# 2024年实习期工作和心得体会实用(模板8篇)

来源：网络 作者：无殇蝶舞 更新时间：2025-04-26

*实习期工作和心得体会实用一刚结束了几个月的公司实习，在实习期间，我受益匪浅。让我学到了很多在学校学不到的知识，包括工作态度，人际关系等，是我从学校进入公司最好的转折点。(1)在实习过程中，我可以感受到公司“以人为本”的管理思想，始终把顾客的...*

**实习期工作和心得体会实用一**

刚结束了几个月的公司实习，在实习期间，我受益匪浅。让我学到了很多在学校学不到的知识，包括工作态度，人际关系等，是我从学校进入公司最好的转折点。

(1)在实习过程中，我可以感受到公司“以人为本”的管理思想，始终把顾客的需要放在第一位，这是作为一间公司逐渐形成了良好的企业文化，也就是说，公司已经具备了足够的亲和力和一个良好的工作环境。在我的意识中，我觉得一个好的品牌首先是有好的质量和信誉，其次就是有足够大的知名度。

(2)我觉得做大牌，应该把公司的整体形象给宣传出去，让这个品牌深入人心，不仅要利用传统的广告媒体，同时也要利用现代的网络技术，在短短的一个月左右的时间里，我学到了很多以前从未涉足的事物，如果不是公司给了我一次深刻的体现机会，可能我现在还只是一个只会拿书本的书生，要所最深刻的事，当然就是跟踪客户了，以前认为只是去客户那里单纯的了解一下情况就可以了，可是却没有想象中那么简单。

(3)例如有时候想了解一下客户的打印量的情况，客户却让你自己搞，可是自己却连按哪个键都不知道，那怎样了解呢?到最后，还是要客户自己动手。这时候，我只能呆呆地站在那里，心里很不是滋味。由于对业务的不精通，遇到这样的事也是必然的。因此，我对自己说，无论你拿着本书说的怎样厉害都好，轮到你要实际操作的时候，你只能无奈地站在那里，“纸上谈兵”在这个年代是行不通的。这同时又证明了要做好一份工作，不仅要了解相关的理论知识，还要了解实际操作。

通过这段时间的学习，从无知到认知，到深入了解，渐渐的我喜欢上这个全新的专业，让我深刻的体会到学习的过程是最美的，在整个实习过程中，我每天都有很多的新的体会，新的相反，想说的很多，我总结下来主要有以下几点：

我们不管到那家公司，一开始都不会立刻给工作我们做，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。

我们到公司工作以后，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。

有的人会觉得公司这里不好那里不好，同事也不好相处工作也不如愿，经常埋怨，这样只会影响自己的工作情绪，不但做不好工作，还增加了自己的压力，所以，我们应该少埋怨，要看到公司好的一面，对存在的问题应该想办法去解决而不是去埋怨，这样才能保持工作的激情。

我们到公司去实习，公司多数是把我们当学生看待。公司在这个其间一般不会给我们什么重要的工作去做，可又不想让我们闲着，因此，我们应该主动找一些事情来做，从小事做起，刚开始也只有打杂。这样公司同事才会更快的接受你领导才会喜欢你，接下来才会让你做一些重要的工作。

在工作过程中，我们会碰到很多问题，有的是我们懂得的，也有很多是我们不懂的，不懂的东西我们要虚心向同事或领导请教，当别人教我们知识的时候，我们也应该虚心的接受，不要认为自己懂得一点鸡毛蒜皮就飘飘然。

每一个人都有犯错的时候，工作中第一次做错了不要紧，公司领导会纠正并原谅你，但下次你还在同一个问题上犯错误，那你就享受不到第一次犯错时的待遇了。

经过这次实习，我从中学到了很多课本没有的东西，在就业心态上我也有很大改变，以前我总想找一份适合自己爱好，专业对口的工作，可现在我知道找工作很难，要专业对口更难，很多东西我们初到社会才接触、才学习。所以我现在不能再像以前那样等待更好机会的到来，要建立起先就业再择业的就业观。应尽快丢掉对学校的依赖心理，学会在社会上独立，敢于参加与社会竞争，敢于承受社会压力，使自己能够在社会上快速成长。

**实习期工作和心得体会实用二**

记得余洪敏的一段话是这样说的：“我们人的生活方式有两种，第一种是像草一样活着，尽管你活着，但你毕竟是一棵草，你吸收雨露阳光，但你长不大，人们可以踩过你，但人们不会因为你的痛苦而他产生痛苦。人们不会因为你被踩了而来怜悯你。因为人们本身就没有看到你。所以我们每个人都应该像树一样成长，即使我们现在什么也不是，但只要你有树的种子，即使被人踩到泥土中间，你依然能够吸收泥土的养分，自己成长起来，当你长到参天大树以后，遥远的地方，人们就能看到你，走进你，你能给人一片绿色。活着是美丽的风景，死了依然是栋梁之才。”在顶岗实习中，我们或许会有这种想法，就是再公司再怎么干下去也永远都是个普通员工，但我想这毕竟是暂时的，或许现在你只是一个小小的员工，但只要你肯努力去进取，就像余洪敏老师说的，就算你现在什么也不是，但只要你有树的种子，你努力了，当有天你成功了，人们总能看到你，肯定你。所以现在的生活不能决定你以后的状态，关键是心态和行为决定你以后的人生。

从到厂实习到现在在公司实习我主要总结了以下几点:

1、勤打杂

一开始到厂实习，由于以前没有接触过这门专业所以基本上可以说

什么也不会，可我也没有因此而闲着，我主动找一些事情来做，从小事做起，比如给师傅拿刀具，给师傅做一些力所能及的一些小事。

2、少埋怨

从完全陌生到渐渐熟悉，熟练，经历了一个月的生活，想起当初什么都不懂，什么都很陌生，我也有过埋怨和委屈，但是在不断地煎熬与努力中，在与人为善的心态下，我终于融入到工作的氛围里。在与同事的和谐相处，上司的不断教导下，我在新的工作中日渐完善自己的不足。

3、多听、多看、多想、多做

我刚到那个岗位工作，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。

4、积极参加公司活动

在实习的三个月里，我参加了公司一次新年酒会和开发区的庆祝高新技术开发区被国家授予高新技术产业开发区组织的庆祝晚会“春天里”两次活动。

在实习期间，我也收获了很多：

1. 增长了见识。在企业文化的熏陶，我了解了大企业的工作流程，感受了大企业的先进管理。

2. 磨练了意志，每天8小时的工作时间让我们更加坚强，为以后的工作打下了良好的基础。

通过实习我收获了很多，列夫托尔斯泰曾说“一个人若是没有热情，他将一事无成”而热情的.基点正是责任心，只有肯于承担责任的人，才是最终走想成功的人。

**实习期工作和心得体会实用三**

敬爱的党组织：

在这段时间里，我学到了很多在学校了学不到的东西，也认识到了自己很多的不足感觉收益非浅，以下是我在实习期间心得体会。

1、自主学习。工作后不再象在学校里学习那样，有老师，有作业，有考试，而是一切要自己主动去学去做。只要你想学习，学习的机会还是很多的。

2、积极进取的工作态度。在工作中，你不只为公司创造了效益，同时也提高了自己，象我这样没有工作经验的新人，更需要通过多做事情来积累经验。特别是现在实习工作并不象正式员工那样有明确的工作范围，如果工作态度不够积极就可能没有事情做，所以平时就更需要主动争取多做事，这样才能多积累多提高。

3、团队精神。工作往往不是一个人的事情，合理的分工可以使大家在工作中各尽所长，团结合作，配合默契，共赴成功。

4、基本礼仪。步入社会就需要了解基本礼仪，而这往往是原来作为学生的我们不大重视的，无论是着装还是待人接物，都应该合乎礼仪，才不会影响工作的正常进行。

5、为人处事。作为学生面对的无非是同学、老师、家长，而工作后就要面对更为复杂的关系。无论是和领导、同事还是客户接触，都要做到妥善处理，要多沟通，并要设身处地从对方角度换位思考，而不是只是考虑自己的事。

最后，我至少还有以下问题需要解决。

1、缺乏工作经验。因为自己缺乏经验，很多问题而不能分清主次，还有些培训或是学习不能找到重点，随着实习工作的进行，我想我会逐渐积累经验的。

2、工作态度仍不够积极。在工作中仅仅能够完成布置的工作，在没有工作任务时虽能主动要求布置工作，但若没有工作做时可能就会松懈，不能做到主动学习，这主要还是因为懒惰在作怪，在今后我要努力克服惰性，没有工作任务时主动要求布置工作，没有布置工作时作到自主学习。

希望在以后的工作中，党组织能不断的教导我，帮助我，早日成为一名合格的党员！

汇报人：陈x

xx年4月9日

**实习期工作和心得体会实用四**

转眼已经实习了两个月了，时间过得那么快，真的很像人们长说的那句话：光阴似箭，日月如梭。实习真的让我受益非浅啊！以后有机会我一定会再次体验工作的艰辛，这样除了能从中得到磨练，吸收工作经验，对以后的就业也会有很大的帮助。

在炎热的7月我们踏上了实习之路，而我对实习充满了无限的幻想，我认为实习是好玩而且轻松的，但事实并不是我想的那样，实习也和读书一样，只有付出才能得到回报，只有得到了回报才能体会到其中的乐趣，所以实习并不轻松。

经过两个月的实习让我明白越容易的事越难做到最好！第一天师父就教了我好多东西，如：每次收银都要做到“唱收场付”；每收银都要先问顾客有先问顾客有没有贵宾卡；数钱时要边数边辨真伪等等，在那时我才知道做收银员并没有大家想象中的那么简单，做收银员也是要有技巧的，要做一名出色的收银员更不简单，第一天的接触让我改变了原先的想法，让我明白实习和在校学习一样都能学到很多东西，有些事看上去简单实际上并不简单。

两个月的实习让我改变了很多，我不再像以前那么冲动，更会为别人着想，同时也学会了很多在学校学不到的东西，也终于体会到了父母亲工作的艰辛，明白了不管哪种工作都有难以完成的地方，不管什么事都不能光看表面，而只要认真的去完成这项工作就一定能把它做的最好。

以前在学校总觉得学习好苦，好没意思，总觉得工作好，不用读书，但当我真正的去体验了上班族的生活以后，我才知道工作是多么的辛苦，才知道自己之前的想法是多么的可笑和幼稚，我现在才感觉到读书是多么的美好，你不用去考虑生活上的问题，因为父母会为你考虑，我们只要读好书考上理想的学校这样就是对父母最好的报答，我现在好庆幸自己的选择是正确的，实习完以后我要开始努力的读书，只有学跟多的知识和技巧以后才会有好的工作。说句实话工作正的好累了啊！所以我们要珍惜现在读书的时光，读书是很苦，但它是创造美好未来的基础！

**实习期工作和心得体会实用五**

不过，好在我不是一个人在战斗，在我们20xx级电气10班所有同学的相互帮助和相互鼓励下，我们克服了许多困难，也解决了不少问题。从这前后加起来相当于9天的电工电子实训中，我所学到和收获的，不仅仅是收音机的工作原理和架构组成，还有如何分析处理解决问题的方法和能力，当然，我所在的班级也在这次的实训过程中也变得更加团结和友爱了。

对于这次实训，我获得的心得体会大致总结如下：

1.我对电子技术有了更直接的认识，对放大和整流电路也有了更全面的了解，虽然曾经也自己拆装过简单的单管收音机，但与这次的相比，无论从原理还是实际操作上来讲都是不能相比的。

2.对焊接程序也有了更清晰的认识，也更熟悉了焊接的方法技巧。

随着实训的进行，我深刻体会到了事前分析规划的重要性，相信这是没有进行过这种实践活动的人所体会不到的。

4.对电子产品的调试纠错有了更多的经验。我的收音机制作真的可谓命途多舛，从第一次接通电源它一点反应都没有，到最后可以收听多个频道的广播，我进行了多天的调试和纠错，在仔细检查每一个焊点，分析电路板的接线后，最终才完美解决了问题。

5.对团队合作的意识培养起到了很大的帮助，虽然抓烙铁的是一只手，可是后面有许多个头脑在指挥和支持着，大家一起分析电路图，一起解决我们面前的每一个难题。也使班上同学之间的友谊更加深刻，班级更加团结了！

电工实习心得体会精选三开学的第一周，我们迎来了新学期里的第一堂课--电子工艺实训课。对于新学期里的新课程、新知识，我有种迫不及待的感觉。

在这一学期里，我们首先接触的是对电子元件的初步认识，还有电路的结构和布局。而这一实训课里最重要的东西便是日常生活里所见到的电焊。在课堂上，老师指导了我们对电焊的使用，由于在焊接过程中，加热的电焊是比较具有危险性的，如果使用不当会对自己或别人造成伤害。所以我们必须严格按照相关规定及正确的使用方法去使用电焊，避免烙伤事故的发生。

当我们初步掌握了电子元件的焊接方法技巧之后，便可以开始尝试焊接一些电路板元件了。其中电子元件的布局是很重要的。因为它关联到电路连接的方便简洁。

实训课已渐入尾声，通过这一次，我们又收获到了很多珍贵的知识，而这与老师的辛勤是离不开的。在此，我和全体同学对老师说一声谢谢！老师您辛苦了！

**实习期工作和心得体会实用六**

我于20xx年1月25日成为公司的试用员工，今天试用期已满三个月。根据公司的规章制度，我特此申请成为公司的全职员工。

作为一个刚入职一年多的毕业生，刚来公司的时候很担心怎么和别人一起生活，怎么做好工作；但是公司轻松和谐的工作氛围，团结向上的企业文化，让我很快完成了从普通员工到高效员工的转变。

在职见习期间，在业务部学习工作。这个部门的业务是我从来没有接触过的，和我的专业知识有很大的不同；但是在各部门领导和同事的耐心指导下，我在较短的时间内适应了公司的工作环境，熟悉了公司的整个运营流程。

在这个部门的工作中，我一直严格要求自己，认真及时的做好领导布置的每一项任务，积极为领导分忧解难；专业和非专业问题不了解。虚心向同事学习，不断完善充实自己，希望早日独立，为公司做出更大的贡献。当然，刚进入职场时，难免会出现一些错误，需要领导纠正的错误；但是，在吸取了过去的教训和吸取了未来的教训之后，这些经历让我不断成熟，在处理各种问题的时候也考虑的更加全面，以防止类似错误的发生。在此，感谢部门领导和同事的指导和帮助，感谢他们提醒和纠正我工作中的错误。

经过这三个月，我已经能够独立处理公司的业务，整理各种内部资料。当然我还有很多不足，处理问题的经验有待提高，团队合作能力有待进一步提升。我需要继续学习来提高我的业务能力。

这是我的x工作。在过去的三个月里，我学到了很多，也意识到了很多。看到公司的快速发展，我深感自豪和自豪，更渴望在这里做一名全职员工，实现自己的目标，体现自己的人生价值，与公司一起成长。

在此提出转正申请，恳请领导给我机会继续锻炼自己，实现理想。我将以谦虚的态度和饱满的热情做好自己的工作，为公司创造价值，与公司一起期待更美好的未来！

**实习期工作和心得体会实用七**

这是我迈出社会的第一步实习期即将要结束了，时间过得真快，实习是我将理论转为能力，迈向临床的第一步，在实习期间我受益匪浅，并将我终生受用，我下面对本次实习期间的表现进行自我鉴定。

8月份我到了贺州市人民医院实习，按医院和学校的要求，我分别到了外(脑、普、骨)科、内(神经、心血管、消化)科、辅助(心电图、x线)科室……等科室学习，在实习期间，我严格遵守医院及医院各科室的各向规章制度，遵纪守法，尊敬师长，团结同学，严格要求自己做到了不迟到，不早退，不旷工等，对病人细心照顾，和蔼可亲，努力将理论知识结合实践经验。 在临床实习期间，我积极向临床医生学习，经过将近一年的实习实践，我熟练掌握了病程记录，出院记录，化验单等所有医疗文件的书写，还掌握了清创缝合，无菌术等操作方法，我对内科，外科。

内科等专业课的学习更加努力，重点掌握了疾病的诊治和治疗，对一些常见玻多发病的特点，诊断。鉴别及治疗原则等更为重视，为以后的临床实践打下了坚实的基础，在实习过程中我还不断总结学习方法和临床经验，努力培养自己的独立思考，独立解决问题，独立工作的能力，实习生活也培养我全心全意为人民服务的崇高思想和医务工作者必须具备的职业道德。

但从中也知道了还有许多疾病我们人类上无法克服的，对他还不了解，所以我更加知道自己肩责任，还要在以后的工作中刻苦努力，注重理论与实践的结合，为祖国的医学事业做出突出的贡献。 在实习期间我严格遵守医院及医院各科室的各项规章制度，遵纪守法，尊敬师长，团结同事，严格律己，做到了不迟到、不早退、不旷工及擅离工作岗位。

对病人细心照顾，和蔼可亲。努力将理论知识结合实践经验，在实习过程中我还不断总结学习方法和临床经验，努力培养自己独立思考、独立解决问题、独立工作的能力，实习生活也培养我全心全意为人民服务的崇高思想和医务工作者必须具备的职业素养，经过将近一年的实习实践我熟练掌握了病程记录、会诊记录、出院记录等所有医疗文件的书写;掌握了临床各科室的特点及各科室常见、多发病人的诊治;掌握了常见化验的正常值和临床意义及和各类危、重、急病人的紧急处理。较好地完成了各科室的学习任务。

**实习期工作和心得体会实用八**

当谈到车刀时，老师告诉我们车刀的所有形状和名称。车削一般选用高速工具钢和硬质合金钢。下面列出了几种不同的刀具，包括45刀、90刀、尖刀、方刀和内孔刀。根据加工工件的要求，它们有不同的用途。不同的主要视图如下所示：

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！