个银行体系中的重要性。刚来大堂工作的时候，对文档的填写和终端的一些功能不是很了解。但是在大堂经理和其他大堂工作人员的帮助下，我熟悉了银行各项基础业务所需文件的填写。

学习了银行终端提供的各种服务的操作，对银行提供的各种金融服务有了深入的了解，学到了很多金融业务知识，增强了营销能力。

在大堂服务中，我指导每一位客户正确填写单据，并帮助他们使用atm机存取款，使用终端机转账，补记存折。大堂里给客户提供保险服务的阿姨见我口才还可以，就让我试着帮忙卖保险理财产品。刚开始有点心慌，觉得不能像专业人士那样熟悉，但还是鼓起勇气用在学校学到的一些金融和保险知识，给一个客户讲解保险和理财的好处。通过我的努力，成功营销了2万元的保险产品。第一次尝到胜利的甜美果实，让我信心大增。在为客户填写完文件后，我会耐心地为他们提供各种金融产品的介绍。在实习期间，我还接触了一些低配业务，学会了如何在abis操作系统中办理挂失和密改手续。我还对住房公积金的数据采集和开卡进行了实际操作。在实践中，我由衷地感到，作为一个银行工作者，小心翼翼是非常重要的。如果在办卡时不小心输入错了身份证号码，以后客户用此卡办理其他业务会有很多困难。如果您在转账时不小心按错了金额，给客户造成的损失将是不可估量的。所以我在以后的工作中一定要养成一个细心的好习惯。

不要真的把自己当成实习生，而是承担自己的责任。虽然我们现在都是实习生，当我因为内心的焦虑而害怕犯错的时候，同事们会开玩笑的安慰我，错误是他的，让我放开双手去操作，但是我们真的不能就这样让自己为所欲为。从进入农行大家庭，踏上这个岗位的那一刻起，就要打起十二万的精神，一切都要严谨细致。

青春是生命中最宝贵的时光，因为它充满了野心和能量，因为它大胆而有活力，因为有太多的梦想和希望！但在我看来，青春的珍贵还包括对融入团队的不懈追求，崇高的道德修养，坚强的意志。也要站在平凡中，站在平凡中，淡泊名利，勇于奉献！

在这青春的交替中，我们一步一步向前。在她清晰的年轮中，我们也将深深地印下我们的青春。富兰克林有句名言:“推事业，不要让事业推你”。今天，我在这里推广我的职业生涯，这源于我对生命价值的追求和对金融业务的热情。

虽然半个月时间很短，但是通过前辈的耐心指导和训练，加上自己的努力，把书本上学到的知识和实践结合起来，让我提高了很多，但是我觉得还是有很多不足的。所以在以后的工作中，我会更加努力的学习，为自己而奋斗，为以后的事业而努力。

大学生实习报告5大学生要多接触社会，了解一些社会事务是如何运作的，把在社会上学到的东西和在学校学到的东西进行对比和补充。为了更好的掌握我们的专业知识，我在暑假和几个同学去长宁区工商局实习，学习一些行政方面的实用知识。

我们被分配到企业管理科。有三个学生和我在一起。我们将在那里实习一个多月，希望学习如何处理企业管理中的问题。工商管理部有三名工作人员，科长梅春杰，副科长吴小英，科员曹慧明。那是工商行政管理部门一年中最忙的时候，长宁区的所有外资企业都要在7月前完成年检。但是今年的年检和往年不一样，都是采用网上年检。网上年检通过后，他们拿着材料复合。如果信息正确，年检通过。这是工商局为了简化行政程序，减轻企业负担而改革的新年检方案。由于是第一次使用，很多企业对它不是很清楚，所以大家对能否按时保质完成任务没有信心。工商局实习报告

科长梅春杰当时告诉我们，我们代表工商局，做事要认真负责，不能敷衍了事。我们的一个错误会给企业带来很大的麻烦。当时感觉到责任的压力，手里冒汗，担心自己做错了什么。梅·常可告诉我们不要太担心。有人会教我们怎么做。同时，我们被鼓励随时提出任何问题。不要放在心上。然后我们遇到了我们的导师，吴小英老师，她是一个和蔼可亲的人，很爱笑。我紧张的心突然放松了。吴老师主要给我们讲解实习的性质，主要是辅助工作，协助他们办理企业年检。

第一天，吴老师主要分配给我们接电话的任务。很多企业对今年的年检有一些疑问。吴先生要求我们向他们解释清楚，并帮助他们完成在线年检数据输入。工作很简单。刚开始主要是一些简单的问题，比如问今年年检怎么在线输入数据，输入哪个网站，登录输入界面用什么账号。因为登录的企业比较多，所以在网络被封锁的情况下，需要耐心的互相解释。虽然工作有点繁琐，但还是可以做的。我觉得很开心，很有成就感，所以第一天的工作结束了。

接下来几天的工作还是接电话，因为现在大部分企业都是网上录入数据，还没有到数据审核阶段，但是已经开始出现一些问题。有的企业录入数据有很多问题，有的数据有问题，由工商局退回修改。但是企业不明白是什么问题，就打电话问，我一时也不知道怎么回答。我别无选择，只能把电话给吴先生。看到吴老师停下工作，详细的问了对方的问题。原来，在填写负债总额时出现了错误。企业填表时直接从账上抄。在线输入要求该列必须为正数。如果没有负债，填零，会有负号。如果在线审核失败，将返回进行修改。有的是外企在上海的分公司，打电话问总公司年检没完成。我知道这个问题，就跟她说不允许。分公司一定要等到总公司年检完成，然后她说担心来不及了，因为按照规定，年检剩下的时间不多了。我说对此我无能为力。规则是我只能督促总行尽快完成年检。这时吴老师示意我把电话给她，我就递了过去。吴先生询问了对方的情况，然后告诉她，没有必要在规定的时间内完成年检，但特殊情况可以延期，但亲自去工商局会比较麻烦。吴老师在电话里跟我说，现实中没有绝对的事情，企业的经营总会有一些意想不到的事情。工商局要考虑企业，解决企业的困难，准备一些灵活的办法，方便企业办理行政手续。听了之后深受启发。

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！