# 新员工实习心得5篇

来源：网络 作者：落霞与孤鹜齐 更新时间：2025-03-12

*很多时候我们往往有培训和学习的机会，一般都要写心得，没有合理化的感想输出，就无法将心得写得有意义，下面是小编为您分享的新员工实习心得5篇，感谢您的参阅。1月4日，我来到了许昌，先是由综合管理部的王旭龙给我安排了住的地方。我见到了校友，心里很...*

很多时候我们往往有培训和学习的机会，一般都要写心得，没有合理化的感想输出，就无法将心得写得有意义，下面是小编为您分享的新员工实习心得5篇，感谢您的参阅。

1月4日，我来到了许昌，先是由综合管理部的王旭龙给我安排了住的地方。我见到了校友，心里很兴奋，有了莫名的感动，我俩住在隔壁。下午我们一起去办理了银行卡，又对周边的环境初步探索。第二天，我们开始了实习生涯，上班第一天是兴奋的。公司给我们安排了实习流程：生产上实习一个月，调试呆四个月。到了公司，看到了我们的产品，让我想起了去年十二月份在鹤壁实习，我们当时去的是一个变电站，当时看到了好多不同的屏柜，我很好奇，也很惊叹，各个元器件都那么整齐，线的走向是那么的规则，而重要的是我几乎都不认识它们，感觉很难，没想到现在我来到了生产它的地方。以后我可以很骄傲的给朋友说，我有了自己的本领，熟知各屏柜的组成及工作原理，我没放弃自己的专业。

我也见到了我的第一位师傅刘洪海。他老家是东北的，从小随父母来到许昌，在许继工作了快三十年，有着丰富的工作经验。他现在的工作是预加工，把元器件固定到一个轨道上，然后由后面的师傅把它们安装到屏柜上，供其他师傅配线。在这里他教我认识图纸和各元器件。而我每天的工作就是看图纸、拧螺丝、组装元器件，我在这个岗位呆了一周，我知道了一线工人的不容易，他们很辛苦，可很无奈，因为他们文化水平太低，只能做点这种工作。同时对我们公司有了进一步了解，知道了公司的前前后后，也对自己以后工作也有了概念。

之后，我来到了配线区，在这里我要呆上两周。我需要做的是根据图纸上的要求，把各元器件连接起来，但布线一定要规则。我认为配线工作是一项很难的事，我们需要选择不同直径的线，根据元器件间的距离选择合适的线距。还要把线的两头压上不同的线鼻，方便接到螺丝里。由于公司订单太多，师傅每天都在赶货，没时间给我们做详细讲解，我只能在观看中摸索，他们的熟练让我倍感压力。第一次接线是在三天之后，以前认为简单的都是那么困难，我不能直接辨别出线的直径，不能快速测出合适的线距。可能自己以后工作集中在调试，对这项工作只是了解。

三周之后，我来到了二楼的单板装置车间。这里主要是焊接我们公司的整流器、逆变装置、微机直流监控装置等模块的焊板。公司对这里工作环境要求很高，进入车间的每一个人都要穿防静电衣和防静电鞋套，因为我们焊接的元器件都很小，很容易被身上摩擦所带的静电击穿。以前在学校我也焊接过一些板子，不过都很粗糙，焊接出来的有很多都不合要求，到这里后师傅教重新认识了二极管、三极管、电容、电感等器件，教我了如何快速识别电阻大小，我要帮助师傅往单板里插这些器件，然后师傅把它们焊接好。我以后做的可能是大屏调试，这个工作我也是仅需要了解。其中我还经历了公司聚餐，没想到他们吃饭时都是喝白酒，各部门领导都特能喝。

一个月之后我就来到了一楼，做操作电源调试。这里可能是我以后工作的地方，它也是我们公司最重要的环节之一。由于之前在其它岗位都做过，我对屏的元器件都很了解。刚开始我做的只是按照图纸对元器件，后来开始给直流互感器穿线，设置不同源器件的参数等等。在这里我学到了很多知识。知道了

1、整个系统的工作原理：系统的交流输入正常供电时，通过交流配电单元给各个整流模块供电。高频整流模块将交流电变换为直流电，然后经保护电器（熔断器或断路器）输出，一方面给蓄电池组充电，另一方面经直流配电馈电单元给直流负载提供正常工作电源。整个电路中又加入了直流监控、绝缘监测等保护模块。

2、直流电源的用途，它们主要是给发电厂和变电站中控制、信号、保护和自动装置、以及断路器电磁合闸、直流电动机、交流不停电电源、事故照明等提供直流电源。

3、微机绝缘监控装置的工作原理，它主要是依靠直流互感器采集到各馈出线路的正负极电流，计算出各回路对地电阻，当出现正接地或负接地时，正负极的对地电阻变为零，仪器报警，提醒工作人员维修。

4、电源屏中的自微机监控装置，它是电力操作电源系统的管理和控制核心，它采集、处理系统各配电单元的检测数据，根据系统管理和电池管理的要求进行各种控制，显示和记录系统的`运行信息。同时可通过通信口与远方监控设备通讯，实现远方对电源设备的监测与控制。它通过rs—485总线对高频开关整流器、绝缘监测装置、电池巡检装置等下级智能设备实施数据采集，并加以显示；根据系统的各种设置数据进行报警处理、历史数据管理等；同时，能对这些处理的结果加以判断，根据不同的情况实行电池管理，输出控制等操作；最后，监控装置还可通过rs—485接口与后台计算机通讯，实现“四遥”功能。

在这里我知道了自己的不足之处，如动手能力不足，专业知识不扎实等问题。但相信在以后的工作中我会主动学习，多向不同师傅请教，快速把这些知识转化为自己的本领。

实习总结

三个月的实习很快就要结束了，我现在也开始尝试独立调试电源屏。调试中遇到过很多困难，偶尔可能还要受到师傅的训斥，这段时间由于公司生产压力很大，我们几乎天天加班。但感觉自己很幸运，所有的苦让我知道了社会和学校的差距。公司是以盈利为目的，一切都要按部就班，你要遵守它的条款，而不能像在学校那样懒散，这里面你要受到上级的约束，无论工作有多单调，你都得忍受，因为你要生存。我在实习中也温顾了模电、数电、电力电子技术和供电技术等课本。现在感觉最大的遗憾是上学期间没有认真听课，现在很多知识自学起来很难，还很浪费时间，可为了将来更好的发展，我必须坚持。

我来到虽然只有一个月的时间，但在这短短的一个月里，却让我感到公司领导对工作的精益求精，不断创新，对员工的无微不至——让我感到加入是幸运的。能成为公司的一员，我感到无比自豪，相信这种自豪感将使我更有激情的投入到工作中。

作为一名进入一个全新工作环境的新员工来说，尽管在过去的工作中积累了一定的工作经验，但刚进入公司，难免还是有点压力。为了能让自己尽早进入工作状态和适应工作环境，有问题及时请教同事，积极学习工作所需要的各项专业知识，努力提高自己的业务水平。

这段时间我学到了很多知识，自己的技术水平也得到了很大提高，过得非常充实和快乐，再累也是值得的!在这里，我要特别感谢在这段时间帮助过我的领导和同事，正是因为有了他们无微不至的关怀和不厌其烦的帮助，才使我得于尽早从那种紧张情绪中解放出来，使我尽快地适应了环境，全情地投入了工作!因为正如我了解的那样，是关心自己的每一个员工，给每一个员工足够的空间展现自己!

在，我喜欢业务员这个工作岗位，因为这个岗位具有很高的挑战性，能让我把十多年的知识学以致用，并能很好的发挥我制定、处理问题等方面的能力，正因为对工作的喜欢，使我能全情投入到工作中去。我知道惟有积极的行动才能带来丰硕的成果。为了做好销售这项工作，我正用心的做着领导交给我的每一项任务。

对于我来说，是一个区别于以往的新环境，所接触的人和事物一切都是新的。作为新员工，我会去主动了解、适应环境，同时也要将自己优越的方面展现给公司，在充分信任和合作的基础上会建立良好的人际关系。除此之外，我还要时刻保持高昂的学习激情，不断地补充知识，提高技能，以适应公司发展。

在工作中我可能会有迷惑和压力，但是我相信只要能端正心态、有十足的信心勇敢地走下去，就一定会取得成功。社会在发展，信息在增长，挑战也在加剧。我不仅要发挥自身的优势，更要通过学习他人的经验，来提高自身的素质。

xx公司的发展目标是宏伟而长远的，公司的发展就是我们每个人的发展，我相信我有能力把握机遇，与一起迎接我来到虽然只有一个月的时间，但在这短短的一个月里，却让我感到公司领导对工作的精益求精，不断创新，对员工的无微不至------让我感到加入是幸运的。能成为公司的一员，我感到无比自豪，相信这种自豪感将使我更有激情的投入到工作中。

从20\_\_年2月14日至3月28日这段时间，我在\_\_银行进行了为期6周的实习。这是我人生第一次真正意义上的上岗工作。虽然这次实习的时间还不是很长，但是我从中获得的收益却是非常大的。

这一个多月的实习生活，我主要在业务部度过。业务部是大家最为熟悉的部门，同时也是银行里最忙碌的一个部门。首先，我在柜台进行了4周左右的见习。在这段时间里我以看、听、记为主，更多的是为了熟悉前台业务流程、制度和规章，了解我们银行的主要业务种类和金融产品。在前3周，我一直坐在师傅旁边，看师傅如何进行系统操作，如何办理各种不同类型的业务。

第四周，师傅开始让我在业务比较空闲的时候进行一些简单的实际操作，如办理存款、取款、账号汇款以及开户信息录入等业务。通过这些操作，使我将之前三周的所看、所学在实践中得到应用。在这几天中，柜台的同事很耐心、很热情地教会了我很多柜台的技能和知识，如交易码，点钞，打捆，捆钱，挂失等等，各种不同分类地业务的处理方式几乎都有涉猎。

除了柜台操作之外，我还学习了大堂经理的相关业务。大堂经理的工作更多地是引导客户办理各种业务，辅助客户填写各种单据，帮助客户解除疑惑，发现和挖掘潜在客户。这项工作是一项与人打交道的工作，既要求我们对银行的业务有全面的了解，也需要具备较高的工作热情和素质。

第五周，我进入了对公业务部门进行实习。对公业务相对于对私业务会轻松空闲许多，客户比较少。但是，对公业务涉及到本票、支票、企业开户等，少了一些细碎和零星的业务，业务相对来说更加复杂一点。由于我们银行的对公业务办理较少，所以我在对公业务部门所接触到的东西也比较简单一点。

第六周，我进入了业务部的办公室实习。在这里工作的主要是业务部的负责人，他们掌控和负责整个业务部的业务和运作。在这里，我跟着陈师傅学习信用卡业务。陈师傅负责我们银行所有信用卡的进件和审核工作。首先，我学习了\_\_制订的信用卡业务推广培训资料。

对\_\_信用卡的产品属性、特点、使用与服务有了基本的了解。同时，还熟悉了信用卡发卡要求和风险管理等内容，对我们银行信用卡的使用、审核、管理有了大致的印象。在了解了\_\_信用卡的基本理论知识之后，我还跟着陈师傅学习了如何审核信用卡申请表，如何进件，如何对信用卡中心审核反馈后的信息进行统计。

六周的实习生活虽然很短暂，但是，我从中学到了很多的经验和知识，心得体会非常丰富，真是收益匪浅。

首先、我深刻地理解到理论和实践是有很大差异的。之前在学校，我们更多的是学习条条框框的理论知识，这些知识是告诉我们“这个是什么”、“为什么要这么做”。但是，实践在教会我们“这个是什么”之外，还教我们“应该怎么做”。没有经过实践的理论是空洞的、苍白的。

例如，本票、支票我们在书本上见过了很多次，我们明白本票、支票的定义。但是，本票、支票上的几枚印鉴扫描可能就能够让我忙活半天。又比如在银行中最普通的盖章，我在第一次盖印戳的时候，一连盖了三回都没有成功。

第一次，桌面不够平整盖花了;第二次，盖章的瞬间出现晃动，盖糊了;第三次，用力不足，印记不够明显。经历了三次之后，我终于在第四次盖出了一个清晰、完整的印戳。在银行里很多操作和业务看似很简单、很熟悉，但是当我们真正进行实际操作时，可能就会遇到这样那样的问题。

这次实习，我最深刻的、最真切的体会就是实践的重要性和必要性。在今后的工作中，我必须更加努力，多操作，多熟悉，来弥补自身的不足。

其次、我认识到银行的工作需要耐心和细心。银行业是一个高风险行业，银行业务操作中的每一个环节都是非常重要的。大到一份合同，小到一个印戳、一个小数点，都需要操作者非常谨慎，不容许出现任何差错。例如，我们银行柜台工作人员每天下班前必须做的一件事情就是把所有印戳的时间都改成明天的日期。这样做的目的是为了避免第二天上班之后

由于忙碌而盖错印戳的日期。又比如，我们银行规定前台的垃圾当天不得清倒，必须要在行内放置一天后再倒掉。

这六周的实习，我真实地体会到书本上提到的商业银行经营管理三性中的“谨慎性”原则。的确，在银行经营管理中的方方面面都无不渗透着谨慎和细心的氛围。

再次、我体会到作为一个银行从业人员需要很高的工作热情，具备吃苦耐劳的精神。真实的银行实习生活让我了解到作为一个普通的银行从业者，我们的工作可能是很单调的、很辛苦的。在很多的银行工作岗位，工作压力是比较大的，工作流程可能是很单调的简单重复劳动。

但是，这对于绝大多数的银行业新手来说是一个必需经历的过程，更是一个熟悉银行基本运作、适应工作环境的过程。我们应该始终保持着较高的工作热情，摆好心态，做到认真努力，坚持不懈。

最后、这次实习让我提前熟悉了职场环境，学习了如何更好地与同事、领导相处。我们银行的整体工作氛围很融洽，单位的同事都非常热情地向我传授各种知识和操作技巧，领导也很关心我，大家相处非常愉快。六周的实习生活让我体会到了工作的充实和快乐。

在\_\_银行的实习生活不但使我的专业知识得到了巩固，专业技能得到了提高，综合素质得到了提升，而且也发现了自身的许多不足。非常感谢\_\_支行所有领导和同事的指导与帮助。此次实习让我亲身感受了银行的工作，我明白自己必须保持着积极、勤奋、愉悦的工作心态从基础做起，从点滴做起。

时间过得真快，不知不觉新员工入职培训已完成大半内容了。整个培训过程内容丰富实用，形式多样新颖。通过这次培训，我们不仅仅是对所里情况有了初步的了解，对业务知识有了一定的掌握，更多的是学会了如何成功地进行从学生到职场人角色的转换，如何高效地进行职场沟通，如何进行有效地时间管理等等。我很感激所里能够给我们提供一次这样系统培训的机会，在这场学习沙龙中，我们受益匪浅，收获颇丰。

时光倒流，第一天来所里报到的我们怀揣期待与好奇，相见时的陌生与腼腆依旧历历在目。在来培训中心的路上，我们在欢声笑语的寒暄中完成了破冰之旅，心灵的距离瞬间被拉近；在小组拓展训练活动中，我们充分发挥集体智慧，增强团队协作意识。我的小伙伴们，缘分让我们在此相识相知，从你们身上，我感受到了青春的活力和创新的动力，我非常高兴能够在最美的年华遇上你们。真心希望我们大家在回到自己工作岗位后，仍能不忘初心，脚踏实地，不懈奋斗。

歌德曾说过“人不光是生来就拥有一切，而是靠他从学习中得到的一切来造就自己”。在培训授课过程中，张所长、黄书记等多位所里领导都提到了学习的重要性，尤其对于我们这些奋战于科研一线的航天人，更需要把学习当做工作的一部分。领导的话让我深有感触，学习既能够让我们不断完善自己，又能够让我们更加胜任以后的工作，即在实现自我价值的同时创造社会价值。真心希望我们大家以后在埋头工作的同时，能够积极学习新知识、新思维和新方法，并且将自己所学能够融入到之后的工作中，毕竟学以致用，才是学习的最终目的。

这次入职培训虽然已经接近尾声，但是同时它也标志着我们职业生涯的开始。曾经徘徊、彷徨、迷茫的我们也因此找到了未来奋斗的方向。我们将秉持“科技强军，航天报国”的信念，在以后的工作中勤勤恳恳、兢兢业业，为祖国的航天事业贡献自己的力量。

来银行工作已经有两个多月了，在这段时间里我认识了许多新朋友新同事，也学习到了很多新知识新技能，随着时间的推移，我将会慢慢的融入银行这个快乐的大家庭，成为一名优秀的银行员工。

经过这两个月的了解给我印象最深刻的就是中行的培训体制，安排密集，培训内容充实，让我这个刚刚参加工作的新人从中学到了很多，也深深认识到了自己的不足之处。

在柜台的培训和学习中，我认识到要做一名合格的柜员并不是我想象的那么简单，不仅要有过硬的业务技能还有“三心”：耐心、细心、恒心。对“极品”的顾客要有耐心，对繁重的工作任务要细心，对于工作的态度要有恒心。从银行的业务角度来说，我还是属于很不熟练的，我要通过勤奋的学习和训练来不断提高，这个是需要一段时间的，但是对于这“三心”，只要有一良好的心态就能做到，并且做的很好。

在柜台的工作中我还深刻体会到待人接物的重要性，我们每天面对形形色色的顾客，有一个良好的心态来接待对我们和银行的形象的建立将会起到至关重要的作用。要做到这一点，每天上班的好心情和对心情的调整是关键。这对我来说并不简单，我要好好学习，每天都把自己调整到最佳状态。

除了一个良好的心态外，人际关系的维护也是工作如鱼得水的保证之一。人际关系包括与同行之间和与顾客之间。其中与同事保持一个和睦相处共同进步的关系显得尤为珍贵和必要。这不仅可以把工作的心情变得愉快，还可以让我从同事前辈中学到许多在培训中学不到的宝贵经验，这些积累将成为我在岗位上的终身财富。

在银行短短两个月的工作和学习已经令我受益匪浅，我相信在今后的日子中我将获得更多宝贵的知识和财富，我也要不断提升自我价值，做一名出色的中行人。

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！