# 个人实习心得体会范本6篇

来源：网络 作者：清风徐来 更新时间：2024-11-14

*实习对于大学生意义非凡。它是大学生接触社会的重要途径，能有效树立市场意识，让他们明白就业形势，端正就业态度。在实习环境里，大学生能亲身体验社会的优胜劣汰，从而培养竞争意识。而且，实习使大学生知晓用人单位的具体需求和要求，为未来顺利就业做好充...*

实习对于大学生意义非凡。它是大学生接触社会的重要途径，能有效树立市场意识，让他们明白就业形势，端正就业态度。在实习环境里，大学生能亲身体验社会的优胜劣汰，从而培养竞争意识。而且，实习使大学生知晓用人单位的具体需求和要求，为未来顺利就业做好充分准备。下面是小编给大家分享的一些有关于的内容，希望能对大家有所帮助。

20xx年3月14日，这个伟大的日子，是我生平第一次进行认知实习，今天的任务是参观资环学院的一系列实验室，主要包括：服装设计工程实验室、染整实验室、污染控制实验室、皮革生产实验室。

在参观的过程中，我认识了很多大型仪器，例如，sbr反应器，去肉机等。从皮革在水场的准备工作到湿工段时的染色，鞣质，填充，再至涂饰设计，一系列生产过程中的每一道工序都紧密相连，而且各方面都极其精密。现在染整的效率已经达到了每天30万米，但工作人员仍认为这样的效率不够高，并在努力的提高效率。各个实验室的仪器丰富且精密，他为我们的学生提供了良好的学习条件，在这里我从展览室中看到了资环学院学生的强大，一件件成品，皮鞋，皮包及各种布料等，种种都给我们这些外行带来了惊喜，并从这次实习中深刻认识到了各专业之间都是紧密相连的，我们应该各方面都有所闻，有所知。

这不仅仅代表着资环学院的强大，而是象征着我国皮革业的强悍，技术水平的强大，这足以证明我国在发展在壮大。

但是为什么皮革会发展的这么好呢?这是我们应该思考的`问题。其中，技术起着巨大的作用，但是这只是众多因素中的一项。服装设计中，我们要学会利用原料，取自于生活，用之于生活;设计者要有独特的思想，大胆创新，不拘泥于现有的事物，将服装的款式设计的大胆新颖加之以独特的做工。除此之外，我们各方面人才的相互合作，相互交流，也是极其重要的，这里的工作人员要紧随时代潮流，紧跟时代变化，将自己的思想充分的表现出来，并使产品得到充分的优化。

这不仅仅是资环学院的学生应该具备的，我认为，作为一名电子信息工程专业的学生，这些品质是应该具备的，我们应该从他们的身上有所启发，汲取有用的东西运用在自己的学习中，可能并不是所有的专业知识对我们都有用，但是或许他们的思维方式会对我们有大影响。在以后的学习中，我们要大胆创新，不要被传统思维束缚住，在科学的领域，向别人不曾想过的东西，做别人不曾做过的。只有这样，我们才会略胜别人一筹，鹤立鸡群。

20xx年3月12日，我们在毛院长的带领下，走进了这次的实习的中学——岳阳市第七中学。在两个月的英语教学实习中，先后完成了试讲、听课、评课、备课及正式讲课任务。期间，带队指导老师、七中指导老师、实习老师们以及学生们都给了我很大帮助与启示。现把自己教学实习所作、所见、所感、所得一一回顾，作如下总结。

首先是英语教学工作方面，我从备课、写教案、试讲到上课，辅导学生答疑、批改作业等各环节都严格要求自己，认认真真做好，一点不敢松懈，以确保教学实习任务的完成。按照学校实习计划，实习的前3周属于见习阶段，我们实习生在学校试讲后，要在实习基地深入各个班级听课2周，了解班级情况和高中教材、教学方法。所以实习的前三周我们的主要任务是听课和评课。实习期间的听课不再是以前自己作为学生读书时那种专门听老师讲课的内容，而是听授课老师讲课的教学方法、讲课思路、重难点的区分和处理、课堂气氛等，并且注意学生表现情况：他们在课堂上能学到什么、又学的怎样，听课的同时，我还撰写了听课记录，从老师对教材处理与教学思路、目标;教学重点、难点、关键;课堂结构设计;教学方法的选择;教学手段的运用;教学基本功等方面对老师上的课进行评价，对老师教学的优缺点进行初步分析与评估并提出自己的一点建议。另外还要学习老师的教学经验、处理课堂的方法以及与学生交流互动的技巧等。

在听了许多高中部和初中部老师的英语课后，给我留下最深印象，被我们一致认为最精彩的是初中部刘顺老师在168班的`公开课。整节课教学活动丰富有趣，刘顺老师语言语调好，教学指令清晰，课堂氛围以学生为主，学生的参与度高，在课堂教学中表现出了扎实的教学基本功和丰富的教学经验，学生能够积极参与，并能充分运用所学语言知识进行英语表达。这堂课使大家都受益颇多，非常符合初中生的教学要求——精讲多练。

听课阶段对老师上课的观摩让我学到了不少东西，为我之后走上讲台更增添了信心。每周二、四是我所实习的高一61班英语早自习，我都会提前几分钟到教室，有时候会先给同学们放听力，之后请课代表上去带领大家早读，自己在下面监督大家，确保大家都能认真朗读。早读课是非常重要的，一定要监督大家认真朗读、背诵，英语才能学得更好。在上一节课之前，我会提前几天写好教案、做好PPT课件，然后给胡老师和毛院长看看，请他们提出修改建议。也会让我的实习搭档帮我一起看看，修改得到老师同意后便会试讲，试讲合格后才能去上课。我第一次上课是讲模块三Unit2的Project部分，一堂关于汉字发展的阅读课。但是纸上得来终觉浅，实际上课发现许多问题。胡老师和毛院长都给出了意见和建议。首先，我感觉没有完全了解学生的知识水平，提的问题对他们来说有些难，教学指令不够清晰，很多学生没有听明白。另外就是课堂纪律方面，我应该更关注一些注意力不太集中的同学，提醒他们。

实习班主任工作方面，我和我的搭档一起作为高一61班的实习班主任。班主任是班集体的组织者、管理者、指导者，加强常规教育、行为规范训练，形成良好班风是班主任任重要职责之一。班主任每天的常规工作是非常琐碎，甚至是重复的，但却很重要，一天都不能松懈。每天早读课，我们都会去班上，首先检查学生出勤情况，同时检查学生着装仪表情况是否符合学校要求，校服是否全套穿好了接着检查班级清洁卫生情况，了解值日生工作。每次上午第二节课下课都会跟随学生去操场督促他们有秩序入场、整好队、认真跑步。实习英语老师的身份为我们的班主任工作带来了很大的便利，我们经常借着给同学们背书、早读课、课后的机会与学生们接触、聊聊天，深入班级，广泛接触学生，了解班内情况，以便更好地协助原班主任王老师做好工作。我们还在参考了指导老师工作计划后，分别写了实习教学工作计划和实习班主任工作计划。另外，毛院长和我们实习老师商量后，办了两个活动，一个是英语手抄报活动，另一个是单词竞赛。

在实习期间，我有过很多感触，觉得学生很可爱，学校很人性化，但最让我有感触的是，我真正体会到了人民教师的伟大。以前觉得当老师很简单，自己上了十几年的学，遇到的老师很多很多，我觉得教师就是个平凡的再不能平凡的职业。但在实习这段时间后，我发现，教师，真的很伟大，也很不容易。而做一名好老师更难。教学工作复杂而又繁琐，要管理好整个集体，提高整体教学水平，同时又要顾忌每一位班上的学生，不能让任何一名落伍。教师不仅要在及时完成教学任务的同时，还要多关心留意学生，经常与学生交流，给予学生帮助，做学生学习上的良师，生活中的益友。学生生活上的问题极大可能会影响学习，教师只抓学生学习解决不了根本问题，学生心理上有问题，教师就要及时去了解倾听，帮助他迈过这个“坎”，生活上没有问题，学生没有后顾之忧才能放心大胆的去学。作为教师必须爱学生，关心学生的学习、生活及情感状况，相信他们的能力，给他们一定的发挥个人的空间，但信任不等于放纵，这就需要教师把握一个度。教师要敢放手，并且要在旁边进行引导，控制大方向，学生在这个空间里发展自己的个性，这样既能提高学生的各方面能力，全面发展，又能使教学不失去方向。

转眼间，来到xxx公司实习已经一个多月的时间了，在这段时间里，我真正感受一家大公司的企业文化和工作氛围，锻炼了自己适应公司环境的能力，跟着公司的专业人员学习了很多业务知识;非常感谢公司给了我们一个这么好的锻炼和学习的机会。

在实习期间，我的工作比较宽泛!刚进公司的时候，由于对公司业务不熟悉，我学习了公司常用软件的使用和资源制作!整个学习过程是比较繁琐和漫长的，基本上是每天重复同样工作内容，如工厂的流水线生产一样，简单并且机械。然而，它的工作性质对之后的一系列工作有着举足轻重的作用，如果有错误，它将可能影响其他工作人员对它的理解，造成其它工作的进展!这让我真正体会到即使是简单的工作都是不可轻视的，做任何事情都要认认真真!有时候觉得工作实在无聊，撑不住的时候，就咬咬牙，再坚持一下，然后突然就发现了另一个美丽的风景!

之后，我跟着部门的主管学习制作软件的工作规范和工作sop，同时也和另一位负责人学习资源制作的资源整理。这些工作具有相关性，需要建立在对以往工作的总结和反思上才能胜任!每一份工作都会有一份收获，从中，我学习到了对工作的要认真总结和反思，把每件事情做到最优化是工作过程中的另一成就感!

在实习的后期，我转到心理学小组，主要制作幼儿教育题目汇编和脑科学知识(主要是额叶)的整理。在以往总结的时候，不觉得自己的`工作是怎么样的需要脑力。而接手这两份工作的时候，我才知道我的“脑子”不够使!首先，这份工作和以往在学校里面的学习是不一样的，不再是以“是什么”的知识而学习，而更多的是建立在以知识“怎么用”的环节上。其次，在学校中，无论是讲课，还是考试，老师的教授方法主要是“填鸭式”，主要是以自己的经验和教学大纲授课，很少考虑学生的兴趣和需要。这也间接造成我们思考问题的时候，不可避免的以“我觉得”，“我认为”，“我想”的心理去完成工作任务。因此，我也在工作中走了不少弯路;还有一点也需要给自己提个醒，很多工作是需要一段时间的运作才能完成，不是学校里面布置你一件事情，你随便几个小时就能完成的。有些时候，就连主管也不知道自己所做工作的最终的“产品”是什么，工作需要一步一步来，流程需要一步一步推进。在这段工作里面，踏踏实实，兢兢业业，一步一步来!

这段时间里我学习到很多：

第一，工作的总结和反思是每个职场人员都需做到的;

第二，他人给你的每一次演示都是学习，并不是说我明确的和你说这个你要学，你才去学习;

第三，很多东西只有你把它完成的很好，你才有资格说喜不喜欢这份工作;

第四，每份工作你需要有质疑的心，思考的能力，以及用心把它做好的决心;

第五，每一句都需要知道结果，每一个决定都要有承担力……

xxx公司的企业文化之一是“轻松、学习”，员工有弹性的工作时间，领导以“养育”的方式培养人，关怀、放松是我最大的体会!与我以前对公司勾心斗角的人际关系不一样，这里面的人际关系较为简单!但是即使很简单的人际，也让我这个懵懵懂懂的大学生困窘了。一段时间后，我得出结论真实和虚心对初入职场的人来说是最好的通行证!

这一段时间跟着前辈们一起工作，虽然有一些工作我都未能够做，但是跟他们沟通和看他们的工作，我都基本了解到他们的工作形式和方式，我就增加了自己的阅历和见识，对日后的工作都很有帮助!这次实习中，我总体的工作得到主管的认可，还希望我考虑毕业留公司。虽然如此，我觉得自己还是有一些事情做的不够好，例如做人显得比较内向。我希望在接下来的工作和生活中，能够不断改进!

转眼间，顶岗实习的日子，我已经走过了三分之一了，从对这里的陌生到现在的熟悉适应，我已经慢慢适应了教师这个角色的转变，想想我已经是x县第四中学的老师了，尽管每天有很多事去解决。有很多要备，但累并快乐着。三周了，十几天的时间我感觉自己已经不是原那个羞涩、紧张的自己了，能学着去适应并冷静的去接受所有的挑战了，总而言之，我想说，我学会了：

一、为人师表，严格要求学生与尊重学生相并重

首先，站上讲台上我就是一个老师，作为一个老师，就应该做到为人师表，不仅要教书育人，发挥自己的引导作用，还要给学生以榜样作用，做到不管是在言行上，自己的所作所为上，还是形象上，都有个样子。其次，要尊重学生与严格要求学生相并重，在我看，尊重学生是严格要求学生的前提，只有你将自己的真诚与尊重给学生了，相信他们能行，才能进一步的去严格要求他们，让他们循序渐进的学习。不能一味的只有严格没有尊重，这样只会挫伤学生的积极性。这是我的第一感悟。

二、学会正确的区分角色的转换

“三尺讲台”这是作为老师的一个标配，站在那里，你就要随时随地给学生们解决他们不懂的或疑惑的地方，不能太过分的想着跟他们交朋友，而是在学生面前树立一定的威信，让学生知道你是严格的，从而自觉的遵守班的规定与制度。这是老师必备的素养。走向讲台，你可以不再以一个老师的方式去命令他们去做他们不想做的事，而是稍微改变一下，学着去了解学生的想法，去做他们的“知心姐姐”，从而更进一步的了解，走进他们。这是的第二点。

三、班级管理的重要性

我上的是两个班的，对于这两个班说，一个班的学生是特别听话的，上秩序也挺好，但另一个班是活跃的，上秩序杂乱的，有时候自己的也很纠结，不知道该怎用去做，因为两个班的学生接受能力不一样，所以堂秩序就不一样，一班的学生很聪明，但是一有问题就开始叽叽喳喳说，二班学生不像一班能很快接受，所以上很认真得听。这就是区别。所以一定要根据学生的`活跃程度及自身的方面出发，变通的去管理不一样的班，这样你的堂秩序才会好。

四、人际关系的重要性

在一个陌生的环境里，人与人的交往是最基本的，也是最重要，我很高兴，在这个环境里遇到了关心、照顾我们的老师，在我有事的时候，去帮我;很高兴，在这里有志同道合的岗友们，一起加油互勉，每天“谈天说地”，很高兴，在这里，有一群很配合我，给我带快乐的学生。

虽然我的感悟不多，但却足以让我收获许多，我会更加努力的去发现每一个细节以及自己的反思，让自己越越像一个老师。

20xx年就要结束了，转眼间我的实习期也要结束了，在这段时间深有感受。

费了很大的周折，来到了这家实习单位，来之不易肯定是没错的，站在这样的位置上，没有别的选择，最首要的肯定是学习，学习校园里所没有涉及的知识，学习人情世故，学习如何谦虚，学习如何创建管理阶层的团队精神，假如人情事故，谦虚，团队精神可以矢量化，我想实习的难易程度或许没有想象那么难。

我的实习工作，在一家家具公司的人事行政部门，与我原来的预期也有了一定的反差，原来打算先做单证，然后等英语考到一定程度就学习做其他深入工作，现在在学习如何做一个合格的文员，文员或许并不是一个起眼的角色，但是我深入地看，事实上文员也分三六九等，有初级，中级，高级文员，高级文员也相当领导的左臂右膀，中级文员也差不多项、相当于助理角色。着手去做，做一个文员并不是一个简单的事情，我个人觉得做一个好的文员，事实上也是做一个副领导去协助领导的动作。我想我现在没有生命宏图大志，或许比起以前的我，现在冷静了，成熟了，我每天的目标仅仅是比昨天做得更好，一个好的文员，打字速度至少在86字以上，公文格式需要了如指掌，所做的事情必须达到不需要领导过目，我想在这样的细节方面，我肯定是需要历练的。在公司的前几天，整天不知道干什么，公司运作很忙，经理忙得喉咙一直咳嗽，临近年末，公司员工人心慌慌，递交辞职报告的也不少，我很想解决，很想解决一些琐碎的事情，尽一个实习生，刚进公司的义务和职责，但是很多事情并不是一蹴而就的，很多事情不了解头绪是无法解决的。所以我想我不是没有远大报复，只是现在没有，我想我现在最需要的就是在最短的时间里做经理的助手，一个值得信赖，高效率的助手。

一直在原地打滚，就一直是一个文员。

做为实习生，其实我的每一天，背着一个比学生更艰巨的角色，学习上出了差错，我不能对自己负责，工作上出了差错，对自己暂且不提，重者将将对公司造成损失，所以我对一个文件，持有校对5遍，8遍都不过分的原则，或许这样的工作，琐碎而无力度，但是假如没有一个很好的文员的辅助，经理主管的工作将会出现一个恶性循环。

总而言之，在接下来的一年中，我会好好努力，争取做好每一份工作，跟着公司的发展共成长。

20xx年xx月xx日，我怀着激动的心情踏上了期待已久的顶岗实习之路，当我坐上离开学校的的班车那一刻起，我就知道我将经历一段特殊的不平凡的并且充满收获的人生旅程，那旅程必定在我的生命中写下浓墨重彩的一笔，必定会在我的生命中留下绚烂多彩的回忆，并定会给我带来生命中无与伦比的财富。那时候对自己的未来充满希望，希望在那里能大展拳脚，实现自己的抱负。那时候想的是多么多么的好啊，直到此刻我才觉得我当时是那么的\'幼稚，不可能你刚出来什么都没有就让你做好的岗位。

蓦然回首，20xx年1月8日，我怀着期待的心情踏上了盼望已久的顶岗实习之路，当我坐上离开学校的班车那一刻起，我就知道我将经历一段特殊将不平凡的并且充满收获的人生旅程，那旅程必定在我的生命中写下浓墨重彩的一笔，必定会在我的生命中留下绚烂多彩的回忆，并定会给我带来生命中无与伦比的财富。

是的，顶岗实习的生活是充满艰辛的挑战的，很多人后悔选择顶岗实习，但是我想说这是我所预料的，这也是我想要的，因为我知道人只有在艰苦的环境中才能磨练出坚强的意志，我也知道：“吃得苦中苦，方为人上人”的道理。我自然还不是人上人，但是我相信这世界上每一个人都渴望成功，都渴望自己有限的生命能创造出无限的价值，都渴望为更多的人做出自己能做的一切，都渴望在后世中看来你的生命是无可比拟的，我自然也不例外，我知道我的实习之路才刚刚开始，我要经历的还有很多很多，人生之路才刚刚启航，所以我有信心去走以下的道路。

在这实习阶段，有酸甜也有苦辣，有辛酸也有快乐，虽然有时工作很忙碌，但是让我的生活过得很充实和有意义，一方面我可以减轻父母的负担，另一方面我可以自己养活自己了，在这实习期间，让我认识到很多的知心朋友，在我遇到困难的时候，有朋友的帮助，在我遇到挫折的时候，有朋友的支持和鼓励，在我心情不好的时候，有朋友的安慰，从而使我勇敢的去面对一切，在这深深的说声“朋友一路上有你们的同行，我真的很开心也很快乐!”

在这半年的实习中，让我成长了很多，真正的是长大了，学会了如何生活，如何和别人交往，如何解决问题，如何在逆境中长大，最让我刻骨铭心的就是：在任何情况下，只要你还没有放弃，你就没有失败，不要轻言放弃，否则对不起自己，遇到任何问题都不要怨天尤人，抱怨他人对你的不公平，自己付出的是那么多，因为我们现在付出的往往要大于收获的，如果一件事情你还没有做，就想去享受它绚丽多彩的果实，这怎么可能呢?现在我们还是刚刚步入社会，应该抱着学东西的心态，不要太计较个人的得失，多积累社会经验，和为人处事的方法，多培养我们的胸襟，以及扩大我们的知识面，我们应该用积极的心态和乐观的精神去面对，因为世上没有过不去的坎，只要把心态调整好，思想放端正，坚持下去，甜蜜美好的生活就属于我们。

在学校里学到的知识都是最基本的知识，不管现实情况怎样变化，抓住了最基本的就可以以不变应万变。如今有不少同学实习时都觉得课堂上学的知识用不上，出现挫折感，可我觉得，要是没有书本知识作铺垫，不可能会有应付瞬息万变的社会的能力。经过这次实践，虽然时间很短。可我学到的却是我一个学期在学校难以了解的。就说如何与同事们相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，于是在实习时我便有意观察前辈们是如何和同事以及上级相处的，而自己也虚心求教，使得这期间的实习更加有意义。

此次的毕业实习为我深入社会，体验生活提供了难得的机会，让我在实际的社会活动中感受生活，了解在社会中生存所应该具备的各种能力。为以后自己的奠定啦坚实的基础。

年一度的会计决算工作就要到了，为了使各分公司会计人员真正搞好决算的结账工作与新建账的衔接与过度，特提出如下注意事项和要求：

1、善于发现问题。

会计其实就是掌管一大堆的乱麻，通俗说就是保管单位的“针线笸箩”，该往出取的货币等费用，应按照财经纪律及有关支出规定行事，对于不合理、不合法的会计业务，就要运用法律及相关的会计知识予以鉴别，以便及时地发现解决问题，堵塞漏洞，减少损失。

2、监控齐动手。

年终对辅材、原材彻底盘点。“铁路xx，各管一段”。每人经管的这一小环节抓好了，企业通盘的大环节才有保障和依靠。“千里之堤，溃于蚁穴”，作为会计实习警示语妙极了。会计人员对于原始凭证的取得应与业务人员多联系和沟通，首先保证你取得的第一手票据真实合法，单位名称、税号等重要元素务必填写正确。年终对账，对银行帐、现金账、辅材账、原材料账都要核对清楚;对于未达账项，应编制银行余额调节表调节平衡。

3、对年终决算工作高度重视。

结合企业年度方针目标及本部门的生产工作实际，该酝酿的酝酿，该倒算的倒算，对应上交总公司的占用应缴款项逐项核查清楚，按应计提上交的比例计算清楚，于年终足额清缴完毕。该算的收益算够，不愧对下面职工，不该计算的费用支出，也不要牵强，毕竟会计人员的账是要经得住反复多次地稽查的，让时间去验证，让历史去评说。各位，我们会计人员要清清白白做人，不要一查一个问题，都是经过我们一手操办的，这样对人对己，对企业及影响都不好。

4、重申职业道德与工作。

会计人员是企业的经济卫士，自身要作风过硬，恪守会计职业道德，维护企业职工利益，说话办事要注意自身形象和方寸，哪些话该说，哪些事不该办，心里要自有一杆秤，前提条件和衡量的标准就是国家的财经纪律、财税法规和本企业的各项规章制度，市场浩渺无边、变化莫测，作为会计人员对工作既要重视，又要不失自己的一言一行，“成本不公开，家丑不外扬”，从一点一滴做起。

5、仔细、细心、认真是对会计人员的.最起码要求。

从原始凭证的审核，记账凭证的编制，到账簿记录，报表的及时报送，都要做到数字书写规范，摘要简明扼要，一目了然，无刮擦涂改痕迹，让人有一种舒服感，一看就知道出自你内行的手笔，此之谓你这人上了会计这门道儿。

6、重视学习，不断提高自身的业务素质。

活到老，学到老，是人之为人的做人。作为会计人员尤其要树立继续不断学习的思想，会计理论知识、会计业务技能我自己掌握运用得怎样?国家的政治经济政策我了解了多少?是否能适应生产工作的需要?差距还有哪些?

最后，让我们规范达标，夯实基础，向会计实习的现代化更高层次迈进。

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！