# 大学生顶岗实习心得体会怎么写7篇

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2024-11-28

*大学生毕业前投身实习实践，恰似在社会课堂“预习”，是积累经验的宝贵契机。当下社会多元复杂，无论岗位难易，皆是磨砺场。初入职场，会遇棘手难题，也有收获时刻，酸甜交织、苦乐相伴，恰是人生真味。努力适应、踏实做事，于历练中褪去青涩，方能更从容地迈...*

大学生毕业前投身实习实践，恰似在社会课堂“预习”，是积累经验的宝贵契机。当下社会多元复杂，无论岗位难易，皆是磨砺场。初入职场，会遇棘手难题，也有收获时刻，酸甜交织、苦乐相伴，恰是人生真味。努力适应、踏实做事，于历练中褪去青涩，方能更从容地迈向广阔社会舞台。 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。

转眼间，我实习期的工作就结束了。作为一名即将毕业的大学生，在过去的这三个月来，我积极发挥自身应届大学生的优势，在xxx工厂找到了一份学徒的工作工作。并在这几个月来积极努力的完成了自己的学习和工作，并在这次的实习中，加深了自己对专业和社会的了解，并进一步的提升了自己。

回顾这几个月来，尽管期间发生了很多事情，出现了很多错误。但在工作中，经历的越多，我学会的也越多，如今，三个月来，更是已经能熟练的掌握基础的工作能力，成为一名较为合格的xxx工厂员工。现对我这次实习的工作情况心得做如下记录：

一、工作的情况

作为一名工作的.新人，我在工厂的这么多天来，其实大部分都是在师傅的指点下学习并完成自己的工作。当然，因为个人能力的不足，我一开始只不过是做一些最简单的学习，其中通过不断的锻炼和学习才慢慢提升了上来。

但是，作为一名大学生，因为刚走出校门，也许是不知道怎么去定位自己吧，看着师傅年轻，我就在学习上松懈了不少，以为师傅这么轻松就能搞定，自己在学校中认真学习了三年多的时间，又怎么会搞不定呢?但后来，在事实的证明下，我才发现自己犯下了多么严重的错误!而且因为自己的懈怠，反而还惹得师傅生气，对此，我也是花费了很久的努力才得到了师傅的原谅。

经过这件事，我再不敢小看任何的工作，也彻底的明白了，大学是没法学到所有的东西的，很多的事情，只有真正的去锻炼，才能掌握，才能学习!

二、人际交流的情况

来到这个新的环境，我不仅认识了自己的师傅，还有亲切的xx领导，以及身边众多的同事们。他们有些人很年长，是经验丰富的老员工，有些人却很年轻，是早就出来工作的前辈，或是一起实习的同辈。

总之，在这个工厂的xx车间中，集合了很多不一样的人，但我们却都在为工厂的发展和进步一起努力进步着!

而且，通过在工作空闲中和大家的交流，更学到了很多社会和工作中的经验技巧，这大大的改进了我的工作能力，让我在实习的期间取得了更多的成绩。

如今，实习虽然已经结束了，但在工作上我还有许多需要完善的地方，在今后，我一定能有更大的成长，取得更多的收获!

①这次实习让我们在了解、熟悉和掌握一定的工程基础知识和操作技能过程中，培养、提高和加强了我们的工程实践能力、创新意识和创新能力。

②培养和锻炼了劳动观点、质量和经济观念，强化遵守劳动纪律、遵守安全技术规则和爱护国家财产的自觉性，提高了我们的整体综合素质。金工实习对我们工程素质和工程能力的培养起着综合训练的作用，使我们不但要求我们学习各工种的基本工艺知识、了解设备原理和工作过程，还要加强实践动手能力的训练，并具有运用所学工艺知识，初步分析解决简单工艺问题的能力。

③在整个实习过程中，对我们的纪律要求非常严格，制订了学生实习守则，同时加强对填写实习报告、清理工作场地、遵守工种的安全操作规程等要求，对学生的综合工程素质培养起到了较好的促进作用。

④实训中心教师将我们加工产品的打分标准公布给我们，使我们对自己的产品的得分有明确认识，对于提高我们的质量意识观念有一定作用。对我们的金工实习成绩，实行综合考评制度，实行平时成绩+产品质量成绩+综合考试成绩=总成绩，使我们能认真对待每个工种和每个实习环节。

⑤在实习期间我有很深的感触，很感谢学校能给我们提供这个实习的机会，让我们提前体验到学工科的不易，获得了课堂里边得不到也想不到的知识，也许将来不会走上这个岗位，但是现在所学的知识和感受却是终生难忘。虽然脏点累点，这些都无所谓，重要的.是我们有了收获、也有了成果。2周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，更多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，使这次实习达到了它的真正目的。

每个人在不同的学校都有自己的实习经历，实习也是社会实践的一种。今年我们的假期在东莞森泰实习，这次是我第一次踏入这社会，进入基层企业，体验现代企业的生活、工作、企业文化，这些都是我们踏入社会所要适应的。

7月6日，我们真正进入员工的工作场所，工作环境都很不错，做的每一个工序虽简单，但当你在不同的角度，看待一件事时，都会有不同的说法与看法，虽在生产线上工作，也许许多人都认为在流水线，工作辛苦，学不到东西而不愿大基层工作，实习，不管在什么岗位，只要用心做好每一件事，不管什么岗位都能创出佳绩。我在流水线上工作了一天半，在这一天半里，我学到了许多东西，一条流水线如要正常运行，需大家一同努力，才能完成工作，团队精神代表我们工作的能力，大家的思想是否站在同一点上，流水线的每个工序都不同，自己要学会如何做好每件事，每个工序，工作的过程也是学习的一个过程，只要用心学习，发现都能学到在学校学不到的知识。

我现在虽不在流水线上工作，我在一个塑胶厂的办公室工作，虽在办公室但环境不比生产线上好，但这个环境磨练我的意志，锻炼我们的适应能力，在那工作我很开心，学到管理上的知识，对一个职位的工作职责与日常事务上的工作。我都理清这一切，这些知识在学校学不到，但在这企业，我很乐意地工作每件事，因为这里让我学到了很多知识，我要感谢学校、企业让我有这一次的`实习机会。一个人不管在什么位置，应站在正确的位置看待一件事情。实习，我们应想我们实习是为了什么?为了钱，为了混日子，还是为了学习呢?实习的动机在于为了学习，人可以不学习吗?有句话说人活到老，学到老!不管现在是学习还是工作，或实习，都应该以学习为中心，思想应改正，好的思想才有好的素质。

作为大学生，应在毕业前进入社会实习、实践，这些是我们踏入社会时学习经验的好机会。在今日的社会，我们都应努力的去适应社会，不管在艰辛的岗位，还是在其他的岗位，都要努力做好事情，在工作上，每个人都有自己的酸甜苦辣，这就是人生的味道，在实习的近20天里，我体验了许多人生道理，体会了工作的辛酸，也体会了一切的不容易，实习说苦真的苦，累也真的累，但这也累得值、苦得值，这也让我们更学会独立生活，独立思考，独立处理每件事情。

实习让我学会离开父母而独立，张开自己的翅膀飞翔，在我心里，我感激学校，森泰，父母，同学，是你们让我知道了生活，是你们点明我前面的路，指点我们所走的路。学院一直重视着我们学生，关注我们的生活、身体!谢谢你们，让我们真正适应社会，今日我以学院为荣，明日学院以我为荣。

一个月的实习工作结束了，在这个月的时间里，我经历了从学生到老师的角色转换。教学理论一点点转化为教学实践,模拟教学变为真正面对面的教学,尽管生涩、但在慢慢的成熟之中，让我的实习生活充满未知、惊喜、快乐，当然也少不了有挫折和困难。

实话实说这次顶岗实习给我的锻炼是很大的，尽管说自己的专业是英语，但是毕竟没有在很多学生每天经常讲课，所以自己的心情还是很紧张的。我永远忘不了第一次讲课时的场景，记得怕我紧张，指导老师就坐后面听我讲课。记得第一节课的时候语速比较快，一节课的内容我几乎半节课就讲完了。我只好带着他们复习读单词，觉得一节课的时间真的很难熬啊!上完一节课真的觉得好像翻过一座大山一样。课后指导老师也说我自己的缺点，自己也发觉自己下次讲课应该更加针对学生的互动，不能自己干讲。因为对于教师这个行业来讲，学生还是教学的主体，我们做任何事情都要把学生放在第一位。一定要学生明白了你教的，才算有意义。

开始的时候我是在初中，初中的孩子们很小教他们就像教幼儿园的学生，要上课的时候一直的强调记律。我记得我的指导老师，跟我说你上课的时候一定要记住一个事儿，就是纪律，哪怕你在黑板上写字的时候，也要时不时地回头看一下，一定要保持纪律，只有保证了纪律，你的课才能正常进行，你才能够进行你的知识的传授。这是我上初中教初一的学生的一个感慨就是纪律。一定要保持住。才能够进行知识的传授。

后来因学校的老师有变动，我被调到了高中。说实话刚被调到高中的时候我的心情是有点无措的，因为我知道高中英语和初中英语的差别是很大的。一开始的我也是有些惊慌失措，好像回到了教初中第一节课的时候的，感觉自己很迷茫不知道应该怎么教好。好在同办公室老师帮助了我很多，让我放轻松去讲，也让我真正的得到了一些心情上的释放。后来我才发现不管是初中还是高中英语之间是有相通的地方的。

高一的学生我觉得跟初中学生最大的区别，就是他们的自主学习能力很强。对于他们来讲知识的传授更加的重要，对于知识的系统性的讲解逐个单词逐个句子成为了高中英语教学的重要的知识点。相比较初中教学而言高中小学的难度更大，需要掌握的知识面也更广，这更加锻炼了我对于英语基础知识的积累和锻炼。

对于我来说不管是教初中还是高中都是一个很好的体验，这段时间的经历是很宝贵的.，我真的在这段时间里得到了进步。所以说不管教初中还是教高中，我都是很开心很满足的。尽管每天都要备课，但是我觉得我付出的辛苦是很值得的，我也是很开心的。当看到学生们掌握知识后的模样，我觉得自己的心也变的好有成就。

实习的时候不仅在学习方面，生活管理方面也有了很大的进步。我自己慢慢的学会了做饭，虽然做得还不好吃也不会做几个菜但是比之前让我还是有了很大的进步。包括在为人处事方面自己的进步也是很大，说话有以前主动积极了，讲话也更大声了。所以我觉得顶岗真的是一个正确的选择，要感谢我的老师们的辛勤地指导，我也会尽我所能尽自己最大的能力把我要教的学生教好，让他们掌握英语知识知识，热爱英语，爱学习爱生活!

实习是每个学生走向社会、走上工作岗位必不可少的一个重要环节，通过此次实习，让我学到了很多课堂上根本学不到的东西，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，时间的宝贵和人生的真谛。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，也让我认识到了工作中应该有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冷静地去思考，多听别人的建议，不要太过急燥，要对自己所做的事情负责，不要轻易地去承诺，承诺了就要努力去兑现。

时光荏苒，匆匆流逝，不知不觉实习已经接近尾声了。这次实习给我带的体会有很多。

在教学理论上渐渐地有自己的一些心得和体会，我觉得作为一名人民教师需要具备以下几方面的技能与理念：

首先，做好一名教师，人格以及德育工作是摆在第一位的;其次，良好的师生关系，较强的沟通能力是一名成功老师必要的技能;再次，掌握先进的教学设备和创新教学理念也是非常重要的;第四，教学过程中应着重强调学生的主动性，转变教育模式，完成从老师教到学成主动学的转化;第五，多听，多交流，多思考，多询问，多学习;最后，在学校内需要掌握一些突发事的处理办法。

我性格内向温和，在与学生沟通方面还有些拘谨。我明白，教导学生不仅要耐心引导，更应该适时地严肃大方，而我缺少的正是这样的`一种精气神儿，也许在心里我还没有摆脱自己本就是一名学生的影子吧，在这些日子里，其实我已经渐渐地把自己放在一名人民教师的高度，因为在与学生的交流中，是这些可爱的孩子把我举到了这样的一个位置，也许我应该更加精神抖擞，学生们真正喜欢的或者说崇敬的还是一个充满自信的老师。

一点一滴的积累吧，距离成为一名合格的老师，我还有很长的路要走，不过我坚信每一天都会有所收获，每一天都会有所进步!一点点的收获，一次次的经历，一站站的停靠，人生就是一场旅途，需要不断向前，感受风景，才有精彩。

命运赋予我们人类一个永远的使命，就是不断的向自身的极限挑战。

生命当中谁也不愿坚守着一个呆板的自我一成不变，相反，而是想方设法地让自己一天天的进步，赋予自我以激情和勇气。

这就是我顶岗实习支教两个月后所得到的心得体会——每天都面临新的挑战，每天都要从心灵上或行动上改变自己、超越自己，去完成摆在自己面前的任务。激情和勇气由此而迸发，在自身价值得到展现的同时，一种成就感和满足感便油然而生。

曾经看到过一篇文章，说的就是“超越心里”，所谓超越心理是指开发自身潜能和突破自身素质的一种执着而顽强的进取心态。当一个人对自己赞赏和肯定的时候，就会产生一种价值认同感，而后强烈的.表现出升华自我的动力，这不仅仅是心理潜能的激发，更多的是人性的完善、境界的提高或智慧的凝结。

人可能就是在一次次的不断地超越自己的过程中攀登到自己人生的顶峰的，就像破茧成蝶一样，一旦突破了限制自身发展的瓶颈，那么胜利就离你不远了。

现在的顶岗实习支教就如同一个破茧的过程，我们都在被一件件大大小小的事情磨练着，我们都在完成各自的每一件任务之后留下属于自己的精神财富。就这样不断的积累、不断的探索、不断的超越。我相信在不久的将来我们一定会因为由量变的积累达到质变的飞跃的。

在我看来，超越其实是一种挑战，是一种创造，思想汇报专题它相当的时候更倾向于人格的塑造。白岩松曾经说过“人格是最高的学历”，超越自己主要就是克服自身的心里惰性，勇敢的面对摆在自己面前的一切困难。当我把这种超越带给自己甚至传染给学生的时候我就是成功了。

我要告诉我的学生，超越永远是属于强者的游戏，勇敢者的乐曲，而且是永无止境的，如果曾经为了超越自我，奋力拼争，终于登上了成功的高峰，却永远又驻足不前了，那么，这山峰岂不就等于一座坟墓?

这是篇好范文参考内容，讲的是关于自己、超越、就是、不断、一个、我们、自我、自身等方面的内容，希望大家能有所收获。

这段时间以来的实习已经过去了，确实我学习到了很多的知识，这对我来讲还是很有意义的，实习是步入社会的第一步，这对我有着非常大的激励，也让我明白了接下来应该要朝着什么方向努力，这是一件非常有意义的事情，我也一定会坚持去做好的，实习结束之后我也深刻的体会到了这一点，这次在实习我也有一番心得。

我很庆幸自己所学习的专业和这次的实习是对口的，我觉得非常的有意义，在这一点上面我也应该要认真的去做好自己的事情，面对日常的工作我也感触深刻，并且对于自身我是明白要怎么去做好的，实习结束之后我还是需要做的更好一点，我也一定不会让自己的工作出现什么大问题，并且接下来一定能够做的更好一点，在实习方面我认真的和周围的同事请教，特别是对自己不懂的，我从来都不会吝啬自己的请教，我甚至自己和这个领域优秀人差距还是比较大的，虽然学习的这个专业，可是在这方面我确实还是有很大的进步的，我也应该要认真的维持下去。

在这次的实习当中，除了自身掌握了很多知识之外，我更加应该要努力去维持一个好的态度，这是不容忽视的，我感激周围同事对我的认可，也感激公司领导关照，让我这三个月来短暂不算长的\'实习当中，掌握了一定知识，这是我的幸运，更加是我对这份工作的一个基础，实习虽然已经过去， 但是从其中所经历的，还有一些过去没有体验过的东西，我还是需要去维持下去，我会继续去努力的掌握更多的知识，这一点是毋庸置疑的，也是我今后需要提高的，这次的实习我还是应该要认清楚的方向。

在公司实习的这段时间，确实还还是很有意义的，我觉得这对我专业知识是非常不错的提高，这次我也学习到了很多的东西，这工作当中的点点滴滴，我应该要对自己的有足够多的提高，感激周围同事对我的帮助的，这是我未来应该要合理去规划好的，通过近期的实习我获得了非常大的提高，我也意识到了自身的不足，所以以后我一定会更加认真一点的，改正自己不足的地方，我会坚定好自己的方向，这是让我感触颇深，实习也结束了一段时间了，我相信未来能够做的更加有意义，以后正式步入工作之后我一定会做的更好。

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！