# 如何写大学毕业实习心得体会及收获简短(8篇)

来源：网络 作者：清香如梦 更新时间：2024-11-26

*如何写大学毕业实习心得体会及收获简短一遵循就业是民生之本原则，实行实习就业一体化，目的在于更好地培养学生的专业能力和独立工作能力，提高学生的综合素质，满足经济社会发展对应用型商务人才的需求。参加本次毕业实习的20x届本科毕业生共x人，专科毕...*

**如何写大学毕业实习心得体会及收获简短一**

遵循就业是民生之本原则，实行实习就业一体化，目的在于更好地培养学生的专业能力和独立工作能力，提高学生的综合素质，满足经济社会发展对应用型商务人才的需求。

参加本次毕业实习的20x届本科毕业生共x人，专科毕业生x人，合计x人。

1、按集中实习和分散实习两种办法组织。学生结合所学专业和自身条件自主选择一种实习方式。选择分散实习的学生，由学生自己联系实习单位;选择集中实习的学生，由学院联系实习单位。参加集中实习的学生必须服从学院统一的编组安排。

2、分散实习起止时间：20xx年2月20日——4月13日，为期8周。集中实习起止时间为20xx年1月8日——4月13日。20xx年4月15日返校。

(一)准备阶段(20xx年12月12日—20xx年2月19日)

1、确定实习单位：

20xx年12月23日之前，选择分散实习的学生，本人提出申请，由辅导员组织填写分散实习统计表，由辅导员交商学院办公室。20xx年12月29日之前，确定集中实习的地点并完成集中实习的学生编组及指导教师分配。

2、布置实习任务：

20xx年12月29日之前，各系召开毕业实习动员会，向学生介绍本次实习目的、基本内容和要求。

3、指导教师见面：

20xx年2月19日之前，指导教师与学生见面，给所指导的学生提出具体要求。

(二)实习阶段(20xx年2月20日——4月13日)

1、学生必须严格遵守学校及实习单位的安排，主动积极地完成实习单位交付的各项实习任务。

2、周小结：

学生在实习期间，每周必须写一份小结，实习结束后交实习指导教师，作为成绩评定的依据之一。周小结必须结合实习的实际情况，汇报本周实习工作的主要内容，有感而发，写出自己的体会和经验。

3、实习报告：

学生必须在实习结束时撰写实习报告。实习报告应运用所学专业的理论知识，结合在实习单位实习的实际情况撰写。实习报告不少于3000字。实习结束后交给指导教师。

4、实习鉴定：

实习结束时学生应填写好《毕业实习鉴定表》，并要请实习单位领导或实习指导者在《毕业实习鉴定表》上签署意见及鉴定，并加盖实习单位的公章后带回。

5、学生可提供的其它材料：

如果学生在实习过程中参与了与专业有关的调研、策划、谈判、论证，在征得实习单位的同意后，可以将为所在单位撰写的各种策划书、市场调查报告、项目可行性分析、谈判纪要等有关文字材料作为实习报告的附件交回学院;如果涉及实习单位的商业秘密，可以复印其封面、目录等部分内容，并让实习单位出示你参与该项目的证明(须有单位公章、日期、实习单位领导签字)。上述材料与实习报告一起，作为实习成绩评定的依据。

(三)成绩评定阶段(20xx年2月20日——4月13日)

1、实习汇报：

20xx年4月16日—4月20日由各专业方向实习指导教师组织学生进行实习汇报。

2、成绩评定：

学生实习结束返校后，必须上交周小结8份、实习报告和毕业实习鉴定表。成绩评定标准：出勤20%，周小结20%，实习报告20%，实习鉴定表20%，实习汇报20%。指导教师做好学生毕业实习成绩评定，4月25日前以系为单位上报学院办公室。各系按15%的比例上报优秀实习生。毕业实习环节合格者获得8学分。毕业实习不能免修。

1、指导教师负责给学生布置实习任务，提出具体要求;对集中实习的学生，指导教师应到实习点了解学生实习情况，进行必要的检查和指导，作好考核工作，对分散实习的同学应通过邮件及电话进行联系检查和指导;组织学生进行实习情况汇报，并负责收交周小结、实习报告、实习鉴定表、评定实习成绩。

2、辅导员负责通知学生各项事宜，处理学生实习过程中遇到的各种突发事件，做好学生离校、返校登记工作，协助指导教师管理学生。

3、学生的实习地点和单位确定以后，必须保持稳定。集中实习的学生在实习期间不准以任何理由调换实习单位;分散实习的同学确有需要可以更换一次实习单位并及时向学院报告备案。

4、开始实习后，应及时与指导教师联系，汇报实习情况。

5、不准占用实习时间进行与实习内容无关的活动。

6、参加实习的学生必须认真填写周小结、实习报告和实习鉴定表。

1、实习学生必须遵守国家法律、法规，遵守实习纪律和实习单位的有关规章制度，特别要注意为实习单位保守包括商业秘密在内的各种机密。

2、在实习过程中，遇到问题、困难或特殊情况，请及时向辅导员和指导教师汇报。

3、注意人身安全，防止意外伤害。

**如何写大学毕业实习心得体会及收获简短二**

尊敬的学校领导、老师、各位同学：

大家好！

20xx年6月30日，是一个难忘的日子。今天，xx大学2360名同学在经历了四个寒暑的艰苦学习之后，在经历了从天真无忧逐渐走向成熟之后，将庄严地接过毕业证书，从安静而详和的校园走向世俗而喧闹的社会，从xx大学这个温暖的集体走向充满挑战的个人奋斗。

尽管，在人生的旅途中，大学的日子只是短暂的瞬间；也许，在大学的日子我们过得单调而平凡。但是，“勤奋、多思、求实、进取”这八个大字已在我们的心底刻下了深深的烙印，让我们把大学精神带入我们未来生活的每一个细节，让我们把大学的豪情与壮志带给我们周围的每一个朋友，让他们和我们一起共同努力，创造持久而辉煌的人生。

悠悠寸草心，报得三春晖。回首几年前走进xx，我们行囊简单，精神贫乏。是学校的领导和老师，犹如一盏盏明灯，亮在岔道的前方，牵引我们躇踌欲前的脚步。几年来，在老师的谆谆教诲下，我们的学识逐渐广博，我们的思想日愈丰腴。但我们还年轻，我们有时会犯错，是领导给予我们鼓励，是老师帮助我们纠正，使我们在跌倒时有勇气爬起，爬起时有信心继续前行。今天，请允许我代表所有即将走出校门的毕业生们对几年来关心和爱护我们的学校领导表示最衷心的感谢！向诲人不倦的老师们致以最崇高的敬意！

我们终于要说再见了。再回首，心绪难平。在寒暑易节里，我们渡过了四个冬夏。多少欢笑，多少痛苦，多少汗水，多少泪水，都将在这个典礼上成为一个终结，而我们，也将踏上一个全新的起点。“十年寒窗苦，今朝凌云志”，我们就要怀着成熟的人生理念、丰富的专业技能踏上工作的岗位了。

在你们的默默无语中，我读到了师恩浩荡！在我们的依依惜别里，我看到了我们的同窗情深！

几年来，我们共同拥有过追求，也有过失落；有过欢乐，也有过忧愁；有过友爱，也有过矛盾。泰戈尔曾说过：“天空不留下我的痕迹，但我已飞过。”是的，我们无怨无悔地活过、爱过，并留下了真挚的友谊。而今，我们要在这个多姿多彩、多情多意的夏天作最后的握别。几年的朝夕相处，使得我们情同手足。但不管怎样，我们都手挽手地走过了生命中最亮丽的季节。

相聚时难别易难！此该，从我们澎湃的内心来讲，我们对学校、对老师、对同学充满恋恋之情，然而学生终究要走出校门，毕业是结束，也是开端。当我们共同有过的一切都成为美好的记忆，我们便将开始续写自己的故事。甜美的果实需要汗水的浇灌，美丽的青春需要奋斗为其着色。我们的路还长，人生就是一个不断学习的过程，我们只有继续努力，继续拼搏，我们的梦想才能实现，我们的人生才会辉煌！

最后，让我们一起再次祝福我们母校：人才辈出！桃李芬芳！让我们一起再次祝福我们的师长：身体健康！工作顺利！让我们一起互相共勉：在以后的人生路上一路顺风！万事如意！

**如何写大学毕业实习心得体会及收获简短三**

毕业前的这些日子，时间过的好像流沙，想挽留，一伸手，有限的时光却在指间悄然熘走，毕业答辩，散伙席筵，举手话别，各奔东西……一切似乎都预想的到，一切又走的太过无奈。

还记得入学第一天我们的自我介绍么?

还记得为次日的比赛挑灯做准备么?

还记得我们一起逛街，一起喝酒，一起，一起唱歌么?

自习室、野游、考试、获奖……一幕幕的场景就像一张张绚烂的剪贴画，串连成一部即将谢幕的电影，播放着我们的快乐和忧伤，记录着我们的青春和过往，也见证着我们的情深义重。从大一开始第一次上讲台的激动，第一次加入社团的好奇，第一次考试的紧张……到此时在为工作各种选择里彷徨，每一个人都忙忙碌碌，一切仿佛一首没写完的诗，匆匆开始就要匆匆告别。这些岁月里，大学是我们的资本，也是我们的慰藉。

班级聚餐的时候，所有的同学都在那里举杯，为过去的日子和情感，为将来的分别和感伤。昔日笑声不断的整个宿舍楼就这样在几天之内变回空楼，变成一个无限伤感的符号。想起四年以前，我们拎着简单的行李来到这里，而明天，我们重新拎起新的行李，将要开始下一站的生活。

再见了，我的宿舍，再见了，我的兄弟，再见了，我的青春，再见，我的大学。

毕业，又像一个长长的省略号。青春散场，我们等待下一场开幕。等待我们在前面的旅途里，迎着阳光，勇敢地飞向心里的梦想;等待我们在前面的故事里，就着星光，回忆这生命中最美好的四年，盛开过的花……道一声离别，送一声祝福，无论再过多少年，无论我们走到哪里，我们也不会忘记，曾经孕育过我们的这一片深情的土地。

大学时光只是人生路途中的一个小小的驿站，毕业并不代表结束，而是欢唿开始，不是庆祝完成，而是宣布进步。生活总会有压力，现实总要去面对，我们要到生活的星图上去寻找自己的新位置，不管走到哪里，不管在什么岗位工作，都会继续填好人生的履历表，为母校争辉添彩。

**如何写大学毕业实习心得体会及收获简短四**

实习很快要结束了，十几年的学生生涯将要接近尾声，实习是我跨入社会进行的一个热身运动。毕业后，我们又迈来一新的起点。新的旅程艰难又宽广，我们又要迎接新的挑战，实习其实就是把自己学到的知识用到平时实际工作中去，在实习中不断磨练自己，增加一些实践经验，从中找出自己不足之处，虚心学习一些实用知识，在实习工作中不断学习，反复推敲，事事总结，从中积累自己的一些实用经验，我抱着这样的观念和目的，我选择了杭州携职旅社有限公司为实习单位。

通过三个月的实习现在我深深的感到当初的选择是我人生中最幸运的其中一件，因为第一，公司是杭州唯一工商注册，为全国各地来杭州求职的大学生提供住宿并给他们进行免费职前培训，帮助找到工作的单位，所涉及的行业比较新颖并且前景看好，发展潜力大;第二他又是新型企业需要有一批有激情有知识有才能的人去创业，去开拓它也是一个最能锻炼人的地方，这将对我们日后的工作经验的积累也是具有帮助，也给我们实习提供锻炼的平台，首选单位，并有许多晋升的机会。第三公司的老总是一个有想法，有远见规划，并很有才华的一位领导人，能找到这么好的一个实习机会，确实是我三生有幸，特别对我来说，一个从农村考入大学的而又刚从学校迈入社会的青年来说，任何实践经验去装满它。而在实习期间，携职的老总总能在工作中耐心指导我，在具体工作操作中点拨我，并能在生活中也经常指点我，他会给我们进行职前培训，实用指导，规范化训练，还经常带我们出去与社会接触，实地传授一些经验和技巧，包括与人沟通，做人准则及与外界联络和联系，注重培养我实战能力。在实习中我已深入感觉到携职老总又是我们的良师益友，他身上有许多让人钦佩的才华和优点，从而使我产生模仿他值得我学习的一切。总而言之，通过携职的实习，确实让我感到受益匪浅。

通过实习，现我对待工作的态度也有了进步的正确认识，乐观和积极是我们首选，不管有多么的艰苦，我们都会去面对，去挑战，目的是能磨练自己的意志，使之能迅速成长。携职是一个刚进入创业起步阶段的企业，很多工作也需要靠大家的自觉性，虽然工作已有劳目标，但需要经过自己穿身去体验尝试，坐落才会有第一手的市场反馈信息。一旦方案制定，同时又需要马上去执行，有时候及市场营销这块又要兼顾就业服务和招聘公司人员等各方面的工作，有时确实感到工作压力还是很大的，但由于我能踏踏实实地去干，去做，最后总结让我看到成绩我也会感到很欣慰的。

①在实习中我还和各类培训企业以及高校进行联系。

②线上线下的宣传，如网络百度贴吧，线下通过省市人才市场资料的派发。

③对入住人员提供就业服务。

④进行携职人员的的面试和笔试等工作。

从而还要进行一些旅社知识和规范操作的实训。通过以上具体工作，我觉得很多工作需要我去摸索和探讨，要不怕吃苦，勇于激流勇进，有的工作虽然单挑又重复，但这是磨练意志最有效的方法，我告诫自己要认真完成，对每项工作都要他看成是公司对自己的一次考核，做到每一件事的过程中遇到困难，一定要争取不抛弃，不放弃，坚持“战斗”，只要希望还在，胜利一定属于我们。

实习马上就要结束，但我已对携职有了深受的感情，这里有一个能战斗的团队，我将留下来继续战斗。能成为一名携职的正式员工我感到非常荣幸和光荣。在实习中取得了一些成绩，得到了许多宝贵的经验，但我深知千万不能满足现状，这才是万里长征刚迈出第一步，我还要不断努力，发扬成绩，用于拼搏，争取更大的进步！

**如何写大学毕业实习心得体会及收获简短五**

公司领导：

您好！

我是一名大学电气钳专业四班的学生。经过两年的专业学习，基本掌握了电工和钳工的一些基础知识和实际操作流程。在学校，我努力学习，团结同学，尊重老师，积极学习一些专业相关的课程。

在我将近半年的实习期间，我经历了xi安高电压电瓷厂、房地产开发公司和西岗温泉度假村。在第一单位，我工作积极，勤奋，赢得了车间调度员和师傅的青睐。当时我被定位在那里是因为造泥车间缺人。因为身体适应不了喉咙痛咳嗽，多次向上级申请转岗都得不到批准。无奈！我带着遗憾离开了西瓷公司。

我来西航花园房地产开发公司的时候，是跟着舅舅装的电，因为我的工作比较靠谱，赢得了舅舅的信任。一个月过去了，项目接近尾声，我继续找工作。终于找到了西岗温泉度假村，每天在那里遇到不同的人，包括社会各阶层；在这里工作了四个多月，我学会了包容、包容，学会了很多做人的道理，受益匪浅。

最后因为工作和专业不对口，不适合长期呆下去，就告别了度假村。希望能找到一份和自己专业类似的稳定工作。

我来自一个农民家庭，父母靠打工养家，妹妹上小学。简单的家庭环境和勤劳诚实的家庭氛围教会了我诚实肯干的工作作风。不管我在哪个单位工作，我都可以积极努力。

通过对贵公司的了解，我觉得贵公司是我锻炼自己、提高自己、发挥所学的理想场所。在此，我真诚地请求加入贵公司，希望贵公司给我机会，我将尽最大努力为公司服务。最后，祝贵公司事业有成。

xxx

xx年xx月xx日

**如何写大学毕业实习心得体会及收获简短六**

尊敬的领导：

您好!

我叫xx，我是一名市场营销专业的应届毕业生。对市场营销方面很感兴趣，所以打算在毕业以后可以找到一份与市场营销相关的工作。当看到贵公司正在招聘产品策略这一职位的相关介绍，觉得贵公司这个职位挺合适的，所以就写了这封求职信，希望可以到贵公司工作。

其实，大学时期，我不仅学习了市场营销，产品策划的相关知识。而且还接触了多份关于产品策划方面的工作。担任过xx公司在学校的校园大使，主要是负责活动的策划以及实施。在这些经历中，使我对产品策划，市场策划有了新的认识，更加激发了我对产品策划的兴趣。因此，我选择毕业后继续做产品策划相关的工作，继续往这个方向发展下去。希望经理可以给一次机会我。

最后，虽然这封求职信内容并不是很多，但是我相信经理已经对我有了大概的了解。如果经理觉得我合适的话，我随着准备着到贵公司面试，希望经理可以给一次机会我这位热爱产品策划的青年，谢谢!

自荐人：xx

××××年×月×日

**如何写大学毕业实习心得体会及收获简短七**

一、实习概况

实习时间：20\_\_年\_月\_日至20\_\_年\_月\_日

实习地点：\_\_公司

实习目的：为了加强自身的素质，培养较强的会计工作的操作能力，弥补课本知识的不足。

二、实习资料

第一天的实习，我有些拘谨。毕竟第一次坐在开着冷气的办公室里，看到别人进进出出，忙碌的样貌，我只能待在一边，一点也插不上手，心想我什么时候才能够融入进去呢。虽然明白实习生应当主动找工作干，要眼里有活，可是大家似乎并没有把我当作一个迫切需要学习的实习生看待，每个人都在忙着自我的工作。这样的处境让我有些尴尬，当即有些气馁的认为，难道我就这样呆坐到实习结束?难道大家都信奉那句教会小的饿死老的那句话?可是一想到目前大学生的实习情景似乎都是这样时，我立刻开始平静自我的心境，告诉自我，不要急慢慢来。之前在家我在网上曾查了一些资料，我想应当会对我实习有帮忙。

公司的会计部并没有太多人，设有一个财务总兼，一个出纳，两个会计员，我很幸运，跟了一个从业多年的注册会计师，在他身上学到了很多东西，有一些确实是在学校里学不到的，就是一种对事业的专注和勤奋的精神。第一天去那里的时候，他交代了一下我的工作资料，刚开始我还觉得蛮紧张的，再和他的交流之后，我渐渐的放松了自我。

他就叫我先看他们以往所制的会计凭证。由于以前在学校模拟实践经验，所以对于凭证也就一扫而过，总以为凭着记忆加上大学里学的理论对于区区原始凭证能够熟练掌握。也就是这种浮躁的态度让我忽视了会计循环的基石——会计分录，以至于之后朱会计让我尝试制单的良苦用心。于是只能晚上回家补课了，把公司日常较多使用的会计业务认真读透。

步入工作岗位后，才发现自我有很多看起来简单的事情做起来却不是那么容易，需要细心跟耐心。其实会计凭证的填制并不难，难的是分清哪些原始凭证，就是各种各样五花八门的发票。我除了公共汽车票外一个也不认识，什么机打发票，手写发票，商业，餐饮，更别说支票和银行进帐单了。连写着礼品的发票我也不明白怎样走账。想像平时我们学习的都是文字叙述的题，然后就写出分录，和实际工作有着天壤之别。大家都很忙，一天做几家帐，没有人有时间教我辨认，于是我就去图书馆找这方面的书，找到一本《发票知识问答》，看完以后，再区分那些票据，思路清晰多了，之后我自我也练习了登记帐凭证，做完后让前辈帮我订正，几天下来，我的业务熟练了许多。

制好凭证就进入记帐程序了。虽说记帐看上去有点像小学生都会做的事，可重复量如此大的工作如果没有必须的耐心和细心是很难胜任的。因为一出错并不是随便用笔涂了或是用橡皮檫涂了就算了，每一个步骤会计制度都是有严格的要求的。例如写错数字就要用红笔划横线，再盖上职责人的章，才能作废。而写错摘要栏，则能够用蓝笔划横线并在旁边写上正确的摘要，平常我们写字总觉得写正中点好看，可摘要却不行，必须要靠左写起不能空格，这样做是为了防止摘要栏被人任意篡改。对于数字的书写也有严格要求，字迹必须要清晰清秀，按格填写，不能东倒西歪的。并且记帐时要清楚每一明细分录及总帐名称，不能乱写，否则总长的借贷的就不能结平了。

如此繁琐的程序让我不敢有丁点马虎，这并不是做作业时或考试时出错了就扣分而已，这是关乎一个企业的帐务，是一个企业以后制定发展计划的依据。所有的帐记好了了，接下来就结帐，每一帐页要结一次，每个月也要结一次，所谓月清月结就是这个意思，结帐最麻烦的就是结算期间费用和税费了，按计算机都按到手酸，并且一不留神就会出错，要复查两三次才行。一开始我掌握了计算公式就以为按计算机这样的小事就不在话下了，可就是因为粗心大意反而算错了不少数据，好在朱会计教我先用铅笔写数据，否则真不明白要把帐本涂改成什么样貌。

三、实习总结

我从个人实习意义及对会计工作的认识作以下总结：

1、作为一个会计人员，工作中必须要就具有良好的专业素质，职业操守以及敬业态度。会计部门作为现代企业管理的核心机构，对其从业人员，必须要有很高的素质要求。

2、作为一个会计人员要有严谨的工作态度。会计工作是一门很精准的工作，要求会计人员要准确的核算每一项指标，牢记每一条税法，正确使用每一个公式。会计不是一件具有创新意识的工作，它是靠一个又一个精准的数字来反映问题的。所以我们必须要加强自我对数字的敏感度，及时发现问题解决问题弥补漏洞。

3、作为一名会计人员要具备良好的人际交往能力。会计部门是企业管理的核心部门，对下要收集会计信息，对上要汇报会计信息，对内要相互配合整理会计信息，对外要与社会公众和政府部门搞好关系。在于各个部门各种人员打交道时必须要注意沟通方法，协调好相互间的工作关系。

这二个月的实习给我的感触太深了，仿佛一下子长大成人，懂得了更多地做人与做事的道理，真正懂得学习的意义，时间的宝贵，和人生的真谛。让我更清楚地感到了自我肩上的重任，看到了自我的位置，看清了自我的人生方向。这次的实习经历让我终生受益匪浅。走向社会，人际关系有时真的比工作能力还要重要，良好的人际能给我们的工作带来顺利，带来成功，带来机遇。在工作中把每个人都当作良师益友，那么才有可能在工作中收获的更多。

**如何写大学毕业实习心得体会及收获简短八**

作为一名即将毕业踏入社会的大学生，这次实习就像是上台前的最后一次彩排，当我走进企业时那种激动而又紧张的心情不言而喻。生怕会在工作中出现差错，然而现在看来所有在实习中出现的困难，都是一笔珍贵的财富，警示着我在今后的工作中做得更好。

开始实习之前，我多少有些心虚。因为我的许多朋友都有过假期打工的经历。而作为一名英语专业的学生，这次的实习却是我的第一次工作经历。从工作那天开始，我过着与以往完全不一样的生活，每天在规定的时间上下班，上班期间要认真准时地完成自己的工作任务，不能草率敷衍了事，我们肩上扛着的责任，不再只是对自己了，而是对一个企业，所以凡是都要小心谨慎。

学校换成了企业，同学换成了同事，不再有自由支配的时间，一切来得那么无情，但是去必须适应。其实我的工作就是、做些翻译、收发信函、报价、传真和邮件、绘制表格等。每天重复着这些烦琐的工作，时间久了容易厌倦，但是工作烦琐也不能马虎，一个小小的错误不但会给自己带来麻烦，更会给企业带来巨大的损失，而像企业的业务员每天都得到处奔波，他们必须具备坚韧不拔的个性，遭遇挫折时绝不能就此放弃，犯错时遭到领导责骂还不能赌气就此辞职，每次看到他们我就会充满干劲。

踏上了社会我们开始与形形色色的人打交道，由于存在着利益关系，很多时刻同事不会像同学一样嘘寒问暖，有时候我会很矫情的想起安妮宝贝说过的，纯粹的东西总是死的很快，而现在所能做的，只有在怀念中适应变化的一切。

“在大学里学的不是知识而是一种叫自学的能力。”当我真正走上工作岗位时才深刻的体会到这句话的含义，除了英语和计算机操作外，课本上学的理论用的很少，我担任的助理一职平时做些接待客户、处理文件，有时觉得没有太多挑战性，而同企业的网站开发人员就大部一样了，计算机知识日新月异，他们不得不以自学尽快掌握新知识，迎接一个一个新的挑战，如果他们之靠在学校中学到的知识肯定是不行的。我们必须工作中勤于动手，不断学习新知识积累经验，没有自学能力的人迟早会被企业和社会淘汰。

我最大的感悟就是真诚所至，金石为开。不管多难做，做好自己的那一份，总有一天会有收获，只是时间的问题。但如果你不去做，这一天永远不会像天上掉馅饼那样到来。就像士兵突击中的许三多，从泥巴到尖子只是做与不做的区别。

另外，人际关系的处理也很关键，虽说在工作中能力必须有，但如果没有同事的合作与包容，你可能什么都做不了。以前可能是因为电视剧看的太多的原因，我总是感觉职场上充满了明争暗斗，要处事圆滑甚至耍些小聪明才能生存。但在与同事相处的过程中，我觉得更重要的是放大别人的优点，缩小别人的缺点。多站在别人的立场上想问题。。

还有就是坚持的重要性。也许是受阿甘正传和士兵突击两部影视作品的影响。再加上实习中自己的感悟。我觉得，整个人生有因就有果。只有做好身边的每一件小事，才能得到所谓的善果。针对大学生眼高手低的特点更应重视坚持的重要性。也许我们所不在意的一件小事，就是我们的一个机会。要想长成参天大树就要靠坚持靠积累。

针对助理的职业特点，具体遇到挫折时不妨从调整心态来疏解压力，并进行冷静复习，从客观、主观、目标、环境、条件等方面找出受挫的原因，总之，通过这些感悟，我不仅明了我会在以后的工作中做得更好，更会学会珍惜，珍惜父母的每一分辛苦转赚来的钱，珍惜每一次工作机会因为懂得了它们的重要性，以后我会更加珍惜。

首先，是建议方面的。希望以后学校可以增加实践环节以增加学生们的工作能力，并以社会需求为导向调整课程设置，毕竟，我们改变不了招聘条件，职能使自己成为人才，这就要求学校加大教学改革力度以适应社会需求。

其次，是我在本次实习表现的总结。通过这次实习，我收获了工作和为人处事方面的经验，但是也有一些遗憾，也许因为实习日子短的关系，我对助理工作的认识还仅仅停留在表面，未能具体处理全部工作，虽然有了一定的理论上的认识但仍缺乏实践。针对以上总结，在今后的学习和工作中我要做到以下五点：

其一是加强英语的学习。对于助理这一职务虽然频繁的应用英语，但作为自己的专业却可以成为我的优势。可是，在实习的过程中这个优势却并不怎么突出，这是由于我对英语还处于会而不精的原因。所以，在以后的学习中我要通过扩大词汇量和增大阅读面来提高自己的英语水平，使自己的优势更加突出。

其二是加强沟通能力。通过实习，我发现，专业知识固然重要，但良好的沟通能力是让别人发现自己能力的前提，对于助理这个职位来说，沟通能力更是包括了一个人从穿衣打扮到言谈举止等一切行为的能力。通过在日后的交际中来提高我的沟通能力一定会在我以后找工作的过程中起到事半功倍的作用。

其三增强前提是奉献的意识。因为是突出个性自我的关系，在这一方面我做得很不够。我们虽然一在日常的工作和生活中接受了团结合作的重要性，停留在这个大家都认同的概念中，可能会进一个误区，理论正确行动却没有效果，这就要求我们每个人增加奉献精神，一个人若不懂得在团队中主动奉献，能力再好也会变成可有可无的角色。应该把自己所拥有的知识能力奉献出来才能促进团队的进步，并使自己的能力得到认同。

其四是学习忍耐，社会不像学校，它关系网错综复杂，没有人可以无条件的接受你的一切情绪，俗话说，忍一时风平浪静，退一步海阔天空，要保持宽容的心态，在风平浪静时海阔天空处才能更好的获得成功，处理好一切关系。

其五是要做好身边的每一件事。现在我的人生观和过去有些不同，曾经年少轻狂，好高骛远，总觉得明天肯定会很美。现在，在我心中定义的美跟以前不同，得到的方式也不同。现在的美是一种踏实的感觉。而且是通过自己的坚持不懈的努力得来的。

实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段宝贵经历，而这次实习的意义，对我来说已不再是完成学分、完成毕业实习的任务，而是我们真正在实践中开始接触社会、了解社会的一次重要机会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，增长了见识，开阔了视野，为我以后走上工作岗位打下了坚实的基础。 。

虽然我们即将走向社会，但作为一个刚踏入社会的年轻人，几乎没有任何社会经验。可在实习期间的每一件小事中，我们能够体会到人际关系、机会、评价、竞争、成功、失败等各种我们在今后经常会遇到的事件，相信这些宝贵的经验会成为我今后成功的重要基石。而在这剩下的半年中，我们能再学些什么，再做些什么，这短短的实习经历能给我们很好的启示。

在这短短的2个多月中，我除了学会了一些工作的基本技能外，也学到了做人做事的道理，更让自己浮躁的心平静了下来，看清了自己的能力，明白了自己究竟想要的是什么。这些都是在学校中所学不到的宝贵的东西，更让我看到了这个社会竞争的残酷，所以只有保持进取心才能使自己不被淘汰 实习结束之后，当初对自己适合什么样的工作什么岗位的迷茫已渐渐消失，心理终于有了些轮廓，在现实生活中，走好人生第一步是重要性不言而喻，它会影响我们今后的道路，我会带着在实习中的收获，去争取去努力，把握好人生中的每一个机会，找到自己想要的生活。

最后要感谢我的母校——xx师范学院，一直以来对我的培养，感谢全体老师的栽培，感谢四年来我身边的良师益友。是你们在我身边帮助我成长，谢谢你们。

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！