

# 实习心得体会及感悟实用精彩10篇

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/meiwen/799faf868f37a734cc02437f66087a89.html>

## 范文网，为你加油喝彩！

心得就是工作或学习中的体验和领悟到的东西，亦可以称作心得体会。“心得体会”是一种日常应用文体，属于议论文的范畴。读书破万卷下笔如有神，以下内容是t7t8美文号为您带来的10篇《实习心得体会及感悟（实用）》，亲的肯定与分享是对我们最大的鼓励。

### 实习心得体会及感悟 篇一

读万卷书，行万里路。我们应当抓住一切机会锻炼自己，在实践中去感受，体会，理解和运用所学知识。进行了为期一周的认识实习，思考良多、感触良多、收获良多，在很多方面都有很大的收获。此次实习老师邀请了\_\_专业毕业的\_\_博士为我们做了讲座，同时，我们也来到了\_\_公司进行了参观，在这短短的一周里，我们不仅在认识上更上一层楼，而且在知识上也有一定的提高，同时让我们看到了差距，冷却了我们学习知识的浮躁心理，提高了我们的学习热情。相信这次实习给我们带来的经历一定可以为我们将来的学习和生活提供很大的帮助。

首先是讲座，他给了我们很多的建议，我想我会应用到以后的学习与生活当中去。比如说：他告诉我们应当如何过一个有意义的大学，怎样才能不虚度，我认为这个很必要。因为在初入大学时，大家都很迷茫，现在的我们仍然需要一些建议。听取了他的建议之后，我想我会多做一些有意义的事情，让我接下来的大学生活更加充实、有意义。同时他还告知我们要做好自己的职业生涯规划，自己要有一个长远、清晰的目标，并为之不断的努力，那将会获得成功。比如说，现在的人我们队信管这个专业以后的发展方向很模糊，他也告诉我们应该根据自己的兴趣来选择，因为范围很广。不要拘泥于几个局限性的方向，只要自己想，那就一定能行

在讲座之后，我们专业的老师又给我们讲了一些我们在剩下的几个学期中的学习内容以后今年毕业的学长学姐的发展方向，这样让我们对自己的专业有了更好的了解，也让我们提前考虑一下自己以后应该往哪个方向发展，并朝着自己的目标不停的努力。

之后第二天，我们来到了\_\_公司进行参观实习。通过了解我发现若想要在软件公司工作，我们就必须要有专业技术。随后我们又对该公司进行了参观，看到员工的工作状态之后，我感触很多，发现做任何一项工作都不容易，即使是在我们大家眼里看起来很轻松的办公室工作，依然需要付出很多的努力，现在自己还几乎完全处于无知状态，这也许就是差距，实现梦想的前提是实践，需要有足够的经验才会在以后的工作中运用自如。所以我们还要付出更多更多的努力，为了自己今后有一个更好的发展。

我认为，通过这次实习，使自己对所学专业的认识更加明确，学习方向与奋斗目标更加清晰，学习态度更加端正。在日常学习中主要还要靠自己用心去学，不懂的主动问，不要等别人来教你，

还有自己诚心一点，人家自然会愿意教的。我想在我以后有机会进入公司实习的时候一定要用心的去学，绝对不能浪费宝贵的机会。刚刚进入企业的大学生，可能会不适应企业的有些地方，特别是有些大学生总是想去改变什么。但这个时候我们是没有发言权的，公司也不会去听取一个新来的大学生的意见。很多大学生会因此而跳槽，到头来没有固定工作也没有积累经验。刚刚进入公司的三年一定要沉住气，潜心学习，向老师傅们学习技能，掌握方法，要刻意的去锻炼自己的写作能力，多写少说。对于自己不适应的要努力去适应它。我们这个专业目前的就业形势，很多人都认为我们这个专业目前就业前景很好，如果我们必学好专业知识，就能脱颖而出。反之，也不用太过悲观，毕竟专业的好坏对于未来的工作而言只是起点低了一点而已，到时候只要自己用心学，也不会比别人差，尽管，刚出来工作的基本上还是先靠技术的。我们也讨论了在应聘的时候，公司看重的是什么。对于公司来说，当然希望找一些能够为公司带来利益的人才，对于公司，学历并不一定代表一切，能力才是最重要的，比如说自己做成了一个案例，这比学历更有说服力。同样的，公司的经理也让我们多注意运动兴趣的培养，因为未来的工作环境可能很枯燥，有些公司也会举办运动上的比赛。

经历了一周的实习，我想我是一个有目标的人，我会为了可以拥有它而付出汗水，会为了达到那样的生活而不辞辛苦，为了达到目标我会很努力很努力的。经历了两年的大学生活，学到的知识很多，我会更好的利用剩下的两年时间，让自己不仅在认识上更上一层楼，而且在知识上也有一定的提高，努力缩小与其他人的差距，为自己的未来而努力。

## 实习感想心得体会 篇二

实习的日子对于每一名护士都会是难以忘怀的，因为在实习的日子里我们会尽自己最大的努力去学习，去发现，去探索，去感悟作为一个合格护士的责任与义务。

从去年7月份我离开了自己的母校“qq医学专科学校”来到了qq市麒麟区人民医院实习。在XX年7月至XX年5月这十个月里，我从外二科、手术室.....到外一科，在这条艰辛的路上，从开始进入医院实习的那一刻起，我就感到了前所未有的压力，压力不仅来自一起实土的护士，更多的却是来自自己，作为一个大专生的我和那些一起实习的来自昆明医学院、大理医学院的同学比起来没有优势，所以，我只有在实习期间通过自己的努力来使我不落后，不被蓬勃发展的社会所淘汰。

在医院实习期间我的第一个科是外科，在外科这个月里，我首先学会了静脉穿刺，在带教老师的热诚，细心教导下，我学到了许多知识，比如：在门诊时我学会了清创伤口的处理（缝合、拆线、换药等）。

我的第二个实习科室是手术室，刚进手术室时我什么都不懂，就连最常规的器械名称及用途都不知道，还有那些无菌原则更是如此，好在带教老师对我们很好，什么事情都为我们仔细的讲解，有很多事都让我们自己动手，慢慢的我们也熟悉了这里的程序。在这短短的二十多天里，我很认真的学习关于手术室方面的知识，了解手术室的工作性，熟悉每台手术所需要准备的物品以及特殊器械，掌握其基本的操作方法。无菌操作技术，如戴无菌手套，穿脱手术衣以及正确的洗手方法等都能够熟练准确的操作。但是由于时间短暂对于有些手术器械的名称及用途仍不是很了解，真是有些遗憾。

我的第三个实习科室是内科，在该科内我了解了很多内科病的各种治疗常识，如糖尿病、高血压等饮食治部的重要性，及坚持用药的原则，注意事项，某些药物副作用的处理。

春节回来我们就进入了专科实习，我选择的科室是手术室，由于以前的实习认识，所以这次再次进入手术室时，我不再感到陌生，老师对我们也是特别的欢迎，对我们也没有像轮转实习时那样严格，我在老师带领几天后，就独自上台配合医生完成手术，半个月以后就几乎能独立完成各种中、小手术的配合，于至得到各位老师的认可及好评，在这三个月里，我参与了很多手术，见过好多外面请来专家的大手术，让我有了更宽阔的视野，总之，在该科我学到了很多知识，为我今后从事临床工作打下坚实基础。

在这10个月里，我也慢慢地进行着从一个护生到一个护士的蜕变，十月的修行，十月的磨练，我努力去做一名好护士，努力每天以微笑的面容去面对我的病人，努力做到耐心细致而不急躁，努力做到工作扎实而不出错。在各个“老师”前面，我是一个勤快认真的晚辈，在病人前面我是一个温柔、和善、平易近人的年轻护士。实习的日子里，我懂得了如何去赢得别人的尊重，面对误解我不去争辩，面对批评学会了摆正心态。因为年轻，我就要比别人做得更多；因为年轻，我就应该勇于受挑战。

### 实习工作心得感想10 篇三

在生产车间，我首先在电缆班，毕竟是第一次，所以起初做起来笨手笨脚的，也挺辛苦的，不过在同事和同学的的关心和帮助下不断进步和成长，也充分感受到公司这个大家庭的团结和温暖，于是我决定就算再苦再累我也要坚持下去，所以工作起来反而觉得轻松了许多。更是通过虚心请教，在师傅的指导帮忙协助下，我很快的适应了这份工作，经过这几天的过渡，我已经初步掌握了制作电缆的步骤和一些基本注意事项。

在车间实习的这段时间，虽然有时候工作很苦很累，但是，我从中体会到了实践中的专业技术，不断积累实践技术经验。

通过生产实习，使我们了解和掌握了多种电柜的主要结构、生产技术和工艺过程；使用的主要工装设备；产品生产用技术资料；生产组织管理等内容，加深对交直流变换的工作原理、设计、试验等基本理论的理解。使我们了解和掌握了交直流变换的工作原理和结构等方面的知识。

在这次生产实习过程中，不但对所学习的知识加深了了解，更加重要的是更正了我们的劳动观点和提高了我们的独立工作能力等。

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。

#### 3、工作上不够钻研

我自己选择的，因为在我看来，只有被市场认可的技术才有价值，同时我也认为自己更适合做与人沟通的工作。我坚信通过这一段时间的实习，从中获得的实践经验使我终身受益，并会在我毕业后的实际工作中不断得到印证，我会继续理解 and 体会实习中所学到的知识，期望在未来的工作中把学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作中来，充分展示我的个人价值和人生价值。

总之，在过去的一年里，我在老师和同事的关怀与培养下，认真学习、努力工作，能力有了很大的提高，个人综合素质也有了全面的发展，但我知道还存在着一些缺点和不足。在今后的工作和学习中，我还要更进一步严格要求自己，虚心向优秀的同事学习，继续努力改正自己的缺点和不足，争取在思想、工作、学习和生活等方面有更大的进步。

#### 实习感想心得体会 篇四

经过一个多月的实习，虽然很辛苦，但我收获了很多。走出美丽的象牙塔，感受外面的世界，才真正体会到社会竞争的现实性和残酷性。曾经的我们如井底蛙、笼中鸟，丝毫感受不到社会工作的复杂与艰辛。在大学校园里有的同学还过着空虚、无聊的生活，现在想想真不应该。我们在大学书本上学到的知识很少，并且都是很门面的东西，完全没有深入进去。其理论和知识与现实也有很大的差距，而且在大学四年时光里并没有实际操作经验和技能。所以我在这次实习中所学会的比大学期间在书本上学会的要多得多。

在依美的日子里，我尝到了在校园里尝不到的苦。一天工作8小时，晚上有时候要加班。每天都拖着疲惫的身体回到宿舍，工作也是孤糙无味。这也让我体会到父母的艰苦，同时也让我明白到日后的路并不好走。

在这里我真的很感谢这段时间里带我的那个导师。他在我身上花了很多的耐心和时间，即使我在工作上犯过很多错，他都很耐心地给我指出，并教我如何更正。他把他的经验毫无保留的教给我，他还对我说无论学历多高，出到社会必定要有刻苦耐劳的决心，只有这样才能爬得更高，走得更远。在试卷上你可能不如别人，但在社会上谁能努力到最后的胜利者。他的话给了我无比信心和动力，同时我也开始为我日后的人生路做打算，我清楚知道自己所喜爱的专业方向，所以接下来我会不断去往这个方向进行自我学习。

一，朋友，是人生一样很重要的东西，在纳能电子里我就认识了很多朋友。他们在我的实习生活中教导了我很多的知识。教我怎么跟我的领导沟通，教我怎么的厂里做事，各种零件的认识，我所在流水线上生产的各种注意事项等等。他们的年龄一般都比我少，但是他们所经历的事情就比我多，见的东西就比我要广，从他们身上我可以学到很多知识、道理。还有就是我看着生产的产品包装以后，特别有成就感，因为那里有我的功劳，是我的劳动成果。

二、在公司要面对很多在我们学校里没有的东西，就是要跟自己的领导交流。我的上级领导是一个比我还小的男孩子，但是他所经历就比我要多。我在厂里做错事，当然要自己面对，受到批评是在所难免的。这种酸酸的味道已经好久没有尝试到过了，也只有把它咽下去了，被人批评的感觉真的不好受啊。我们也常常连累到我的班长被人骂，所以人也很体谅我们的班长。

三、在纳能实习的日子里，我又试到了辛苦的味道了。由早上的四个钟，到下午的四个钟，更惨的是晚上还要加班。这些日子太累了。整天都要做着重复的事情，太苦闷的事情，使人的生产工作积极性都是没有的，所以到人是感觉特别的累，我想这样的日子是可以媲美高中生活的，一样的忙碌，但心情却有着很大的差别。但是我想，员工们都可以这样的坚持下来了，为什么我就不

能呢？所以我还是坚持下来了，而且是没有请过一天的假。看着自己领到的加班费，虽然少，但是我的辛勤所得，心理上的苦早就没有了。就像一个厂里主管跟我说的那样，跟高中相比，算什么呢？真的，这已经不算是什么了，很好的一次锻炼机会啊，我想在以后的找工作过程中，这么累我们都过去了，还怕什么呢？

最后感谢深圳市XX科技有限公司给我提供了良好的实习环境，感谢生产车间的老师，感谢与我工作的并给我帮助的同事。从他们身上学到的不仅是做事的方法，更重要的是做人的道理，做人是做事的理论和方法。这次实习，一定会令我的人生走向新一页，同时也很感谢在实习期间的同学们，特别是我们电子信息专业的同学给予我的支持与鼓舞！

#### 实习的心得体会 篇五

通过此次，让我学到了很多课堂上更本学不到的东西，仿佛自己一下子成熟了，懂得了做人做事的道理，也懂得了学习的意义，时间的宝贵，人生的真谛。明白人世间一生不可能都是一帆风顺的，只要勇敢去面对人生中的每个驿站！这让我清楚地感到了自己肩上的重任，看清了自己的人生方向，也让我认识到了会计工作应支持仔细认真的工作态度，要有一种平和的心态和不耻下问的精神，不管遇到什么事都要总代表地去思考，多听别人的建议，不要太过急躁，要对自己所做事去负责，不要轻易的去承诺，承诺了就要努力去兑现。单位也培养了我的实际动手能力，增加了实际的操作经验，对实际的财务工作的有了一个新的开始，更好地为我们今后的工作积累经验。我知道工作是一项热情的事业，并且要持之以恒的品质精神和吃苦耐劳的品质。我觉得重要的是在这段期间里，我第一次真正的融入了社会，在中了解社会掌握了一些与人交往的技能，并且在次期间，我注意观察了前辈是怎样与上级交往，怎样处理之间的关系。利用这次难得的机会，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。

期间，我从未出现无故缺勤。我勤奋好学。谦虚谨慎，认真听取老同志的指导，对于别人提出的工作建议虚心听取。并能够仔细观察、切身体验、独立思考、综合分析，并努力学到把学样学到的知道应用到实际工作中，尽力做到理论和实际相结合的最佳状态，培养了我执着的敬业精神和勤奋踏实的工作作风。也培养了我的耐心和素质。能够做到服从指挥，与同事友好相处，尊重领导，工作认真负责，责任心强，能保质保量完成工作任务。并始终坚持一条原则：要么不做，要做就要做最好。

#### 实习的心得体会 篇六

日月如梭，梭留在织成的锦缎里。时间太快，马上就要结束在儿科四病区的实习生活了，感恩在这里的一段日子造就了越来越好的我。

踩着晨曦，踏着夕阳，守着日落，盼着天明。这是我实习生活的日常，也是所有老师们的日常。进入医院，我就是市附二医院的一份子，要时刻监督自己，为医院添一份新的活力。进入科室，我就是儿科四的一份子，要为科室出一份我的力量。儿科的护理与治疗繁琐且严谨，多听多看多学，抓住一切可学习的机会，把握住每一次可操作的机会，多多总结经验，避免给老师们添不必要的麻烦，提前做好护理以及备药铺盘，减轻老师们上治疗的负担。能做好老师们的小帮手，就是我这个“小菜鸟”实习生活的一大收获。正如那句话所说：“把每件简单的事做好就是不简单，把每件平凡的事做好就是不平凡。”我将怀揣着简单又平凡，去成就我的不简单与不平凡。

在儿科的“宝贝”们都是脆弱的，家属们是心疼又无助的。在家属们神经高度紧绷的时候，就很容易产生各种误会分歧与冲突。有些家属不理解我们的工作，甚至态度是恶劣的。我记得在我值

班的某天，有个家属在病床上睡着了，将小孩放在一旁椅子上看电视，我路过时看见就去将他叫醒，并告知家属不能睡床，这位家属非但没有起来还大声说道“我交了钱的为什么不能睡？”等之类的话。事后我回到护士站和陈璐老师聊到说某床家属态度很恶劣，陈璐老师立即开导我说“不是每一个人都是有礼貌的，支持护理工作的，在我们的工作中遇到这样的人很多，而越是遇到这种情况，越要做好自己，在不违背工作原则情况下，与患者或家属进行沟通，让别人挑不出问题。”老师的话给了我莫大的鼓励和力量，让我更加坚定了“做好自己”的决心。

在儿科四的这几周，佩服老师的事情很多很多，其中一件就是老师的穿刺技术，有些患儿的血管比针还细，甚至都看不见，循环也不好，小孩子又好动又哭闹，经常是几个人都按不住的，我作为旁观者都觉得很有难度，但是老师们沉着冷静的操作令我实在是佩服。在工作中，看到老师们认真仔细的照顾每一个患儿，了解每个患儿的病情状况，温柔又耐心。对待我们学生耐心教导，手把手的传授经验，真心地给老师们点个赞，感谢老师们，老师们成为了我想努力成为的人。

在儿科这几周的实习是我实习生活中的十分之一，也是我生命中的小小分之一，但也是宝贵的小小分之一。将这几周所学到的知识与经验牢记在心，吸取经验投入工作，完善自我。

不忘初心，砥砺前行。认真学习，努力工作，让实习生活变得更加有意义！

#### 实习感想心得体会 篇七

相信不少人和我一样，都是以网店谋生，如今自己开网店的人也不计其数，可真正从中获益的人却少之又少，每每看着那80后飙升的业绩，想必诸位和我一样感同身受，三个字—羡慕啊；可是转而联想到自己平平的业绩，心情不由自主的由乐变到衰，心理酝酿着：你我同是开网店的人，同是埋头苦干的店主，同是付出了艰辛的代价，同是。为何你是先苦后甜，而我却一苦到底，最后脱口而出——上天真不公啊。

其实不然。古人云：天将大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤空乏其身。所以成就任何事首先都需要付出巨大的努力，这一点毋庸置疑。开网店也是如此，可是仅付出了努力就一定能成功吗？我说不是，难道那个南辕北辙的教训还不够深刻吗？那个人不是同样付出了努力吗？可是最终却败得一塌涂地，所以说努力了也不一定成功，那还得要方式方法。

说到方式方法，就是如何增加掌柜的流量，如何让流量转换为成交量，以下是本人业余归纳总结的一些经验，希望大家能从中受益多多，入收益少少，本人也荣幸万分。

首先，想让店铺流量增加，我认为最快捷最有效的方法就是借助你广大朋友圈的力量，叫你的朋友去你QQ空间里面转载店铺网址，空间日志要具有强大的

的宣传力度，这样你的店铺网址就能在朋友的帮助下，让抢先一步的以一传十、十传百的迅雷之势进去全国各地，成千上万的人群QQ中，随着观看你网店的人数增加，人气不是自然来了吗？你的业绩自然有所提升，虽说流量跟成交量不能成正比，但也绝不会相差甚远，呵呵。

其次，我们可以借助明星的魅力来拉动我们的流量，比如到各大微博网站寻找明星粉丝团，成为粉丝与粉丝们交流，当今社会，追星一族的力量是不可忽视的，他们人数众多，力量强大，这不正合了我们的心意乎？我们可以将自己的店铺网址粘贴到明星排行榜的评论里面，但是要注意，光粘贴网址是没有吸引力的，最好店铺举行优惠活动或者搭配套餐，这样：追星族即变成了我们网店的流客族，岂不美哉！

最后，我们可以去百度、新浪、优酷、人人等各大论坛交流，增加粉丝数量，只要您的粉丝达到300左右，你每天的流量肯定会自动的翻几翻，潜在流量会源源不断而来。

温馨提示：作为掌柜，诚实守信是我们必备的基本做人原则，因此劝各位切勿怀有诓骗之心，请记住：顾客是我们永远的上帝，他们可以为我们的事业打开一扇窗，也可以让我们的事业关闭一道门，因此，好好处理与顾客的关系意义重大。鉴于成千上万的顾客就有成千上万的心态，顾客的购买心态都各异不同，所以掌柜要用包纳万物的心态面对成千上万的顾客！

## 实习的心得体会 篇八

时间过得飞快，转眼在ICU已经度过两个月了，而我也由原先的各种不适应到现在慢慢习惯，由原来的茫然不知所措到现在思路头绪渐渐开始清晰明白，两个月带给我的是与普通科室不一样的工作模式和新的的人际关系，带给我的是我实习到工作最有规划的一次培训，当然带给我的还有很多其他感受。

首先，这两个月的培训让我感触很多，这么系统、全面的、有目标的培训确实也是第一次参加。从一开始在适应新工作模式和考试两者之间无法平衡，觉得压力很大，下班后总想睡觉，没法集中精力准备考试，到后来在不断的考核中意识到这些知识、操作在ICU的实际工作中是必不可少的，我们往往会在日常的工作中遇到，尤其是在抢救病人的时候。有些操作以前应付各种考试时候只是粗略地准备，然而在ICU远远不够，知识更全面、操作更严谨、各项要求更高，这两个月让我对很多操作有了重新认识，当然也有了很好的巩固。

第二，虽然两年前在ICU的实习还历历在目，但是作为定科的新人，全新的模式、全新的人际关系也需要付出很多心血，因为这个阶段我们要学以致用、融会贯通，在工作中思考进步。在ICU工作，抢救的紧急、快速更让我意识到工作的不易，这是对医护人员应变能力和心理素质很大的考核，往往有时候一个不慎可能会造成不必要的纠纷。当然给我感触很大的是对病人的基础护理，因为没有病人家属，所以在我们的日常工作中基础护理占了很大一部分，而这也成了部分家属挑剔我们工作的原因。我想在未来的工作中我会像老师一样用同理心理解病人和家属，做好自己的本职工作，做到问心无愧。

有时候会出现学习理论的惰性，需要克服。所以在以后的工作中，我希望自己积极主动地参与沟通，认识到沟通在护理工作的重要性，改变工作中内向的性格；在休息的时候给自己制定一些学习的目标，巩固急救知识；在工作中多参与一些不熟练的流程，如收新病人、出院等等，把知道变成熟练掌握，把应付不暇变成得心应手。

## 实习心得体会 篇九

经过几周的工厂实习，我真的是学到了很多很多课本以外的东西，真的是受益匪浅啊！

在这个过程中呢，我从无知到认知，再到深入了解，学会了很多很多东西，同时开始渐渐喜欢上了这个全新的专业，我感受到学习的过程才是最完美的。在实习生活中，每一天都会有新的体会、新的感触，感觉自己的各个方面每一天都在不同程度的提高，但最主要的就是工作潜力的提高。

下面就是我自己的一些小结和收获。我一共总结出以下几点：

## 1、要学会坚持

无论到哪家工厂或者公司实习，开始的时候都不会让我们做任何工作，而是观看学习，时间短的是几天，时间长的就是几周。所以这段时间，一般会感觉到无聊，无所事事，可能会萌生出离开的想法。但是这个时间是最重要的阶段，这个阶段我们会学到课本以外很多有用的东西，所以我们要学会坚持，坚持就是胜利！

## 2、要勤做事

我们到工厂或者公司实习，一般不会给我们安排重要的事情去做。所以，此时我们会很闲，但是我们要主动找一些小事去做，无非是一些无关紧要的打杂，但就是透过勤快做事可能会引起领导的注意，不断获得领导的欣赏和信任，渐渐被安排做一些重要的事情，渐渐获得领导的重用！

## 3、多听、多看、多想、多做、多说

由于我们课本学到的只是一些理论知识，缺乏具体的时间操作，所以我们得虚心学习。多听别人的指导，多看别人的操作工序，多想自己如何下手，然后亲自动手多做，有不懂的地方向别人请教多说。只有这样，才会渐渐熟悉自己的工作，学会一身真正的本领！

## 4、要调整好心态

由于刚到一个新的环境，可能既不熟悉，又不适应，同时又可能因为环境的艰苦抱怨。这不但会影响自己的工作情绪，可能会做不好工作，同时也会增加自己的压力，甚至会影响到与同事的相处。所以，我们要调整好心态，处处看好的方面，摒弃坏的一面，这样才会对工作充满激情！

## 5、要虚心学习

由于对全新的工作，我们既不熟悉又不了解，所以刚刚开始从事起来有点困难。因此我们要虚心学习，不会的多多向领导和同事请教学习，当别人向我们请教的时候，我们也要虚心理解，共同探讨！

## 6、要尽量少犯错误

第一次工作的时候，难免会犯一些错误，但是我们要透过这次错误积累经验，吸取教训。第一次犯错误能够，如果再一次犯同样的错误就是不可取的了。所以，我们要谨慎、留意，尽量少犯错误！

接下来，就是我的一些收获了：

1、实习生活，学到了很多实践知识，同时进一步加深了对理论知识的理解，使理论知识和实践知识同时得到提高。

2、提高了自己的工作潜力，为就业和将来的工作带给了宝贵的实际经验！

实习工作心得感想10 篇十

没有航向的船，永远也无法到达成功的彼岸。当然，没有目标的工作，永远也无法品尝成功的喜悦，所以我们这次测量实习首先明确了我们的目标。我们这次为期\_\_天的测量实习的内容主要有三项，地形图测绘、建筑物放样、道路圆曲线测设。明确了目标，就应当为之拼搏。我们可不能盲目地拼搏，因为"凡事预则立，不预则废"，所以我们在进行测量实习初就对测量实习的进程做了相关计划。终于让我们少走了许多曲折之路。比如，我们每天实习都有不同的内容和任务，那么我们准备仪器时就只带需要的仪器，而并非劳神、费力全都带到实习场地。虽然这是在实习期间的亲身体验，我们却对此受益终生。

大家都明白一点，我们学习建筑工程技术专业的学生以后的工作地方一般大多是室外露天工作，遇到风吹日晒是再所难免。正如我们这次测量实习一样，由于时间是夏季，所以天气炎热。于是我们许多时候都是利用早、晚的这一段工作时间，这就要求我们早出晚归。虽然不习惯，但这是我们必然的选择。选择吃苦耐劳，选择自强不息。终于一分耕耘，一分收获，我们组员用\_\_天辛勤的汗水换回了实习工作的圆满结束。

没有规矩，不成方圆。我们在进行仪器操作时，务必按照正规的操作进行测量实习。我们实习相关内容时，也务必按照一定的程序进行。否则，我们将走许多曲折之路。这就告诉我们必须将时代性与规律性相结合，运用创造性思维思考问题，解决问题。当然，我们在严格要求的同时还应求真务实地不断进取。

为期\_\_天的建筑工程测量实习，不仅是我们对这学期所学知识的综合运用，更是在无形地教导我们如何做人。我坚信学会做人更重于学会做事。这次实习将时刻铭记心底，将我的心得运用于今后的人生道路上。

它山之石可以攻玉，以上就是t7t8美文号为大家整理的10篇《实习心得体会及感悟（实用）》，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](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/91_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发