

实习收获与体会12篇

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/zhishi/a/168601523922757.html>

范文网，为你加油喝彩！



1.实习收获与体会

回顾实习那段时间，我学会且懂得了许多在生活中没法获取的知识及道理。我总结了一句话：不仅要抓紧每一分钟学习，更要抓紧学习的每一分钟，凡是值得做的事，就一定要把每件事做好。从三个方面来阐述我在实习中获得的感受。

一、从工作表现上来看

首先，我时刻遵守着单位的各项规章制度。每天都会提早来到单位开始准备今天的工作内容。其次，对于不懂的问题，我会请教前辈老师耐心地为我们的进行解答或者实际操作，从前辈老师那里可以学到在学校接触不到的丰富经验。最后，没事的时候，要主动地寻事做，与前辈老师和同事们多进行交流并汲取社会经验。

二、从个人收获角度来看

首先，会在心态上有个转变，通常在学校总会觉得自己有一种眼高手低的通病，可是到了社会才发现，姿态摆得越高，越容易让人讨厌，很多东西都是从打印资料、复印文件、整理归纳档案等基础性工作做起，开始会觉得没技术含量，但到后来会发现小事里也有很多小知识。其次，对工

作岗位有了更深入的认识，人力资源部作为一个综合性的部门，担负着上情下达、下情上报、对外交往和后勤服

务等繁琐工作，处于协调各部门、连接领导和基层的枢纽地位，很多工作不只是简单的汇报工作或者整理资料那么简单，还需要眼活手快，会写会跑，更多的是学着如何跟不同的社会人士打交道。最后就是学着尽快融入新的工作环境。

三、从认识到自身不足及今后努力方向的角度来看

首先，在工作过程中可能处理事件的速度不够利索，干事有点谨慎有余，但后来学会开始摸索规律，有条理地进行工作。其次，在一个月的实习期里，我有失落过，烦恼过，没事可做时，放手让时间就这么流走，越到后来就越迷茫，觉得在实习过程中学不到自己想要的东西，给我的仅是初步的经验积累，对于迈向社会远远不够的。然后自己就会在心里反省，问自己是不是太过于急于求成？于是慢慢地接受现状，并开始自己学着规划自己的空余时间，比如看书。最后，实习了一段时间，慢慢发现自己还需要学的东西很多，仅靠现有知识是完全不能为将来的工作做好铺垫，在接下来的学校生活中，可能目标就会更加明确，明确自身短板。

对于这段旅程，很开心自己能在迈出大学校门之前，能有一次这样的一段职业生活，这对自己的以后在专业上的学习，以及工作态度和心态的都是一次很好的磨练机会。虽然实习结束了，但是新的生活正在慢慢展开，我会用心地对待在接下来的学习生活。为自己加油！

2. 实习收获与体会

实习，是开端也是结束。展此刻自我面前的是一片任自我驰骋的沃土，也分明感受到了沉甸甸的职责。在今后的工作和生活中，我将继续学习，深入实践，不断提升自我，努力创造业绩，继续创造更多的价值。

我认为大学生实习难，就业难，除非你有关系，能给你简便找到工作，否则就难逃市场选择的厄运。我在该公司实习总结了几个攻略，只有智勇双全，才能在这个社会中出人头地。

1、宜主动出击：找实习岗位和找工作一样，要讲究方法。公司一般不会对外公布实习机会，能够主动和其人力资源部门联系，主动争取实习机会。可特别留意正在招聘人选的公司，说明其正缺乏人手，在没有招到适宜的员工的情景下，很有可能会暂时选择实习生替代。

2、宜知己知彼：求职信和求职电话要稳、准、狠，即稳当地了解公司所处的行业大背景及所申请岗位的要求，准确地阐述自我的竞争力，自信自我就是对方要找的人；同时很诚恳地表现出低姿态，表示实习的热望和决心。此外，规范的简历，良好的面试技巧都有助于提高实习成功率。

3、宜避热趋冷：寻找实习单位时，宜避开热门的实习单位和实习发布网站，勇于找冷门公司，回避热点信息和实习高峰期，实习成功的可能性反而更大。

此次实习增强了我毕业就业的信心和勇气。这次实习，我觉得我表现得还不错，许多同学都认为，自

我以后进入企业都是能够胜任的。由此看来，我们在大学里还是学到了不少东西，只是感觉不到而已。所以，我们有就业危机感是应当的，但不能过于自卑和担忧，否则会妨碍自我的学习。此刻，我们能做的就是多吸取知识，提高自身的综合素质。

3.实习收获与体会

转眼间实习期马上就要结束了，在这段时间里我进行教育社会实践学习，回想起实习的日子，收获丰富。

在实习过程中，本人严格遵守医院及各科室的规章制度，认真履行护士职责，严格要求自己，尊敬师长，团结同学，踏实工作，热爱儿童事业，全心全意为患儿着想。同时要理解家属，正确处理好护患关系，能做好解释与安慰工作，多说“对不起”，是家属也理解儿科护士的工作，减少不必要的误会或过激行为的发生。在老师的指导下，我基本掌握了儿科一些常见病的护理以及一些基本操作。特别是对于小儿头皮针的穿刺技术，在工作的同时我也不断的认真学习和总结经验，能勤于、善于观察患儿病情，从而及时地掌握病情变化，作出准确判断。

算算进心内科实习的日子有半个月了吧，新年刚过。感觉到现在，自己在心内科学到的东西没多少增加。踏进了科室，见识了不少的人，接触了不少的事情。也让我看清楚了有些人的面孔。换句话来说，是不是实习，就代表了自己已经开始接触半个社会了呢？

由于实习时间不是很长，与学生交流少，目前学生的内心世界及现有的学习状态，对我来说还是陌生的，做到真正了解学生，不是易事，有待以后去探索，总之，经过这段时间的实习，对于教师的工作已有所了解，但在一些细节问题上，还不熟悉，尚待完善。

4.实习收获与体会

这短短一个月的实习经历，让我认识到实习生该有“初生牛犊不怕虎”的精神。实习是一个学生走进社会的过渡阶段和必经阶段。在我看来，一个成功的实习生，应要牢记实习生的身份，也要忘却实习生的身份。之所以要牢记，如上边讲到的，目的是学习，这也职责之在。因而，必须要主动争取机会，多做，多思考。而忘却则是因为只有把自己当作是正职人员来看待，从心态上端正自己的态度，才能在实习期间有更大的收获。

刚到公司实习的时候，俨然像个小学生上课那般乖巧和拘谨。人家没叫我坐时，我就呆站着；坐着的时候也是毕恭毕敬，不敢多手乱动人家的东西；私底下说话也不敢大声，怕扰乱了“课堂纪律”。然而，工作和机会都是要靠自己争取的。在学生到实习生，再由实习生到从职人员这个过程中，谁的角色转变得越快，谁就在起跑线上上了一步。在刚开始的一个星期里，我的沉默和低调给我带来了闲适和无聊的实习生活。我开始觉得厌倦，也开始思考并找到问题的根源是在于我没有把自己当作是正职人员般要求自己。

作为一个实习生，既然投入了时间与精力，就要争取收获更多。常常会听到前辈们的告诫：“把握好实习机会，要好好表现。”在这次实习前的见面会上，老师也再三强调要虚心学习，积极主动。如今一个活生生的例子放在眼前，告诉我们，不管就业市场竞争有多大，只要我们充分做好

准备，把握好每一次机会，决不会没有我们的藏身之所，立身之地。

5.实习收获与体会

这次实习，除了让我对银行的基本业务有了一定了解，并且能进行基本操作外，我觉得自己在其他方面的收获也是挺大的。作为一名一直生活在单纯的大学校园的我，这次的实习无疑成为了我踏入社会前的一个平台，为我今后踏入社会奠定了基础。

首先，我觉得在学校和单位的很大一个不同就是进入社会以后必须要有很强的责任心。在工作岗位上，我们必须要有强烈的责任感，要对自己的岗位负责，要对自己办理的业务负责。

其次，我觉得工作后每个人都必须要坚守自己的职业道德和努力提高自己的职业素养，正所谓做一行就要懂一行的行规。在这一点上我从实习单位同事那里深有体会。

最后，我得到了实际工作中以后，学历并不显得最重要，主要看的是个人的业务能力和交际能力。任何工作，做得时间久了是谁都会做的，在实际工作中动手能力更重要。

因此，我体会到，如果将我们在大学里所学的知识与更多的实践结合在一起，用实践来检验真理，使一个本科生具备较强的处理基本实务的能力与比较系统的专业知识，这才是我们实习的真正目的。

很感谢实习单位给我这个这么好的实习机会，让我学习很多、成长很多、收获很多。

在实习的这段时间内，我们穿街走户接触各种各样的人和事，这些都是在学校里无法感受到的，在学校里也许有老师分配说今天做些什么，明天做些什么，但在这里，不会有人告诉你这些，你必须要知道做什么，要自己地去做，而且要尽自己的努力做到。在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自己的能力！

记得老师曾经说过大学是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生的身份。接触那些刚刚毕业的学长学姐，他们总是对我说要好好珍惜在学校的时间。

在这次实习中，我感受很深的一点是，在学校，理论的学习很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到；而在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的情况。

7.实习收获与体会

回顾参加毕业实习以来的经历让我收获不少经验，从学生成长为员工不仅仅是身份的转变，还有

合理运用在校所学知识来指导自己的工作，这次实习主要是提前熟悉职场环境从而为毕业后找工作打好基础，而我也在实习期间积极表现自己从而获得领导的认可，现将这次实习经历记录下来并将感想继续分享。

由于是在工厂实习从而做好了吃苦耐劳的准备，毕竟在我踏足工厂之前便听说过不少在这里工作的传闻，然而当我进入工厂以后才发现这里的工作氛围是很不错的，无论是领导的教诲还是同事的协助都让我从中积累不少经验，主要是了解了车间的生产流程以及遵守各项制度的重要性，虽然表现得中规中矩却也没有在实习期间犯过错，对我来说在没有做出成绩之前便犯错是难以容忍的，而且我也深知在工厂实习应该要注重自身能力的提升，只有这样才能够通过工作的完成获得领导的认可。

能够在这次实习中收获经验着实令人感到庆幸，我会牢记实习的经历并用以指导自己今后的发展方向，希望能够在毕业以后创造出一番理想的成就。

8.实习收获与体会

通过这次实习让我认清了自己的很多不足和缺点。第一个就是缺乏工作经验。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。第二是工作态度仍不够积极。在工作中仅仅能够完成布置的工作，在没有工作任务时不能

主动要求布置工作，若没有工作做时就会松懈，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。第三是工作时仍需追求完美，在工作中，不允许丝毫的马虎，严谨认真是时刻要牢记的。第四是动手能力太差，看着师傅做的很好，总觉得挺简单，但自己实际操作起来却发现真的是非常困难。

心得体会：

“痛并快乐着”这句话用来形容短短三周的金工实习再恰当不过了。这次实习带给我们的不仅仅是经验，它还培养了我们吃苦耐劳的精神和严谨认真的作风。不能再觉着工件差个几毫米无所谓，每一点误差都可能带来巨大的损失。

“纸上得来终觉浅，投身实践览真知”。

短短的三周就这样过去了，累过了，苦过了，也想过了，作品也不那么另人满意，但意义十分重大。一分耕耘一分收获，我们得到的锻炼远远高于我们付出的。

9.实习收获与体会

如果说护士是一个个天使，那么，我认为那洁白的左边羽翼上承担的是爱心和真诚，右边羽翼上承担的是无私和奉献。在我的脑海中，护士是因为得到上帝的信任，才会把一个人的生命托付给你。八月

份在骨科实习的这段日子，体会更为深刻。

住在骨科的病人来住院的时候都很匆忙，我们要在最短的时间里了解病人、记住病人，也只有如此，工作起来才会得心应手。很多时候，病人因车祸、摔伤，来的时候都满身是血，同时也在疼痛中煎熬着。这时，如果你不慌不忙地、细声慢语地跟他们交代着，他们肯定会友感。我们首要的是缓解病人的痛苦，满足病人生理上、安全上的需要，当然这就意味着我们必须有扎实牢靠的基础知识，只有这样，面对紧急病人时我们才会有条不紊地完成自己的使命。

在科学不断进步的现代社会，医学也日新月异，有许多先进的技术日趋成熟，被广泛应用于临床。如果我们不继续努力学习，那就会掉队啦！譬如说，断肢再植，在没实习前，课本上就只是概述它是通过什么原理可以实现，而我们也只是被动的接受，甚至还质疑过，但是无法实践呀！现在临床实习了，有机会实践了。

总而言之，在骨科的这个月，我学会了很多，也见识了很多，知道了手术前后的病人的护理工作该如何进行，学会不同班次的工作内容，更坚定了：我们与医生是实实在在的合作伙伴，少了谁都不可以；更应学会处理临床护理突发事件。实习生活虽很紧张，但我相信我会坚持，会努力用自己的力量谱写白衣天使的优美音符。

10.实习收获与体会

这次实习被分配到后整理车间工作，在公司的安排和老师的指导下，我积极参与整理车间的相关工作，对该公司的治理制度、一些部分的职责、生产流程、服装的一些基本知识有了一定的了解。同时也深切感受到了指导老师、同事们的关怀与热心帮助，团队合作精神与敬业精神。

这次实习固然时间不是很长，但让我受益匪浅，是一次真正的理论与实践的相结合。通过这次实习我了解到了服装企业生产的全过程，向工人师傅们学到不少的经验。这是个知识化的社会，知识是必备的。机会总是为有预备的人留着。这次实习是一次理论与实践的一次尝试，在这个过程中，我获得了团队协作的锻炼，独立思考能力的提升，实践丰富理论的体验，同时也积累了工作经验，为以后的工作打下坚实的基础。

这是我第一次与社会接轨，从学校到社会，让我感到了理论与实践的重要性，没有好的实践是学不到什么东西的。还让我明白了人际关系的重要性，要学会与人好好相处，关爱他人。

总之，这次实习让我进步了很多，也给我指明了今后该努力的方向。最后要感谢xx有限公司给了我这个实习的机会以及同事们给我的帮助和关爱，还要感谢xx师傅对我的指导及教诲。

11.实习收获与体会

顶岗实习的最后一周，可以说这一周相对上一周来说是忙上加忙，家访、教研课，其中的一项就要让我们忙得不赢了，还有那个教研课就更让我们操心了。最开始我们都为这周的

工作感到担忧，这个不会累死自己啊！但是经过实践，我们挺过来了并且也取得了一定的成就。

在这一周的日常教学中我们都是按照一定的套路在进行教学，所以，在日常管理工作及教学工作

上经过上周的洗礼及训练，我们已经越来越得心应手。最麻烦的还是家访及教研课，作为二年级的实习班主任及数学组的小组长，两项事情都必须我亲手亲历，先是家访名单的确立，家访方案的制定，接着就是为其两天的家访。

有压力才会有动力，我们虽然有这么多的困难，但是我们都已经挺过来了，特别是我们数学组的成员们，给了我很多工作上的支持。

幸亏我们组的成员都没有放弃，我们齐心协力，在我外出的时候他们抓紧时间做教具，等我9点回来的时候正好用这些教具进行试课。特别是在试课的时候，他们不畏辛苦给我提了很多意见，那次试课我们差不多整整用了三个小时，也正是因为这样的努力我们的教研课才会取得成功，团队合作的力量不可估量。

12. 实习收获与体会

通过四个月的顶岗实习，使自己获得了很大的收获，也明白了许多的道理，使自己的思想愈发成熟，工作、生活和技能水平得到提高，主要表现在几个方面：

一、思想上，通过过这次顶岗实习，我感觉自己最大的变化就是思想变得成熟了，不再像学生那样幼稚了，开始学会用成人化的思维去思考问题处理事情，开始懂得任何事情的完美都必须付出十分艰辛的努力，社会是很现实的，也是很公平的，一份付出就会有一份收获，不要幻想未来，要做一个有思想有目标有计划的实践者。

二、工作上，在xx实习的这段时间里我学会了严谨的工作态度，精益求精的工作作风，增强了我的团队意识和团队协作能力。在这里我从事的助理工作，设备都比较昂贵，PM检查时需要仔细判断，运输和放置时需要格外小心，任何一个小的失误就会给公司造成不小的经济损失。同时一个班组就是一个团队，每个人都要为这个团队做出自己的努力才能够换来团队的发展，团队的发展才能让每个人都受益，让公司受益。

三、生活上，养成了良好的生活习惯，保持身体健康。广泛的参与公司的举办的业余活动，丰富自己的业余生活，白夜倒班对身体的伤害很大，但制造业这种生产形式就注定了这样的工作规律，所以日常生活中保持良好的生活习惯对身体健康有着直接的影响，参加业余活动能够很好的调节身心，减轻压力。

顶岗实习是我们初步踏入社会的开始，也是我们真正踏上工作岗位的垫脚石，只有这一步走稳了，以后才会更顺利，曾经我一直坚信自己的能力，但是在短暂的实习过程中我深深的感到自己所学知识

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。最终通过自己不断的学习，同时也在大家的帮助下慢慢的开始适应，开始独立的完成工作。

更多 在线阅览 请访问 https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发