

暑期实习心得体会精彩6篇（暑期实训心得体会）

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/meiwen/9ff1d003c0e3d2a18a3298fa4368f6dd.html>

范文网，为你加油喝彩！

当我们备受启迪时，心得体会是很好的记录方式，这样就可以通过不断总结，丰富我们的思想。那么好的心得体会是什么样的呢？下面是小编精心为大家整理的6篇《暑期实习心得体会》，希望朋友们参阅后能够文思泉涌。

暑期实习报告 篇一

- 一、手动冲压机，由福建闽中机械厂生产的，一共150台，主要用于啤轴、换轴；
- 二、手摇机，共20台，主要用于检验产品和装发条用；
- 三、单相电阻起动异步电动机，共25台，主要用于冲肩、切发条、踏牢、压紧等；
- 四、单、双孔钻台机，共25台，和电动机配套使用；
- 五、普通车床，精密车床，铣床，磨床，钻床，这也是该厂生产的顶梁柱，主要用于生产加工各种模具。

在实习期间我做过的主要产品有c-2160b、c-2117b、c-2130、w—803kc等，这些产品的加工工艺和工序流程分别是：c—2130的工序流程是：切发条 压平针 退火 装发条 装输出轮 装配 压紧 检验 包装入库；w—803kc的工序流程是：切发条 压平针 退火 弯勾 弯头 装离合轮 装输出轮 装配 压紧 摇条 检验 加油 装线轮 打车轮 检验 包装入库；c—2160b的工序流程是：切发条 压平 退火 装发条 装输出轮 装配 压紧 检验 焊脚柱，焊尾部 检验 包装入库；c—2117b的工序流程是：切发条 压平 退火 装发条 装输出轮 装1轮 装配 压紧 检验 包装入库。

此外我还用精密车床车了c-2118、c-2117b、c-2160b的模具。做完这些产品虽然很累但收获却很大，不仅使我体验到收获成果的喜悦而且也使我了解到当前我国数控技术方面的发展和不足。从工厂的资料库了解到：数控技术是制造业实现自动化、柔性化、集成化生产的基础；数控技术的应用是提高制造业的产品质量和劳动生产率必不可少的重要手段；数控机床是国防工业现代化的重要战略装备，是关系到国家战略地位和体现国家综合国力水平的重要标志。其实，21世纪机械制造业的竞争，也就是数控技术的竞争。加入世贸组织后，中国正在逐步变成“世界制造业的中心”。为了增强竞争力，中国制造业开始广泛使用先进的数控技术。但是，劳动力市场出现数控技术应用型人才的严重紧缺，其具体表现为：机床开动率较低，在全国范围内只有10.9%；数控机床应用性人才少，全国范围内只有18.26%；最突出的是数控技术应用人才学力较低，本科以上

学历只有1.1%，本科学历仅占8.9%，专科学历占31.4%；地区差异较明显（详见附表）。

因此，为改善当前现状，教育部、劳动和社会保障部、国防科工委、信息产业部、交通部和卫生部联合发出关于实施“职业院校制造业和现代服务业技能型紧缺人才培养工程”的通知，并提出几项具体建议：

- 1、建议由教育部组织职业院校数控技术专业教学指导委员会，及时对数控人才需求和培养现状进行调研，并对职业院校的数控技术专业的改革提出指导性意见；
- 2、组织制定适合不同类型数控技术人才培养需要的教学指导方案、实训基地建设标准、考核评估标准等指导性文件，为职业院校的改革提供依据；
- 3、建议劳动保障部门及时制订和调整相关的职业资格证书考核标准，使证书考核内容与企业实际需要相适应，以有利于职业院校实行学历证书与职业资格证书并重的制度；
- 4、组织开发适合各层次实用型数控技术人才教育与培训的制度，丰富教学形态，及时更新教育教学内容，增强教材的先进性和实用性。

暑期实习报告 篇二

大学生暑期法院实习报告

实习人：卢雷专业：司法助理

实习地点：莱西市人民法院民事审判三庭

实习时间：xx年x月12日～xx年x月20日

年级：xx级班级：十二中队学号：xx012401018

关键词：实习细心严谨准确庭审现程序理论联系实际

实习报告：很高兴能利用暑假时间到莱西市人民法院实习，对于即将升入大二的我来说，这是一次不可多得的社会实践活动。在这里我首先要感谢为我提供这次实习机会的史主任以及莱西市人民法院行政庭徐庭长还有民事审判三庭董庭长和姜庭长对我的支持。

这是我第一次到法院实习，没有实习经验。因为是大一，物权法、债权法、商法、知识产权法特别是民诉法等均未涉及，而且是到基层法院实习，所以此次实习的目的主要是熟悉法院的办事机构、工作流程以及案件的立案审结过程等层面上的东西，而不可能涉及做笔录、参与案件讨论、起草判决书等实质上的内容。虽没什么实质的收获，但还是感触颇深，受益匪浅。

第一天正式开始实习，基本无事可做，一整天的工作就是粘证据。具体就是将那些小的证据粘到标准的a4纸上，因为订卷必须是a4的纸张。我所在的办公室有姜庭长和一个法官助理小白，其实我更愿意叫她小白兔，因为她不大成熟。法律的严谨准确又一次实际地印入我的脑海。

上面谈到的只是一些表面上的形式内容，真正掌握知识的应该是在参加庭审以及事后与法官们的

讨论分析中得到的。在短短一个月实习时间内我曾有幸几次在法官们的带领下参与旁听。

在近二十多天的时间里，我基本熟悉了案件从立案到审结的大致的全过程，这对我下个学期学习民事诉讼法将会有极大的帮助。理论与实践结合才能把知识学透。

上午工作不忙的时候就去听庭审，虽然事先没有看卷宗，但还是能听懂大概。我觉得，在庭审的过程中，法官的思路是最清晰的，法官的思路引导着整个审理过程；法官总结的争议焦点很关键，关系到能否准确地指出案件的要害；而一个好的律师，首先要思路清晰，能够自圆其说，还要较好地捕捉法官提出的问题的深层含义，不要答非所问，诡辩在中国这样一个极力追求事实真相的国家里不太管用，反而招致法官表面上的厌烦。

短短的二十多天，尽管当时觉得无聊、浪费时间，但现在回想起来收获真不少。这真是一次不可多得的锻炼。我在想，中国的法学教育如若真能实现理论与实践的结合，那该会培养出多少人才！

大学生暑期实习总结 篇三

由于实习的时间有限，我在新乡__有限公司实习的期间就遇到了新飞智鑫人力资源宣传册设计这样一个比较完整的策划案例。透过这次的实习，我认识到了很多在书本上或老师讲课中自己忽略了或有些疑惑的地方，从实际观察和同事之间指导中得到了更多的宝贵的经验。

一个设计团队是否优秀，首先要看它对设计的管理与分配，将最适宜的人安排在最适宜的位置，这样才能发挥出每个人的优点；团队精神十分重要，一个优秀的设计团队并不是要每个人都十分的优秀，这样很容易造成成员之间的意见分歧。所以在共同进行一个大的策划项目的时候，设计师之间必须要经常沟通、交流，在共同的探讨中发现问题、解决问题。在共同商讨的过程中很容易就能碰出新的闪光点，使策划项目更加的完备。

透过这次实习，在设计方面我感觉自己有了必须的收获。这次实习主要是为了我们今后在工作及业务上潜力的提高起到了促进的作用，增强了我们今后的竞争力，为我们能在以后立足增添了一块基石。实习单位的同事们也给了我很多机会参与他们的设计任务。使我懂得了很多以前难以解决的问题，将来从事设计工作所要应对的问题，如：前期的策划和后期的制作、如何与客户进行沟通等等。

这次实习丰富了我在这方面的知识，使我向更深的层次迈进，对我在今后的社会当中立足有必须的促进作用，但我也认识到，要想做好这方面的工作单靠这这几天的实习是不行的，还需要我在平时的学习和工作中一点一点的积累，不断丰富自己的经验才行。我面前的路还是很漫长的，需要不断的努力和奋斗才能真正地走好。

从学习中也让我更深刻的了解设计行业的个性和潜力。而作为将来的设计者其中一员，不仅仅要将设计的理论掌握好，更要充分的去认识市场、了解市场。作为一个设计师，要不断地开拓思路去填补设计者与管理者之间的鸿沟，让设计与市场更加融合，使设计更加市场化、市场更加设计化。

暑期实习报告 篇四

在xxxx化学有限公司的实习已经结束了，回想着过去12天的经历，我想说我真的学到了很多。

公司位于xxx北仑大榭，主要生产pta（精对苯二甲酸）销往国内外各地。第一天来到公司的时候我有点好奇和惊讶，因为和想象中的很不一样，到处都是燃料油储存罐、输送管等等，使人感觉仿佛置身于钢铁丛林中。公司在各方面的规定都很严格，和我签订了实习合同，并发给我职员统一的服装，每天必须穿统一的服装，鞋子上班。进入公司后员工必须换上拖鞋，办公室也给人一派秩序井然的印象。公司还为来自其他国家的员工准备了特定的祈祷室，我猜也许是一部分伊斯兰宗教的信徒吧。公司墙上所有的标语包括食堂窗口的介绍都由英日汉三种文字组成，这一切无不体现了日本人在细微之处所表现出的关怀，对我来说也是另一种学习的途径。进入公司以后该怎么做，该怎么对日本人打招呼，这些常识老师都曾和我们讲过，现在能很好得运用到实习中去，真的非常感谢老师，实习结束后我也变得更懂礼貌了。

我所在的资材部主要负责公司配件的采购，是个充满活力的部门。进入部门的第一天部长就召集部门的所有员工来和我认识，部长是日本人，虽然已经五十多岁了，但给人的感觉一直是那么的爽朗。记得大一的时候老师让我们反复做自我介绍的练习，我们总对它不以为然，但是现在在那么多陌生人之前自我介绍后，我深切的感受到了它的重要性，以后无论我们去哪里，一个好的自我介绍是我们融入新环境敲门砖。

习惯了学校里的氛围，习惯了老师的日语发音，所以当我初次听到部长和我讲话时，我有点懵住了。部长那和播新闻一样的语速是我以前所没有听到过的，部长单独给我介绍公司情况的时候我有不少地方没听明白，只有半听半猜。这时我才彻底明白，不是每个日本人讲话都会和日剧里的演员一样清楚，就好比每个中国人的普通话水平都不一样。当时我突然在心里喊道：老师快来救我啊。但没有办法，我现在只有一个人，所以必须自己去习惯。

另外让我感到惊讶的是，部门里90%人都能讲流利的日语，能和部长轻松地对话。这不禁让我深思，是他们真的很厉害吗？难道我要承认自己不行吗？不，我在心里这样否定着。这一切都要取决于多多练习，还要不耻下问，敢于说话。每当我部和长的讲话时，总是很紧张，一时都找不出合适的词语，等我意识过来时我只回答了はい和いいえ。后来想来真的很惭愧，幸而我能及时调整过来，在以后的回答中我可以很好的表达自己的思想了。听说部门里有一个女孩虽然过了日语一级但平时不怎么讲日语，所以口语很差，当我听到其他职员在鼓励她，叫她大胆讲话的时候，我也对自己说今后一定也要努力啊。

进入公司几天后我曾经一度很迷茫，感觉自己的未来充满了未知数。看着身旁的同事毫不费力地做着同声翻译，我觉得自己必须多学点技能才行了。如果以后的工作只是单纯的翻译，那必须达到很高的水平去翻译一些合同、文书等等。只有学了其他的技能才能灵活地应用到工作中去，而日语则只能被看作我的一种特长而已。

在资材部的工作不是很多，但每一项我都会保质保量地完成。公司的制度严格，日本人又是那么严谨认真，到点准时上班是最基本的。实习期间，我不仅快速完成了word、excel方面的工作，而且也帮部长翻译了资料，还学会了熟练操作复印机和传真机，真正地把所学的知识运用到了实习中去。另外整理资料，管理图书等的工作则培养了我的耐心，锻炼了我的耐性。在这12天里我真的长大了很多。

另外也非常感谢**部长的邀请，在总结部门半年业绩的同时也为了欢迎我的到来，大家一起去了xxx最好的日本料理店庆祝。这也是我第一次吃日本料理，以前老师和我们介绍过的食物我都吃到了。嚼着生鱼片却看到鱼头鱼尾还在动不禁有点害怕，但是部长亲切爽朗的话语使大家都忘却了害怕。在部长的一一介绍下我也知道了有关日本料理的知识，大家一起喝着啤酒吃着各色的料理，在没有上下关系的束缚下互相开玩笑，由此我深切地感受到了团结的快乐。部长对我说希望

我以后能努力学习成为公司的正式员工时，我浑身都充满了力量，我的思想认识有了更深一层的提高，某种程度上，给我指明了很好的一个努力方向。

课长在走之前也给了我一些指点，他说：“一个人在他的学生时代最重要的是学习，增长见识，锻炼能力，尤其在大学学习时候，选用暑期时间参与社会实践活动是一个很好的锻炼机会，希望你以后能利用假期多多进行实习。”

实习虽然已经结束了，但我认识了很多朋友，更进一步了解了社会，在实习中增长了见识，锻炼了自己的才干，培养了自己的韧性。更为重要的是我检验了自己所学的东西能否被社会所用，自己的能力能否被社会所承认。通过社会实习，我找出了自己的不足和差距所在，对自己也有了重新认识，而这些都将成为我前进的宝贵财富。

暑期实习总结 篇五

暑假为期一个月的实习生活已落下帷幕，回顾那些作为xx培训老师的日子，总有很多感悟在脑海荡漾开来。在这期间，遇到过困难和挫折，也收获了快乐与感动，更为今后步入社会上了很好的一课。

这一个月实习，使我真正体会到做一位老师的乐趣。每当我站在讲台上，被一双双纯净的眼睛聚精会神地望着时，作为一名教师的价值感和成就感便油然而生。而正是为了实现这种价值，我也为之付出、努力了很多。

初为人师，总免不了几分紧张，首先备课是万万不敢懈怠。实习第一天，当我带着充分的准备，同时也夹杂着几丝羞涩与忐忑走上讲台时，我知道这将是历练我的一个舞台。

上课比我想中的要顺利，然而我知道仍然有潜在的问题：英语毕竟是一门外语，对中小學生而言，多少有点生疏和困难，要教好它，就得让孩子们产生兴趣。于是，我便采取了一些方法，譬如课余时间帮学生起英文名，讲讲英语小故事等等，这么一来，自然与学生打成一片，师生之间没有了代沟，学生围着我问东问西，也算是一种美好的经历吧！在这种情况下，课堂渐渐地活跃起来，然而另一个问题却出现了：学生们开始不守课堂纪律。小学班上的学生的确很好动，注意力又容易分散，开小差当然会影响教学效果，我曾经很想用罚站、罚抄等方法来治这些学生，可那样无疑会加深师生的隔阂，而置之不理又导致我喊破嗓子都只有很少同学在认真听，于是，我灵机一动，在每个小组之间展开纪律评比，结果学生们马上自觉起来了。由此，我悟出一个道理：管理学生，有时候还真得巧用方法！

整个实习期间，班主任的工作最令我难忘，它让我明白，教师其实是一份融技术与人格为一体的职业，拥有专业知识还不一定能把学生教好，更重要的是时刻保持对学生的理解和关怀。培训班的学生年纪都不大，自控力还不够强，特别是后进生更差，这就需要老师牵着他们走，告诉他们应该怎么做。于是，在课间、午休时，我就多关注他们，与他们聊天，鼓励他们，了解他们的想法，在课堂上多给他们发言的机会。由此，学生的自信逐渐增强，学习也更认真了。不知不觉间，我也与他们建立起真挚的友谊，以至于培训班结束的时候，我们互相之间还真有些舍不得呢。

实习的经历虽已成为过去，可我会回头去看一下我留在那里的印迹，这一个月实习使我对教师职业的认识和教学的能力得到了一个质的飞跃，学到了很多书本上没有的知识。我相信，这不是我旅途的归宿，而是我充满挑战和希望的开始！

暑期实习报告 篇六

XX年的暑假，我们一行10人很幸运的来到了xx有限公司进行为期一个月的社会实践和实训。汗水和欢笑伴随着我们走过了这个激情的夏日。一个月的时间让我感觉自己整个人从内心深处完成了一次由懵懂到成熟，由混沌到清醒的蜕变。现在我可以自豪地说我的肩膀不再稚嫩，能够肩负起一定的责任；我的皮肤不再娇嫩，能够经得起一定的风吹雨打；

我的心灵不再脆弱，能够经受一定的打击和挫折。

刚到公司的那天下午，公司的销售部经理xx向我们介绍了xx公司的创业历程和企业文化，还对整个饲料行业的现今及未来的发展作了简要的分析和预测。在这次座谈中，我们了解到xx公司是本着“打破外资的垄断”这个理念孕育而生的，从94年到现在维持公司发展的动力是“知识就是力量，团结就是力量”，到现在xx发展成为拥有28家企业，年销售量40万吨，销售额突破12亿的大型饲料企业，其中离不开每个xx人对细节的追求和对整体的把握和拥有科技。纵观整合xx的发展史，不难看出任何一个企业总是先发源于一个伟大的理想，发展在优秀理念的指导下，成功于拥有同一追求几代人的不懈努力。正如xx集团董事长金卫东在访谈中谈到的“人因为有了梦想而伟大，事业因为敢于追求而强大”。

第二天，公司的李经理带领我们参观了xx公司的生产车间，详细地讲解了各种生产设备的用途以及不同的型号饲料的特点。通过李经理详尽的解说，我们知道了一般饲料的生产设备的各个组成部分以及在实际生产过程中应该注意的事项。在和李经理的闲谈中我们还了解到现在饲养的大部分是进口猪，其特点是繁殖快，瘦肉率高但抗病性差。由于南方的养殖水平整体高于北方所以南方的饲料要求也普遍的高于北方。虽然香味剂的功能尚存争议但南方普遍使用。在整个参观的过程中，李经理的“在工作岗位去锻炼和学习”给我留下了很深的印象。作为一名尚未完全步入社会的大学生，要有自己较高的理想和追求但也不能因此而忽略很多看似很普通的岗位。任何能力都需要在扎实的实践中去提高，任何崇高理想也都要在最基本的小事一件一件的实现。从李经理的谈话中我还知晓，对于一名领导最要具备的就是协调能力以及如何让自己的想法让下属舒坦接受的魅力。

在随后的日子里，我们一行十人被分成了几组，我，徐亘博和王彦臻被安排到安徽宿州的公司销售小区体验市场。宣昭和陈颖留在公司的化验室协助品控的工作。xx，xx和x安xx排到平湖xx帮忙行政性工作。xx和xx则主要在xx学习养殖技术。

初到安徽，对城市发展的失望掩饰不了对自己能真正的近距离接触到这个社会的兴奋。到达安徽的第二天，小区唐经理就给我们进行了业务培训。我们的任务不复杂，就是去宿州附近的各个乡镇宣传我们xx公司的产品。要宣传自己的产品首先要对自己的产品有足够的了解。上海xx公司的饲料分a，b和美农三个系列。a系列针对的是大型猪场，b系列和美农针对的是散养户。xx公司还是全国两家供港猪基地之一。在和唐经理的交流中我慢慢体会到其实做业务员就是要学会和不同的人打交道，学会用不同的谈话方式达到相同的宣传效果。作为一名业务员虽然每天起早贪黑但是只要自己有激情和想法还是能够很有成就感的，最锻炼人的还是最基层的跑业务。在宿州休整了一天我被分配到了芦岭镇跟随当地的一名老业务员作市场的宣传。老业务员先带着我在附近的村庄进行了示范性的讲解。在跟学的过程中我发现要迎得别人和自己谈话的兴趣首先要摸清别人先最关心什么。举个很简单的例子，养猪户最关心的是自己用怎么样的饲料才能得到最好的经济效益，当自己的猪遇到问题时怎么样才能得到最快最恰当的解决。

以上就是为大家带来的6篇《暑期实习心得体会》，希望可以启发您的一些写作思路。

更多 范文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发