# 2024年大学生暑期实习 大学生社会实践报告心得体会(12篇)

来源：网络 作者：悠然小筑 更新时间：2025-04-02

*大学生暑期实习 大学生社会实践报告心得体会一我们的第一个工种是焊工。焊工在三个工种里相对轻松一些，每天只需要在角钢上画画鱼尾纹就行了。但是这看似简单的事，要把它做好却是相当有难度的。首先是起伏，由于焊条的质量不一样，因此在练习起伏的时候花了...*

**大学生暑期实习 大学生社会实践报告心得体会一**

我们的第一个工种是焊工。焊工在三个工种里相对轻松一些，每天只需要在角钢上画画鱼尾纹就行了。但是这看似简单的事，要把它做好却是相当有难度的。首先是起伏，由于焊条的质量不一样，因此在练习起伏的时候花了些时间才掌握在不同的材料，用不同质量的焊条成功的起伏。好的开始就成功了一半。

第二个工种是钳工，钳工是最费体力的。通过锉刀、钢锯等工具把圆钢做成榔头。在钳工实习中，我们知道了钳工的主要内容为钻孔、攻套丝、锯割、锉削、划线;了解了锉刀的构造、分类、选用、锉削姿势、锉削方法和质量的检测。首先要正确的握锉刀，锉削平面时保持锉刀的平直运动是锉削的关键，锉削力有水平推力和垂直压力两种。锉刀推进时，前手压力逐渐减小后手压力大则后小，锉刀推到中间位置时，两手压力相同，继续推进锉刀时，前手压力逐渐减小后压力加大。锉刀返回时不施加压力。这样我们锉削也就比较简单了。接着便钻孔、攻螺纹等。虽然不是很标准，但却是我们汗水的结晶，是我们四天来奋斗的结果钳工的实习说实话是很枯燥的，可能干一个上午却都是在反反复复着一个动作，还要有力气，还要做到位，那就是手握锉刀在工件上来来回回的锉，几天下来虽然很多同学的手上都磨出了水泡，浑身酸痛。

第三个工种是车工，感觉是最现代化的工种。开始看着圆钢在车床上转动，然后就会慢慢成形，感觉真的很神奇。慢慢的自己也掌握了相应的技能，心里有一股很强烈的满足感。车工是一个需要心细的工种，不能因为机器自己在运作就可以跑到一边玩，这样是可能出大问题的!车工里最难得步骤是车螺纹，这道工序要不断地重复那一个动作，稍微有些心不在焉，可能螺纹间距就会出现较大的误差，导致工件报废。

现在想想过去的这段难忘时光，其中滋味，只有亲身经历的人才能体会得到。通过学习各种工种，我们了解了许多金工操作的原理和过程，大致掌握了一些操作工艺与方法，还有以前的 那些陌生的专业名词现在听来都是那么熟悉亲切!虽然我们中的大多数人将来可能不会从事这些工作，甚至连接触它们的可能性都没有，但是金工实习给我们带来的那些经验与感想，却是对我们每一个人的工作学习生活来说都是一笔价值连城的财富。金工实习的作用与影响，就象《 \_\_丽人》里男主人公最后说的话那样有些东西你可能现在没有感觉到它的价值，但最后还是会的，每个人都有这样一个过程.一起实习的同学也让我受益非浅。毫无私心的帮助，真诚的相互鼓励加油，一切分担工作的 压力，更一起分享成功带来的喜悦，金工实习更象是一个集体活动，拉近我们彼此的距离，填 补了曾经存在的隔阂，集体主义的魅力得到了彻彻底底的展现!大学里连同班同学相处的机会 都很少，感谢金工实习给了我们这样一个机会。

在这么短的时间内真正学会这3个工种是不可能的，但经过老师的经验讲解和自己的动手操作，还是让我们获得了机械制造的基础知识，了解了机械制造的一般操作，提高了自己的操作技能和动手能力，而且加强了理论联系实际的锻炼，提高了工程实践能力，培养了工程素质。以下是一些心得体会。

通过此次金工实习我明白了，生产中首要问题是安全问题，其次才是效率的问题。在实习的第一天老师就给我门上了安全知识教育课，观看了一些不安全操作的事例，了解了各个工种都要注意的安全问题，比如不能在操作时嬉戏打闹、长头发要盘起来，不能穿拖鞋等等。在各个工种里面还有更多的安全要求，钳工允许戴手套但车工的就一定不能戴手套，焊接的还要戴脚套，面罩

在未发生安全事故前，许多人对安全教育不重视，认为太烦琐，太枯燥。一旦发生了事故，事后诸葛亮就很多。看完录像后，我们在车间里，听老师讲解有关工业安全方面的知识。我才明白工业安全的重要性，工业安全知识是工业高层管理人员和开发人员的必备知识，如果不掌握的话，不但会被人斥为无知，有时还会发生重大事故。所以安全总是第一位的，我们深深牢记于心，做起事来认真，严肃。

这些知识始终在实习整个过程中运用到。也是因为我们有了这些知识使我们很安全的学习了很多课本上没有的东西，保证了实习的顺利结束。

在实习工程中，我门还接触了很多陌生的专业名词。车床中的夹盘、手柄、丝杆;砂轮中的法兰、衬套;，变速器;不同的车刀还有很多的名称那么多的专有名称我现在都不记得全部了。这些名词代表的实物可能我门都认识，但是没有这些专业名词那就很难说明这个工种的原理和操作，也会很难听的懂老师的讲解，所以这个就得我们在晚上得空余时间里面看书记了。这个专有名词知道得不多让我在实习工程有一部分的内容听不明白，致使我花费不少时间能正常操作但还是没有真正弄懂其中的奥妙。

我们在学校校车间进行了为期\_天的金工实习。期间，我们接触了车、钳、铣、磨、焊、铸、锻、刨等几个工种和线性切割以及数控铣床等较先进的机器。每天，大家都要学习一项新的技能并在几小时的实习时间里，完成从对各项工种的一无所知到作出一件成品的过程。在师傅们耐心细致地讲授和在我们的积极的配合下，我彻底清楚了实践才是真正检验真理的标准。

两年后我们就业的时候，就业单位不会像老师一样点点滴滴细致入微的把要做的工作告诉我们，的是需要我们自己去观察、学习。不具备这项能力就难以胜任未来的挑战。随着科学的迅猛发展，新技术的广泛应用，会有很多领域是我们未曾接触过的，只有敢于去尝试才能有所突破，有所创新。就像我们接触到的车工，虽然它的危险性很大，但是要求每个同学都要去操作而且要作出成品，这样就锻炼了大家敢于尝试的勇气。另外像铸工和看似简单的拆装，都需要我们细心观察，反复实践，失败了就从头再来，培养了我们一种挫折感等等。\_\_天的金工实习带给我们的，不全是我们所接触到的那些操作技能，也不仅仅是通过几项工种所要求我们锻炼的几种能力，的则需要我们每个人在实习结束后根据自己的情况去感悟，去反思，勤时自勉，有所收获，因此实习报告和日记的任务都给我们提供了这个机会，而最后的创新设计也对我们的创新能力进行检验和新的提高!

**大学生暑期实习 大学生社会实践报告心得体会二**

刚走进大二的门槛，我们就迎来了金工实习。在这四周的时间里面，每天过的都是那么的充实，因为每天都是按固定的时间上课，我们就直接称上班这就让我们对真实生产中的工作有了更加贴切的称呼和体验。为期四周的金工实训让我们学到了很多东西，特别是实践的一些心得，我个人感觉真是终身受益。

我们的第一个工种是焊工。焊工在三个工种里相对轻松一些，每天只需要在角钢上画画鱼尾纹就行了。但是这看似简单的事，要把它做好却是相当有难度的。首先是起伏，由于焊条的质量不一样，因此在练习起伏的时候花了些时间才掌握在不同的材料，用不同质量的焊条成功的起伏。好的开始就成功了一半。

第二个工种是钳工，钳工是最费体力的。通过锉刀、钢锯等工具把圆钢做成榔头。在钳工实习中，我们知道了钳工的主要内容为钻孔、攻套丝、锯割、锉削、划线;了解了锉刀的构造、分类、选用、锉削姿势、锉削方法和质量的检测。首先要正确的握锉刀，锉削平面时保持锉刀的平直运动是锉削的关键，锉削力有水平推力和垂直压力两种。锉刀推进时，前手压力逐渐减小后手压力大则后小，锉刀推到中间位置时，两手压力相同，继续推进锉刀时，前手压力逐渐减小后压力加大。锉刀返回时不施加压力。这样我们锉削也就比较简单了。接着便钻孔、攻螺纹等。虽然不是很标准，但却是我们汗水的结晶，是我们四天来奋斗的结果钳工的实习说实话是很枯燥的，可能干一个上午却都是在反反复复着一个动作，还要有力气，还要做到位，那就是手握锉刀在工件上来来回回的锉，几天下来虽然很多同学的手上都磨出了水泡，浑身酸痛。

第三个工种是车工，感觉是最现代化的工种。开始看着圆钢在车床上转动，然后就会慢慢成形，感觉真的很神奇。慢慢的自己也掌握了相应的技能，心里有一股很强烈的满足感。车工是一个需要心细的工种，不能因为机器自己在运作就可以跑到一边玩，这样是可能出大问题的!车工里最难得步骤是车螺纹，这道工序要不断地重复那一个动作，稍微有些心不在焉，可能螺纹间距就会出现较大的误差，导致工件报废。

现在想想过去的这段难忘时光，其中滋味，只有亲身经历的人才能体会得到。通过学习各种工种，我们了解了许多金工操作的原理和过程，大致掌握了一些操作工艺与方法，还有以前的 那些陌生的专业名词现在听来都是那么熟悉亲切!虽然我们中的大多数人将来可能不会从事这些工作，甚至连接触它们的可能性都没有，但是金工实习给我们带来的那些经验与感想，却是对我们每一个人的工作学习生活来说都是一笔价值连城的财富。金工实习的作用与影响，就象《 \_\_丽人》里男主人公最后说的话那样有些东西你可能现在没有感觉到它的价值，但最后还是会的，每个人都有这样一个过程.一起实习的同学也让我受益非浅。毫无私心的帮助，真诚的相互鼓励加油，一切分担工作的 压力，更一起分享成功带来的喜悦，金工实习更象是一个集体活动，拉近我们彼此的距离，填 补了曾经存在的隔阂，集体主义的魅力得到了彻彻底底的展现!大学里连同班同学相处的机会 都很少，感谢金工实习给了我们这样一个机会。

在这么短的时间内真正学会这3个工种是不可能的，但经过老师的经验讲解和自己的动手操作，还是让我们获得了机械制造的基础知识，了解了机械制造的一般操作，提高了自己的操作技能和动手能力，而且加强了理论联系实际的锻炼，提高了工程实践能力，培养了工程素质。以下是一些心得体会。

通过此次金工实习我明白了，生产中首要问题是安全问题，其次才是效率的问题。在实习的第一天老师就给我门上了安全知识教育课，观看了一些不安全操作的事例，了解了各个工种都要注意的安全问题，比如不能在操作时嬉戏打闹、长头发要盘起来，不能穿拖鞋等等。在各个工种里面还有更多的安全要求，钳工允许戴手套但车工的就一定不能戴手套，焊接的还要戴脚套，面罩

在未发生安全事故前，许多人对安全教育不重视，认为太烦琐，太枯燥。一旦发生了事故，事后诸葛亮就很多。看完录像后，我们在车间里，听老师讲解有关工业安全方面的知识。我才明白工业安全的重要性，工业安全知识是工业高层管理人员和开发人员的必备知识，如果不掌握的话，不但会被人斥为无知，有时还会发生重大事故。所以安全总是第一位的，我们深深牢记于心，做起事来认真，严肃。

这些知识始终在实习整个过程中运用到。也是因为我们有了这些知识使我们很安全的学习了很多课本上没有的东西，保证了实习的顺利结束。

在实习工程中，我门还接触了很多陌生的专业名词。车床中的夹盘、手柄、丝杆;砂轮中的法兰、衬套;，变速器;不同的车刀还有很多的名称那么多的专有名称我现在都不记得全部了。这些名词代表的实物可能我门都认识，但是没有这些专业名词那就很难说明这个工种的原理和操作，也会很难听的懂老师的讲解，所以这个就得我们在晚上得空余时间里面看书记了。这个专有名词知道得不多让我在实习工程有一部分的内容听不明白，致使我花费不少时间能正常操作但还是没有真正弄懂其中的奥妙。

我们在学校校车间进行了为期\_天的金工实习。期间，我们接触了车、钳、铣、磨、焊、铸、锻、刨等几个工种和线性切割以及数控铣床等较先进的机器。每天，大家都要学习一项新的技能并在几小时的实习时间里，完成从对各项工种的一无所知到作出一件成品的过程。在师傅们耐心细致地讲授和在我们的积极的配合下，我彻底清楚了实践才是真正检验真理的标准。

两年后我们就业的时候，就业单位不会像老师一样点点滴滴细致入微的把要做的工作告诉我们，的是需要我们自己去观察、学习。不具备这项能力就难以胜任未来的挑战。随着科学的迅猛发展，新技术的广泛应用，会有很多领域是我们未曾接触过的，只有敢于去尝试才能有所突破，有所创新。就像我们接触到的车工，虽然它的危险性很大，但是要求每个同学都要去操作而且要作出成品，这样就锻炼了大家敢于尝试的勇气。另外像铸工和看似简单的拆装，都需要我们细心观察，反复实践，失败了就从头再来，培养了我们一种挫折感等等。\_\_天的金工实习带给我们的，不全是我们所接触到的那些操作技能，也不仅仅是通过几项工种所要求我们锻炼的几种能力，的则需要我们每个人在实习结束后根据自己的情况去感悟，去反思，勤时自勉，有所收获，因此实习报告和日记的任务都给我们提供了这个机会，而最后的创新设计也对我们的创新能力进行检验和新的提高!

**大学生暑期实习 大学生社会实践报告心得体会三**

我在安顺六中7 (2)班实习了近两个月。实践的基本内容包括两个部分:课堂教学和班主任工作。在原指导老师吴和班主任孙老师的耐心指导和帮助下，我很好地完成了教学实习任务。

实习期间，在吴老师的指导和支持下，听了8节课，上了32节课。在教学实践中，总的来说，我能认真备课，设计的教案规范准确。在课堂教学中，教学效果好，教学内容能在课堂上消化巩固，教学重点突出明确，教学任务能顺利完成。同时课外辅导耐心细致，作业认真批改。经常要求吴老师指出不足和不足，以便不断提高自己。实习期间，我深深地感受到，上课容易，上课精彩难!这需要很大的努力。教学前，我认真听了导师的课。也学到了很多教学方法和技巧!同时，我也为每节课准备了详细的教案和课件资料，交给导师修改。

实习期间，作为实习班主任，每天在课间锻炼的时候，维持秩序，监督到位，耐心做好学生的思想工作。教师节期间，在班主任孙老师的指导和支持下，在学生的积极配合下，我组织了一次以“尊师重教”为主题的班级杂志展览，得到了师生的高度肯定。

但在教学过程中，时间把握不到位，教学目标和任务无法在限定的45分钟内完成。在教学过程和教学环节中，往往会出现疏漏，让学生难以理解。所以我觉得，作为一个师范生，如果真的想去工作，需要经过两个月的实习，努力练习，追求进步。

在整个实习过程中，我以对学生负责的态度，全心全意做好每一件事。在实践活动中得到了极大的提升，学到了很多书本上学不到的东西，受益匪浅，为以后做一名光荣的人民教师积累了宝贵的教学经验。

虽然实习很辛苦也很忙，但是对我的人生是一次很大的有益尝试和锻炼。最后感谢吴老师的辛苦指导。他教会了我很多教学知识，让我从不成熟的教学走向成熟的教学。同时，对孙老师和六中的老师们表示衷心的感谢和崇高的敬意。

**大学生暑期实习 大学生社会实践报告心得体会四**

我在安顺六中7 (2)班实习了近两个月。实践的基本内容包括两个部分:课堂教学和班主任工作。在原指导老师吴和班主任孙老师的耐心指导和帮助下，我很好地完成了教学实习任务。

实习期间，在吴老师的指导和支持下，听了8节课，上了32节课。在教学实践中，总的来说，我能认真备课，设计的教案规范准确。在课堂教学中，教学效果好，教学内容能在课堂上消化巩固，教学重点突出明确，教学任务能顺利完成。同时课外辅导耐心细致，作业认真批改。经常要求吴老师指出不足和不足，以便不断提高自己。实习期间，我深深地感受到，上课容易，上课精彩难!这需要很大的努力。教学前，我认真听了导师的课。也学到了很多教学方法和技巧!同时，我也为每节课准备了详细的教案和课件资料，交给导师修改。

实习期间，作为实习班主任，每天在课间锻炼的时候，维持秩序，监督到位，耐心做好学生的思想工作。教师节期间，在班主任孙老师的指导和支持下，在学生的积极配合下，我组织了一次以“尊师重教”为主题的班级杂志展览，得到了师生的高度肯定。

但在教学过程中，时间把握不到位，教学目标和任务无法在限定的45分钟内完成。在教学过程和教学环节中，往往会出现疏漏，让学生难以理解。所以我觉得，作为一个师范生，如果真的想去工作，需要经过两个月的实习，努力练习，追求进步。

在整个实习过程中，我以对学生负责的态度，全心全意做好每一件事。在实践活动中得到了极大的提升，学到了很多书本上学不到的东西，受益匪浅，为以后做一名光荣的人民教师积累了宝贵的教学经验。

虽然实习很辛苦也很忙，但是对我的人生是一次很大的有益尝试和锻炼。最后感谢吴老师的辛苦指导。他教会了我很多教学知识，让我从不成熟的教学走向成熟的教学。同时，对孙老师和六中的老师们表示衷心的感谢和崇高的敬意。

**大学生暑期实习 大学生社会实践报告心得体会五**

时间过得很快，两个星期的教育教学实习工作已然接近尾声。在这次实习中，我体验到了为人师的滋味，真正体会到了处于教育第一线的酸甜苦辣。很难说，我能做出怎样的成绩。不过，我收获很多。这对于我的学习和将来的工作来说是非常重要的。我们的实习主要包括教育工作和教学工作这两项，在这两个方面我都获益良多。在这次的实习中，我深深体会到以下几点……

一、在教育过程中做老师的同时，也要做学生的朋友。

老师，这是教育者的基本角色。朋友却是对我们教育者新的要求。我们都知道，要收到好的教育效果，必须了解学生。而要了解学生绝非平时耳闻目睹就可以做得到的。这需要我们近距离地接近学生，耐心聆听学生的心声，成为学生的知心朋友。比如平常多与学生们谈谈心，他们对未来有什么想法，家里有哪些亲人，这些都可以作为谈话的话题。

二、自主管理，发挥学生的创造性和自主性。

在教学的开始阶段，我们实施的是跟踪指导的方式，具体根据学生们的实际情况和问题，予以及时纠正。但我们逐渐地发觉这样做不妥。因为，我们的学生是高一学生。这个年龄阶段的学生，应经有一定的自觉性和自我认知度，所以，当我们在一旁进行监督指导的同时， 也要培养他们的自我管理能力，有自觉性的进行学习。

三、认真备课，做到“手里有粮，心里不慌”。

在教学中，难免会遇到各种问题，这就需要老师们认真备课，对教学过程中遇到的各种难题，做到准确应对。这样才可以让学生信服，让同事们认可。我在备课中，经常遇到一些不解的问题，也会及时请教地理经验丰富的其他老师，但依然有些题会被学生们问住，难免会有些尴尬。所以，认真备课是很必要的选择。

两周已经过去了，我希望我的地理教学会越来越好，学生们的成绩会不断提高，我也会继续努力的。

**大学生暑期实习 大学生社会实践报告心得体会六**

时间过得很快，两个星期的教育教学实习工作已然接近尾声。在这次实习中，我体验到了为人师的滋味，真正体会到了处于教育第一线的酸甜苦辣。很难说，我能做出怎样的成绩。不过，我收获很多。这对于我的学习和将来的工作来说是非常重要的。我们的实习主要包括教育工作和教学工作这两项，在这两个方面我都获益良多。在这次的实习中，我深深体会到以下几点……

一、在教育过程中做老师的同时，也要做学生的朋友。

老师，这是教育者的基本角色。朋友却是对我们教育者新的要求。我们都知道，要收到好的教育效果，必须了解学生。而要了解学生绝非平时耳闻目睹就可以做得到的。这需要我们近距离地接近学生，耐心聆听学生的心声，成为学生的知心朋友。比如平常多与学生们谈谈心，他们对未来有什么想法，家里有哪些亲人，这些都可以作为谈话的话题。

二、自主管理，发挥学生的创造性和自主性。

在教学的开始阶段，我们实施的是跟踪指导的方式，具体根据学生们的实际情况和问题，予以及时纠正。但我们逐渐地发觉这样做不妥。因为，我们的学生是高一学生。这个年龄阶段的学生，应经有一定的自觉性和自我认知度，所以，当我们在一旁进行监督指导的同时， 也要培养他们的自我管理能力，有自觉性的进行学习。

三、认真备课，做到“手里有粮，心里不慌”。

在教学中，难免会遇到各种问题，这就需要老师们认真备课，对教学过程中遇到的各种难题，做到准确应对。这样才可以让学生信服，让同事们认可。我在备课中，经常遇到一些不解的问题，也会及时请教地理经验丰富的其他老师，但依然有些题会被学生们问住，难免会有些尴尬。所以，认真备课是很必要的选择。

两周已经过去了，我希望我的地理教学会越来越好，学生们的成绩会不断提高，我也会继续努力的。

**大学生暑期实习 大学生社会实践报告心得体会七**

时间就像日夜不倦的流水，总会在人们的不经意之间白驹过隙的走过，当你蓦然回首时，那段迷恋的岁月早已悄然逝去。 为期将近几个月的实习生活，眨眼之间，就过去了，感觉收获了很多，成长了很多。

上一堂课容易，上一堂好课很难，这是我实习最深的体会。 上好一节课，不仅要求老师有一个过硬的基本功，包括普通话的标准，教案的熟悉，粉笔字的整洁，而且更重要的是，让学生参与到这堂课，发散他们的思维，培养学习的兴趣，不是简单的传授知识，而是要让学生明白这个道理，然后自主去学习。使学生每节课都有所收获，学有所得。

因此，平时我注意跟同学一起交流教学心得，总结教学的经验和做法，遇到问题能用学过的理论进行解决，对于新的教育理念怎么运用与实践，大家经常一起学习探讨。与同学们一起认真研究教材，深入了解每个学生的实际情况，认真备课，写出高质量的教案，每节课前都在小组认真试讲，在教学过程中用生动流畅的语言，娴熟的专业技能让课堂气氛非常活跃，让教育教学活动顺利的进行。观摩课后，注意跟指导老师交流和总结经验，正如同学们说的：“每上节课感觉都不一样，自己驾驶课堂的能力也有所提高。

这次实习令我感受颇多。一方面，我深感知识学问浩如烟海，使得我不得不昼夜苦读，也就是养成终身学习的理念。另一方面我也深深地体会到，要想成为一名优秀的教师，不仅要学识渊博，其它各方面如语言、表达方式、心理状态以及动作神态等也都是要有讲究的。每上完一节课后我最大的感受就是：当好一名老师真不容易啊!这让我感觉到做一名好老师任重而道远。还需要我自己的不断努力，提高自身修养，丰富自己的内涵。”

虽然说我的教育道路才刚起了个头，但是我对自己未来的路充满了憧憬，也充满了信心，是良好地师生氛围感染了我，我为自己身为一名教师而骄傲!我会不断钻研自己，积极进取，尽职尽责，但求成为学生、学校、家长眼中的好老师。

这就是我实习中期的感受。

**大学生暑期实习 大学生社会实践报告心得体会八**

一个多月的实习结束了，这是我在大学的第一次在外实习。我非常珍惜这个机会，所以在实习单位里，我除了做好老师教我们做的事情外，自己学习也是每天的必修课。在做完事情后，有空我会去观察学习老师做的其他实验，了解一些没有使用过的仪器的操作方法等等。短短的一个月，我受益匪浅。

这一个月中，开始觉得时间过得很快，因为很多东西都不懂，做起事来也比较慢一些，一天很快就结束了，但是越到后面，越觉得时间过得慢，因为自己已经非常熟悉并掌握了每天所要做的事情，做起来可以算得上是得心应手，一会儿工夫就完成任务了。每个星期我们的工作都要轮换，所以我们组四个人基本上把自来水公司日分析项目的操作方法都掌握了。日分析项目主要有：耗氧量、电导率、浑浊度、ph值、色度、臭和味、肉眼可见物、菌落总数、总大肠菌群等等。下面我详细说说我这个月的情况：

第一周我被分配到了微生物实验室。虽然在学校也有学习过生物方面的知识，但对于我们应用化学专业的学生来说，微生物实验还是非常陌生的。带着懵懂与好奇，我开始了我的实习旅程。刚开始老师给了本资料给我看，说实话很多地方没弄懂，后来老师带我进了实验室，开始教我操作，回过头来我再次看资料的时候，基本上都能弄明白了。后来做实验就不需要看资料，头脑里面该先哪步后哪步都非常清楚了。这让我想起了在学校，每次做实验前老师都让我们提前预习，可是我看书也是大概看一看，然后做试验的时候就照着书本一步一步的做，做完就再也不看了。现在想想，如果做实验前就认真预习，就算没看懂，做完实验后再复习一下，我想这样记忆会非常深刻的。这一周我主要做的项目就是微生物指标检测生活饮用水的菌落总数、总大肠菌群和耐热大肠菌群等等。还学会了各种营养琼脂的配置、器皿的清洗、消毒等等。这一个星期我很轻松就度过了，对自来水公司主要的日分析工作也有了大致的了解。

第二周，我要做的项目是测定生活饮用水的耗氧量。这个实验虽然在学校没有做过，但是对我来说又是熟悉的，因为这是滴定实验，在学校的实验室已经做过很多次了，因为是本专业的实验，老师对我的操作也非常信任，所以在看了实验的原理、方法和操作步骤后，我就自行开始做实验了。这一星期的工作使我实验操作的熟练程度又得到了提升，也更加明白了在实验室要大胆心细的道理。配制硫酸不用怕，只要在通风柜按步骤操作就不会有问题，滴定时要格外小心，因为多余的一滴就会影响实验结果。心细不仅能使实验顺利进行，还能提高工作效率，最重要的是能保证我们的生命安全。

后面两周，我主要是在小型仪器室做生活饮用水日分析项目的电导率、浑浊度、ph值、色度、臭和味以及肉眼可见物。在这两周我学会并熟悉掌握了电导率仪、浊度仪、酸度计的使用方法，也学会了用色度标准色列来比色等等。酸度计在学校使用过，但是其他的几个仪器在学校没有使用过，所以我都认真看过每个仪器的使用说明书，确保实验的顺利进行。这两周的时间使我对这几个项目的操作流程非常熟悉，每次做实验前要填写温湿度记录表，每一周更换一次浸泡电导池的纯水，测量ph时用的缓冲溶液发现有杂质时要及时更换，并填写好记录，做完实验后也要马上填写数据记录并提交......每一步脑袋里都记得非常清楚，所以每次实验都能很顺利并较快完成。

当然，除了每天自己要做的项目外，我们几个有空就会去帮助老师做其他事情，做过一次仪器校正，还经常帮老师配制溶液，当然也需要经常打扫卫生。在老师们的细心指导以及和同学的配合下，我们每天都能顺利的完成工作，并得到了老师们的认可。然而在工作中我也发现了我的一些不足：每天做的实验操作上是很熟练了，但是在工作原理这方面了解得还不透彻，对于自己没有亲手操作的实验更是有很多方面不懂。但是总的来说，还是学习到了很多在学校学习不到的东西。非常感谢实习单位给我们这次实习机会，这次实习可以说是满载而归，相信给我日后的学习和工作定会带来很大的帮助。

**大学生暑期实习 大学生社会实践报告心得体会九**

时间就像日夜不倦的流水，总会在人们的不经意之间白驹过隙的走过，当你蓦然回首时，那段迷恋的岁月早已悄然逝去。 为期将近几个月的实习生活，眨眼之间，就过去了，感觉收获了很多，成长了很多。

上一堂课容易，上一堂好课很难，这是我实习最深的体会。 上好一节课，不仅要求老师有一个过硬的基本功，包括普通话的标准，教案的熟悉，粉笔字的整洁，而且更重要的是，让学生参与到这堂课，发散他们的思维，培养学习的兴趣，不是简单的传授知识，而是要让学生明白这个道理，然后自主去学习。使学生每节课都有所收获，学有所得。

因此，平时我注意跟同学一起交流教学心得，总结教学的经验和做法，遇到问题能用学过的理论进行解决，对于新的教育理念怎么运用与实践，大家经常一起学习探讨。与同学们一起认真研究教材，深入了解每个学生的实际情况，认真备课，写出高质量的教案，每节课前都在小组认真试讲，在教学过程中用生动流畅的语言，娴熟的专业技能让课堂气氛非常活跃，让教育教学活动顺利的进行。观摩课后，注意跟指导老师交流和总结经验，正如同学们说的：“每上节课感觉都不一样，自己驾驶课堂的能力也有所提高。

这次实习令我感受颇多。一方面，我深感知识学问浩如烟海，使得我不得不昼夜苦读，也就是养成终身学习的理念。另一方面我也深深地体会到，要想成为一名优秀的教师，不仅要学识渊博，其它各方面如语言、表达方式、心理状态以及动作神态等也都是要有讲究的。每上完一节课后我最大的感受就是：当好一名老师真不容易啊!这让我感觉到做一名好老师任重而道远。还需要我自己的不断努力，提高自身修养，丰富自己的内涵。”

虽然说我的教育道路才刚起了个头，但是我对自己未来的路充满了憧憬，也充满了信心，是良好地师生氛围感染了我，我为自己身为一名教师而骄傲!我会不断钻研自己，积极进取，尽职尽责，但求成为学生、学校、家长眼中的好老师。

这就是我实习中期的感受。

**大学生暑期实习 大学生社会实践报告心得体会篇十**

一个多月的实习结束了，这是我在大学的第一次在外实习。我非常珍惜这个机会，所以在实习单位里，我除了做好老师教我们做的事情外，自己学习也是每天的必修课。在做完事情后，有空我会去观察学习老师做的其他实验，了解一些没有使用过的仪器的操作方法等等。短短的一个月，我受益匪浅。

这一个月中，开始觉得时间过得很快，因为很多东西都不懂，做起事来也比较慢一些，一天很快就结束了，但是越到后面，越觉得时间过得慢，因为自己已经非常熟悉并掌握了每天所要做的事情，做起来可以算得上是得心应手，一会儿工夫就完成任务了。每个星期我们的工作都要轮换，所以我们组四个人基本上把自来水公司日分析项目的操作方法都掌握了。日分析项目主要有：耗氧量、电导率、浑浊度、ph值、色度、臭和味、肉眼可见物、菌落总数、总大肠菌群等等。下面我详细说说我这个月的情况：

第一周我被分配到了微生物实验室。虽然在学校也有学习过生物方面的知识，但对于我们应用化学专业的学生来说，微生物实验还是非常陌生的。带着懵懂与好奇，我开始了我的实习旅程。刚开始老师给了本资料给我看，说实话很多地方没弄懂，后来老师带我进了实验室，开始教我操作，回过头来我再次看资料的时候，基本上都能弄明白了。后来做实验就不需要看资料，头脑里面该先哪步后哪步都非常清楚了。这让我想起了在学校，每次做实验前老师都让我们提前预习，可是我看书也是大概看一看，然后做试验的时候就照着书本一步一步的做，做完就再也不看了。现在想想，如果做实验前就认真预习，就算没看懂，做完实验后再复习一下，我想这样记忆会非常深刻的。这一周我主要做的项目就是微生物指标检测生活饮用水的菌落总数、总大肠菌群和耐热大肠菌群等等。还学会了各种营养琼脂的配置、器皿的清洗、消毒等等。这一个星期我很轻松就度过了，对自来水公司主要的日分析工作也有了大致的了解。

第二周，我要做的项目是测定生活饮用水的耗氧量。这个实验虽然在学校没有做过，但是对我来说又是熟悉的，因为这是滴定实验，在学校的实验室已经做过很多次了，因为是本专业的实验，老师对我的操作也非常信任，所以在看了实验的原理、方法和操作步骤后，我就自行开始做实验了。这一星期的工作使我实验操作的熟练程度又得到了提升，也更加明白了在实验室要大胆心细的道理。配制硫酸不用怕，只要在通风柜按步骤操作就不会有问题，滴定时要格外小心，因为多余的一滴就会影响实验结果。心细不仅能使实验顺利进行，还能提高工作效率，最重要的是能保证我们的生命安全。

后面两周，我主要是在小型仪器室做生活饮用水日分析项目的电导率、浑浊度、ph值、色度、臭和味以及肉眼可见物。在这两周我学会并熟悉掌握了电导率仪、浊度仪、酸度计的使用方法，也学会了用色度标准色列来比色等等。酸度计在学校使用过，但是其他的几个仪器在学校没有使用过，所以我都认真看过每个仪器的使用说明书，确保实验的顺利进行。这两周的时间使我对这几个项目的操作流程非常熟悉，每次做实验前要填写温湿度记录表，每一周更换一次浸泡电导池的纯水，测量ph时用的缓冲溶液发现有杂质时要及时更换，并填写好记录，做完实验后也要马上填写数据记录并提交......每一步脑袋里都记得非常清楚，所以每次实验都能很顺利并较快完成。

当然，除了每天自己要做的项目外，我们几个有空就会去帮助老师做其他事情，做过一次仪器校正，还经常帮老师配制溶液，当然也需要经常打扫卫生。在老师们的细心指导以及和同学的配合下，我们每天都能顺利的完成工作，并得到了老师们的认可。然而在工作中我也发现了我的一些不足：每天做的实验操作上是很熟练了，但是在工作原理这方面了解得还不透彻，对于自己没有亲手操作的实验更是有很多方面不懂。但是总的来说，还是学习到了很多在学校学习不到的东西。非常感谢实习单位给我们这次实习机会，这次实习可以说是满载而归，相信给我日后的学习和工作定会带来很大的帮助。

**大学生暑期实习 大学生社会实践报告心得体会篇十一**

时间一点点的过去，长达\_月的护理实习，也终于在20\_\_年的\_月\_日结束了。在这次的实习中，我真正的感受到了作为一名护士的感觉。尽管我们能做的都还只是一些简单基本的工作，但即使如此，我也觉得自己可以让自己受益良多了。实习中历经千辛万苦，但是在离开后，反而有种不舍的感觉。

一、个人的成长体验

在这实习时间里，自己真的感受到了很多的成长。不仅仅是知识方面的成长，作为实习，在亲手的操作上，我们也收获了很多的经验。

还记的在刚进入医院的那几天，我一直在慌张，如果让我扎针，我犯错了怎么办?但是跟着带教看了这么几天，我从她的身上感觉到一股非常的自信!是啊，如果自己都不自信，又怎么能做好呢?又怎么能让病人们相信呢?

在之后的实习中，我加强了自己的练习，尽管很累，但是在第一次扎针被护士长表扬后，我所培养的自信更加的坚定了。

二、实习的体验

在实习中，我们前期跟着带教老师一从一些简单的护理工作中学习。在这个阶段，我感觉到老师的手法非常的出色，老师在教导中还常常给我们说一些书本中没有提到的细节小知识。这让我们在学习中收获匪浅，但是让人感到可惜的是，在这个阶段，我们还不能亲自去实践，只能在学习后慢慢的练习。但是我们都明白，这是护理，是医院!我们不能讲受伤的病人当做练习对象，我们必须要有足够的经验和能力的时候才能上手。

在之后的学习中，我还经常去和护士长交谈、学习。在期间，我学到了不少护士长的亲传，但是我也感到很抱歉，因为自己的缘故，在工作内外都给护士长添了很多的麻烦。

其实，在医院里面，所有人都可以是我们的老师，都可以学到很多。在这里的所有护士都比我更有经验，更加的熟练，为此，我也感到了一股压力。作为护士，要做，要学，就要做到最好，要学无止境!我还差很远，我要继续前进!

**大学生暑期实习 大学生社会实践报告心得体会篇十二**

时间一点点的过去，长达\_月的护理实习，也终于在20\_\_年的\_月\_日结束了。在这次的实习中，我真正的感受到了作为一名护士的感觉。尽管我们能做的都还只是一些简单基本的工作，但即使如此，我也觉得自己可以让自己受益良多了。实习中历经千辛万苦，但是在离开后，反而有种不舍的感觉。

一、个人的成长体验

在这实习时间里，自己真的感受到了很多的成长。不仅仅是知识方面的成长，作为实习，在亲手的操作上，我们也收获了很多的经验。

还记的在刚进入医院的那几天，我一直在慌张，如果让我扎针，我犯错了怎么办?但是跟着带教看了这么几天，我从她的身上感觉到一股非常的自信!是啊，如果自己都不自信，又怎么能做好呢?又怎么能让病人们相信呢?

在之后的实习中，我加强了自己的练习，尽管很累，但是在第一次扎针被护士长表扬后，我所培养的自信更加的坚定了。

二、实习的体验

在实习中，我们前期跟着带教老师一从一些简单的护理工作中学习。在这个阶段，我感觉到老师的手法非常的出色，老师在教导中还常常给我们说一些书本中没有提到的细节小知识。这让我们在学习中收获匪浅，但是让人感到可惜的是，在这个阶段，我们还不能亲自去实践，只能在学习后慢慢的练习。但是我们都明白，这是护理，是医院!我们不能讲受伤的病人当做练习对象，我们必须要有足够的经验和能力的时候才能上手。

在之后的学习中，我还经常去和护士长交谈、学习。在期间，我学到了不少护士长的亲传，但是我也感到很抱歉，因为自己的缘故，在工作内外都给护士长添了很多的麻烦。

其实，在医院里面，所有人都可以是我们的老师，都可以学到很多。在这里的所有护士都比我更有经验，更加的熟练，为此，我也感到了一股压力。作为护士，要做，要学，就要做到最好，要学无止境!我还差很远，我要继续前进!

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！