

大学生实时报告心得体会 大学生实习心得体会(优质10篇)

竞聘报告需要清晰地述说自己的工作经历和能力，以吸引用人单位的注意力。以下是一些成功竞聘者的报告范文，或许可以给你提供一些思路和写作技巧。

大学生实时报告心得体会篇一

如今，企业在聘请时普遍须要肯定的工作阅历。对于应届毕业生，他们也重视学生是否参与过专业实习和社会实践。因此，高校生越来越重视实习。很多学生刚进入高校就起先找寻实习机会。就业前，高校生应当制定职业规划。

虽然更清晰地相识到实习的重要性，但由于缺乏职业规划设计，高校生简单忽视自己的专业学问、爱好和实力，缺乏实习本身的技术内容，盲目参加多次实习，只是积累实习次数，忽视实习本身的个人实力熬炼和培训。有些高校生为了简历更丰满，或者为了覆盖实习章，不管个人爱好、实习岗位、专业，只要有机会恒久不会放手，使很多实习阅历成为一个领域。很多人甚至参加了低技术内容和重复劳动的实习，如促销和传单。这样的实习，效果是可以想象的。

作为很多高校生从学校到社会的第一步，实习是他们职业生涯的一个重要起点。高校生真正须要的实习阅历是一个更有利于他们职业发展的实习，可以为将来的职业发展奠定基础，保持职业生涯的连续性和可持续性。在实习过程中，高校生可能知道他们须要什么，以及公司的实际运作。由于职业生涯还没有正式起先，一些调整可以毫无成本地起先。在实习中，必需获得的收获是了解行业，相识自己，找到人员匹配点，制定合理的目标，并在实习过程中有效调整职业规划。

业、所在的企业进行充分了解，同时也可以相识自己的爱好

爱好和优势，做到知己知彼，看看自己和公司的匹配度，再选择自己所喜爱和擅长的职业。同时，不同年级的学生，实习侧重点也不一样。大一、大二应以接触社会、素养储备为主，依据自己所缺乏的实力可以适当支配实习。大三应找寻适合自己的方向，以技能储备特殊是与自己长期目标相匹配的技能储备为主，如在公司实习则应有意识地了解公司面试流程和技巧，向同事学习职场生存技能。大四的实习是要找好目标，争取能够在实习中胜任主要工作，最大程度地表现自己，把实习变成工作。

大学生实时报告心得体会篇二

实习应该是每个大学生迈向社会的第一步。从理论向实践相结合的阶梯。这次实习是我第一次正式的实习，第一份正式的工作，所以第一天（5月14日）我非常早滴就向xx食品有限公司出发了。带着憧憬，坐上了轻轨，一开始以为公司在牛角沱，我们到牛角沱，发现没有找到，此时，庞老师正好打电话过来，告诉我们在大溪沟。最终到达了实习单位：康师傅xx食品有限公司。

刚进公司办公室时，感觉人也不多，并不是像电视上面的一样那么多，那么整齐。公司布局分成了3个部分，每部分大概有十几个人。带着一丝的胆怯和兴奋和李所长介绍了一下我们。李所长叫来了直营的主管陈姐，让我跟着她学习。然后我就跟着她来到了3个部分中的一部分（直营部），向陈姐说了一下我是重庆理工大学的实习生，她拿着公司的订货单让我坐到她身边，当时我就没那么紧张了。按类别陈姐给我介绍了公司的主要产品种类及产品的规格，产品主要分为3+2、酥松、蛋卷、夹心球、妙芙蛋糕等系列。每个系列又有好多规格的产品，又分为不同的重量、不同的口味，形成差异化，满足不同的消费者。大致熟悉了一下公司的主要工作流程。主要是理货员上货、理货、统计缺货。然后公司订货，我们在办公室就是统计一下，各个超市的订货，统计规格、数量。

大致熟悉了流程之后，陈姐也没给我安排更多的工作，我就看了一下大家都在干吗，基本上都在处理各种单据。有企划部门，专门搞策划，搞促销。另一个部门是经销部，对象是经销商，各个其他的中小型超市，比如我们学校的撷智超市就是他的直接对象。

今天的所见所闻使我对销售的理解更深了。公司直接面对终端客户，比如直接为超市提供上货、理货、整货。替代率超市的员工的一些智能，为超市和顾客提供了更好的服务。方便了超市和顾客，大超市先发货然后付款。企划部门帮助超市做活动，促进超市内产品的销售。增加销售额，给超市带来更多的利润。从终端促进销售，而不是仅仅把货物从公司向超市的库存转移，促进消费者消费。使我跟好的理解了快消品的销售理念，和销售方法，更了解了什么叫真正的销售。

第二天6点多就起床了，到那儿的时候办公室的门都没开。今天蔡姐让开始让我尝试着处理订货单，统计沃尔玛订货的规格和数量，然后把数据填在公司的订货单上面，以便发货。下午就是把这也订货单统计在一个一表通的程序上面，自动生成各个超市订货的规格、数量、单据、总金额等数据。

今天我学到了跟多。经销那边和我们这边稍微不同的是，经销商先付款后发货，而我们直营这边先发货，后付款，所以我们这边要后面追款。在处理单子的过程中，我发现各个部门都是相互联系的，并不是单独的。比如说我们这边订货的多少，和企划部门的活动有紧密的联系。企划部门做活动效果明显的时候，我们直营这边的订货量就越大，成正相关。而企划部梦做活动也离不开直营部门，直营部门的理货员负责实施促销，理货员的执行力度直接影响活动的效果。而且活动的执行及策划都离不开财务部门的支持。每个部门内部的团队，各有各的职责和分工，相互合作，相互协调，把部门内的工作做完。各个部门积极的沟通和合作，有条不紊的进行，增加销售额，增加公司利润。

第三天和前两天一样，所在开了个早会，所有人员站起来喊公司经营理念，团队精神。报告今天的考勤、工作安排。然后各个部门开始紧张而又有条不紊的工作。所长今天让我准备下有关office的知识，让我和他们讲解一下大致的批量处理数据的方法，提高他们工作的效率。当时我就好开心觉得终于有用武之地，有发挥的地方了。下午主要是看着蔡姐坐拿个6月份的销售预估，练习了下一表通。还有5月份（上中下旬）的预估及达成情况。

今天我发现书本上学习的知识和现实中的差距并不是很大。一个团队的领导者要善于发挥，引导、控制等功能。必须有专业技能、知识技能、沟通能力，用人之所长。善于发现员工的优势，知人之长。通过引导、安排来发挥他的长处，这样才能提高工作效率。通过培训来挺高员工的综合素质，有敏锐的眼光善于抓住机会，利用机会，发挥团队的优势，合作的力量。使团队的各个员工和谐、合作。形成壹加壹大于贰的力量。给员工明确的任务，明确奖罚制度。做好配额工作，根据员工的能力公平的进行配额。而且要留有余地，尽量有一个可以回旋的余地。我觉得做事情要提前进行计划，留有回旋的余地，这是今天学到的最重要的一点。

在办公室里就这样做了10天左右的单据处理，基本上把这些都能独立完成了。到5月24号的时候，陈姐安排我跟着钟姐去超市学习陈列。在车上钟姐和我聊了会家常及公司里的一些不满。钟姐比较内向，不善于表达，但是主管陈姐比较外向，声音高，嗓门大，说话比较直。钟姐说平时工作挺累的，但还是尽心尽力的完成了，有时候甚至做到晚上才回来。但是还是达不到陈姐的要求，经常被骂。平时还要帮业务代理处理完订货单，排好货之后才能去超市理货。而办公室里的业务代理平时早早简单的处理了单子就下班了。而且工资待遇不一样，自己才1000多点。而业务代理竟然3000多元，平时还要受莫名其妙的气。

从心里上不能接受，所以决定辞职。但是当天钟姐还是认真

负责的把我带到超市，给我讲一些陈列的基本知识，比如说陈列的原则。公司规定，产品的正面要正对走廊，而且有赠送等标识也必须放在靠近走廊的地方。货物要按系列放在同一列，或者行，以便顾客购买。货物摆放要按先进先出的策略，先进指前面没有卖完的老产品，这次放的产品放在上次没有卖完的产品的后面，顾客购买的时候一般都是先拿前面的，防止老产品的堆压，产生临期品或者过期产品。

这天可以说学到了很多做人做事的道理。理论和实践慢慢的结合了起来。首先现在是信息社会，沟通起着至关重要的作用。做人要有认真的态度，己所不欲勿施于人。认认真真的做好自己的本职工作，出现问题时，从自身找原因，找缺点。与相关的人员主动沟通，请教别人指出自己的缺点。虚心学习，接纳别人的意见。作为一个领导者必须学会如何管理和引导员工，使员工积极主动的做好本职的工作。还必须具备较强的沟通能力，及时发现员工存在的问题，并帮助其解决。要会用奖励和惩罚制度结合来激励员工。做到公平对待每个员工，工作上积极带头，起到模范的作用，通过满足员工的需求来提高员工的工作积极性和工作效率。在工作之中不只是同技术、同设备打交道，更重要的是同人的交往。

所以一定要掌握好同事之间的交往原则和社交礼仪。这也是我们平时要注意的。我在这方面得益于在学校学生会的长期的锻炼，使我有一个人比较和谐的人际关系，为顺利工作创造了良好的人际氛围。做事方面一定要肯做认真做，不能眼高手低，现在就是感觉自己高估自己，觉得自己什么都能做，什么都会做，理论上都懂，但是真正动手操作的时候，才发现很困难，甚至做不了。有时候有些事情可能单调无聊，机械而重复，但是又必须去做。这就是为什么同样的工作，不同的人做结果却不同。总的来说态度要端正。

就这样单调而重复的做了一个周左右，到6月11日，我们直营组在企划部们的帮助下开始进行买赠活动。由于去年给大超市催货，送了很多货，而且由于比同类产品价格高了很多，

导致各个超市里有很多11年7、8月份的产品。实际也就是库存的转移，导致产生很多临期品（马上到期）。所以公司决定买3+2饼干实行买3送1，妙芙蛋糕买2送一盒伊利纯牛奶。每天都提着4件饼干或者纯牛奶去超市做赠品活动，到了超市还要通过超市收货部。先把超市的临期品数量种类统计出来，然后在收货部贴赠品贴，把产品条码贴住，以免一些超市做小动作。就这样重复的一直做到实习结束，快结束的时候在超市还见到了因为产品的规格放错位置，导致和标价不一致，从而导致顾客与售货员直接的争执。

近2个周的赠品活动，出入各个超市，见到了各个超市的各种特色，有的空间大，比如沃尔玛、王府井、人人乐；有的空间窄，比如重客隆、永辉。有的货架高，比如沃尔玛、人人乐。有的货架低，如卜蜂莲花。等各有各的特色。对超市和百货的区别，货物的陈列等有更深切的理解。无规矩不成方圆，各个公司有各自的规定，必须建立明确的奖惩制度。同竞争者直接的斗智斗勇，在价格、质量、种类上寻求自己的优势，进行价格战等竞争战略。快销品的促销活动一定要快准狠，一步到位，降价就一次性降。尽快把临期品促销完成。感觉公司送奶获得与我们学的理论知识有很多联系。与顾客的需求相联系，寻求顾客的不同需求，寻找满足这些需求的公司，形成战略联盟。

这一个半月的实习使我学到了很多，学会了很多做人做事的道理，并把学到的理论和实际紧密的结合了起来。最重要的是学习到了如何与人打交道。通过实习，通过接触社会、接触企业、接触市场，了解社会、了解企业、了解市场；通过实习，培养勤奋认真、敬业负责的工作态度，理论联系实际、开拓创新的工作作风；亲身体会企业对营销人才的能力素质要求，提高社会适应能力和树立正确的择业观念；锻炼和培养开拓能力、抗挫折能力和社会交往能力，丰富学生的实践工作经验，推动就业工作。为以后找工作奠定了基础。

大学生实时报告心得体会篇三

第一段：介绍实习背景和目的（200字）

作为一名大学生，在校期间参加实习是提升自身综合素质的重要途径之一。本文将从个人经历出发，就大学生实习结束后的心得体会进行探讨。本次实习是在某大型跨国企业的市场部门进行的，实习时间为三个月。通过参与实际工作，我希望能够实际了解企业的运营机制，提升自身专业能力，为今后步入职场做好准备。

第二段：对实习工作的整体评价和收获（300字）

在整个实习期间，我主要负责市场调研和数据分析工作。通过与同事们的合作，我学会了如何撰写调研报告并分析市场动态，也锻炼了自己的数据处理能力。经过三个月的实习，我对市场营销的各个方面都有了更深入的了解，也对企业运营所面临的挑战有了更全面的认识。同时，我还学到了与人合作的重要性，通过与同事们的交流合作，我吸收了他们丰富的经验和知识，提高了自己的团队协作能力。

第三段：实习中遇到的挑战和解决方法（300字）

在实习过程中，我也遇到了一些困难和挑战。由于市场环境的变化较快，我有时候需要迅速作出决策和应对突发情况。在这一点上，我刚开始时显得有些迟疑和不够果断。但是通过与同事们的交流和分享经验，我逐渐摸索出了适应快节奏工作环境的方法。在实践中，我也发现了自己的一些不足和需要改进的地方，比如表达能力和时间管理等方面，我会在今后的学习中加以改进。

第四段：对今后职业发展的规划和思考（300字）

通过这次实习，我对未来的职业发展有了更明确的规划和思

考。首先，我意识到专业知识是职场成功的基础，因此我将更加注重专业课程的学习和实践能力的培养。其次，我也认识到自身的不足之处，只有在不断积累经验的过程中才能提升自己。因此，我计划在今后的学习和实践中不断去尝试新的领域，提升自己的全面素质。最后，我也意识到积极的心态和沟通能力在职场中的重要性，今后我将更加注重与人交流和团队合作，不断提升自身的协作能力。

第五段：总结实习心得并展望未来（200字）

通过这次实习，我收获颇丰。从实践中学到了很多知识和经验，也看到了自己的不足之处。未来，我将继续保持学习的热情和努力，不断提升自己的专业能力和综合素质。同时，我也希望能够抓住新的机遇，挑战自己的潜能，为实现自己的职业梦想做好准备。总之，这次实习让我更加明确了自己的职业目标和发展方向，我相信在未来的道路上，我能够不断成长和进步。

大学生实时报告心得体会篇四

第一段：引言（100字）

在这个竞争激烈的社会，大学生实习已经成为了大多数学生提升自身能力和增加就业竞争力的重要途径。作为一名大学生，我有幸参加了为期三个月的实习，在实习结束之际，我不禁反思这段经历带给我的收获和体会。

第二段：实习初期的困惑和适应（200字）

刚开始实习的时候，我面临着许多困惑和不适应。工作环境的陌生和工作内容的复杂让我感到压力山大。我甚至怀疑自己是否能够胜任实习工作，这种焦虑感常常困扰着我。然而，逐渐地，我学会了倾听和观察，通过与同事的交流和观摩他们的工作方法，我慢慢地适应了实习生活，开始逐渐融入团

队。

第三段：实习期间的成长和收获（300字）

在实习的过程中，我不仅掌握了专业技能，还学到了很多实践经验和职场礼仪。通过与同事们合作，我深刻地体会到团队合作的重要性，学会了倾听和沟通的方法，提高了解决问题的能力。实习使我接触到了真实的工作环境，面对各种挑战和压力，我学会了保持冷静和乐观，发现自己的优点和不足，并努力改进。这段实习经历让我收获了自信心和自律性，为将来的职业生涯奠定了良好的基础。

第四段：实习总结与自省（300字）

实习即将结束，我开始反思自己在实习过程中的不足之处。首先，我意识到自己对工作流程的理解还不够深入，需要进一步提升自己的专业能力。其次，我在团队协作中有时过于依赖他人，缺乏主动性，需要培养更多的团队合作意识和责任感。最后，我也意识到自己在处理紧急情况 and 压力下的应变能力还需要提高。在未来的学习和工作中，我会努力改正这些不足，不断提升自己。

第五段：实习之后的感悟和展望（300字）

实习结束了，但我的学习和成长之路还在继续。通过实习，我意识到自己的不足和未来的发展方向，我会继续努力提高自己的专业能力和素质，积极拓展自己的视野和知识面，为以后的就业做好充分准备。此外，实习也让我认识到在职场中的人际关系和人脉的重要性，我将继续培养和发展自己的人际交往能力。最后，我希望自己能够在未来的职业生涯中找到一个自己热爱且能够发挥所长的领域，为社会的发展做出积极的贡献。

总结（100字）

通过这段实习经历，我不仅学到了专业知识和实践经验，也深刻体会到了团队合作和职业素养的重要性。实习让我有机会认识到自己的不足和发展方向，并为将来的职业生涯奠定了坚实的基础。我相信，这段实习经历将成为我人生中宝贵的财富，助我成为一名更加优秀和有影响力的人。

大学生实时报告心得体会篇五

随着社会的不断发展，大学生实习成为毕业前必不可少的一环。通过实习，大学生能够将所学的理论知识运用到实际工作中，并且获取与专业相关的实践经验。实习结束之际，我深感实习的重要性和对个人成长的积极影响。在这篇文章中，我将分享我的实习心得体会，希望能够对同样即将实习或正在实习的大学生有所帮助。

首先，实习让我对自己的专业有了更深入的理解和认识。在课堂上，我们通常只能学习一些基本的理论知识，而实习则可以为我们提供一个更为真实、具体的学习环境。通过实践，我不仅更加熟悉自己所学专业的相关知识，而且还了解到了不同行业的具体操作流程和实际运作。这不仅帮助我在实习期间更好地完成工作任务，还为我将来的求职打下了坚实的基础。

其次，实习让我学会了与他人合作。大学生实习往往需要与其他实习生、员工和上级进行合作。在这个过程中，我学会了倾听他人的意见和建议，团队协作、互相沟通的重要性也逐渐显现出来。通过与他人的合作，我不仅更好地理解了工作过程，同时也从同事那里学到了许多实用的技能和经验。我也明白了团队合作可以提高工作效率、改善工作氛围的重要性，这将对我未来的工作带来积极的影响。

此外，实习让我更好地锻炼了自己的时间管理能力。在大学期间，我主要是按照课表来安排自己的时间，而实习则要求我能将自己的时间充分利用起来，以完成工作任务。在实习

期间，我意识到时间的珍贵性，并通过制定每日工作计划和具体时间安排来管理自己的时间。慢慢地，我学会了更好地掌控自己的时间，合理安排工作和休息的比例。这一点对于我未来的职业生涯中的工作效率和时间管理能力的发展都具有重要意义。

最后，实习让我更加了解自己的职业发展方向。通过实习，我有机会深入了解自己所学专业的真实工作环境和要求。我可以感受到自己在某个领域的兴趣和潜力，也能够判断自己是否适合从事这个领域的工作。实习让我更加明确了自己的职业发展方向，并对未来的职业目标有了更清晰的规划和定位。这对于大学生而言，是一个非常重要的机会，因为它为我们提供了试水和实践的机会，让我们能够更好地选择将来的职业道路。

综上所述，大学生实习对于个人的成长和发展非常重要。通过实习，我们不仅能够加深对自己专业的理解和认识，还能够学会与他人合作、锻炼时间管理能力，更好地规划自己的职业发展。实习是一次宝贵的经历，它为我们的未来职业生涯打下了坚实的基础，也为我们的成长提供了机会。因此，在实习结束时，我们应该及时总结经验教训，提炼自己的心得体会，为自己的成长和未来做好准备。

大学生实时报告心得体会篇六

首先，实习的过程让我们进一步熟悉了测量仪器。尽管在学期初的小实验中我们已经能基本掌握各种测量仪器的使用方法以及对数据的处理办法，但毕竟时间短、节奏松，大家常常会一下子忘记某个旋钮的作用或是突然不会读数。现在看来，这些错误十分低级可笑，但在实习之初这样的情况确实存在。随着实习程序的推进，我们的操作越来越熟练，与此同时，我们也对地形、地貌、地物的测量有了非常深刻的理解认识。在实习结束的时候看到我们的成果大家都非常激动，也许就像是果园里的果农看到满树压低树梢的果实一样。

本次实习让我们收获到的第一颗果实就是克服困难。从实习伊始，我们就不得不面对各种各样的困难。最开始对测量步骤的不明确，对测量仪器的不熟悉，由于路线导致的无法观测，校园里来来往往的同学以及到处停泊的车辆，无一不给我们的测量工作带来各种阻力。但是在暴躁过后我们都冷静下来并努力探求出解决这些问题办法，相信在今后的人生中，不管遇到什么样的困难我们都会以这次实习激励自己迎难而上。

不止一个老师对我们不止一次的说过，搞土木的一定要严谨，来不得半点马虎。我想，严谨求实就是我们收获的第二颗果实。第一次用全站仪的时候，我们在民院宾馆附近的数据误差非常大，反复几次都是一样，可是在大家激烈的讨论后还是决定在将所有影响得数的因素校核之后再次测量而不是放弃。误差对于我们也许只是纸上的几个不起眼的数字，可对于工程而言将是不可估量的损失。

除此之外我们还收获了一颗叫做“合作”的果实。相信不只是我们，所有的同学应该都能感受到团队合作对于任何事情都是那么重要。每个人的一个粗心，一个大意，都可能直接影响工程的进度，甚至是带来一生都无法弥补的损失。一次测量实习要完整的做完，单靠一个人的力量和构思是远远不够的，只有小组的合作和团结才能让实习快速而高效的完成。这段日子我们为了不同的观点不晓得争论了多少次，甚至也因为喊话听不清楚导致的误会生气吵架，但是我们的目标是一致的，误会解释清楚大家依然是好伙伴。

而对我个人而言，通过这次测量实习，我掌握了很多在理论课上印象不深刻，或是没有系统认识的知识。而实际操作更是大大提高了我的动手能力，并且给了我思考问题，寻找解决办法的机会。实习的过程非常辛苦，天气阴晴不定，但每次我们使用全站仪的时候都是酷日当空，让人喘不过气，但让我庆幸的是每一次我们都坚持下来了。每天晚上躺倒在床上的时候都会想，自己是不是距离梦想又近了一步，是不是

身上的“土木味”又多了一点，是不是“钢筋混凝土精神”又强了一点。也会在洗脸的抱怨脸好像又黑了一点，在穿衣镜前观察自己是不是好像瘦了一点。不过，不管这些“一点”实现与否，学会了实际操作的知识却是实实在在的，这才是这次实习最重要的目的吧。而在与同学合作的过程中，我也进一步懂得了如何与人交往。相信这次实习教给我的，在以后走出校园走上社会的过程中，都将成为我最最宝贵的财富。

大学生实时报告心得体会篇七

xx年6月11号，我们正式开始了为期两周的“工程测量实习”，在此之前，我们在老师的带领下进行了一系列的准备工作。首先，说明了测量任务和测量的实际意义及重要性。

在这个盛夏时节，天气虽然不是很好，高温酷暑，但我们还是安安心心的测量，抓紧时间实习，为了尽快完成任务，我们每一天都在加班的努力，尽管很累，很辛苦，可我们还是克服了种种困难，同时我们也在实习中感觉到了充实。在此之前，我们通过一个学期的学习，了解了测量的理论知识，但那远远不够，实际操作对我们来说还是模糊的，所以，这次实习就是对我们整个学期以来本科目的一次大检验。我们把这次实习当做我们以后工作的一次磨练，把我们学到的知识与实际联系起来，从实践中发现自己的不足，弥补我们的缺陷。

测量是一项务实求真的工作，半点马虎都不行，我们在测量实习中必须保持数据的原始性，这也是很重要的。为了确保计算的正确性和有效性，我们得反复校核对各个测点的数据是否正确。我们在测量中不可避免的犯下一些错误，比如读数不够准确，气泡没居中等等，都会引起一些误差。因此，我们在测量中内业计算和测量同时进行，这样就可以及时发现错误，及时纠正，同时也避免了很多不必要的麻烦，节省了时间，也提高了工作效率。

测量也是一项精确的工作，通过测量学的学习和实习，在我的脑海中形成了一个基本的测量学的轮廓。测量学内容主要包括测定和测设两个部分，测量的基本工作包括角度测量、距离测量和高程测量。

在这次实习中，我们学到了测量的实际能力，更有面对困难的忍耐力，同时也认识到小组团结的重要性以及测量的步骤。首先，是熟悉了水准仪、全站仪的用途，熟练了水准仪、全站仪的使用方法，掌握了仪器的检验和校正的方法；其次，在对数据的检查和校正的过程中，明白了各种测量误差的来源，其主要有三方面：仪器误差、外界影响误差(如温度、大气折射等)、观测误差。了解如何避免测量结果误差，最大限度的就是减少误差的出现，即要做到：

- 1、在仪器选择上要选择精度较高的合适仪器。
- 2、提高自身的测量水平，降低误差。
- 3、通过各种处理数据的数学方法如：多次测量取平均数等来减少误差。除此之外，还应掌握一套科学的测量方法，在测量中要遵循基本的测量原则，“由高级到低级”“从整体到局部”、“先控制后碎步”、并做到步步有检核。这样做不但可以防止误差的积累，及时发现错误，更可以提高测量的效率。通过工程实践，学会了很多课堂上无法学到的东西，很大程度上提高了动手和动脑的能力，同时也拓展了与同学的交际合作能力。一次测量实习要完整的做完，单靠一个人的力量和构思是远远不够的，只有小组的合作和团结才能让实习快速而高效的完成。

这次实习，我们学到很多的东西。让我更好的掌握了测量的基本功和测量的一些要素，同时也促进了与同学间的交往，使我懂得了团结互助的重要性以及仪器使用的正确方法。

大学生实时报告心得体会篇八

13名威海晚报小记者和5名家长走进新华保险威海中心支公司，参观公司、聆听保险课堂、采访提问。通过一系列丰富多彩的活动，既学到了知识，又体验了现代企业文化，度过了一个愉快的上午。

早上8时30分，怀着期待与兴奋的心情，小记者和家长们早早地来到了新华保险公司的门前。“暑假每天都有作业，能有机会和小伙伴出来参观挺好的。”小记者唐臣愉快地说道。高区实验小学的吴雪依也很激动，“爸爸刚从国外回来，在家这段时间经常陪我，今天的活动也是他主动要求参加。”

9时许，讲解人向小记者及家长宣读活动流程，并发放参观证、填写参观回执、领取资料及纪念品。小记者及家长首先来到了8楼的办公区域，在工作人员的带领下，参观了公司的客户服务中心、培训部、营销部、法人业务部等部门，初步了解新华保险公司的基本架构以及各部门的职能。

随后，小记者和家长来到了会议室，工作人员通过ppt操作演示和观看视频的方式，简单系统地向小记者们介绍中国保险的发展史。为了让小记者们体验到保险在日常生活中的作用，工作人员采用做游戏的方式，使小记者体验到有保险保障的生活，可以减轻人生受波折的程度。高区实验小学的于明熠，谈到学习感悟说道，“原来人生会遇到这么多挫折，不过我们都要坚强和坚持下去。”小记者邹国韬的家长李女士说，“感谢威海晚报和新华保险公司为孩子们提供的这次锻炼机会，活动很有意义。”

新华保险威海中心支公司总经理助理邱永波表示，小记者们参观公司，可以让他们假期增加社会学习，积累经验，丰富暑假生活，也督促公司向客户提供更好的服务。明年公司主办的客户服务节，将以举行少儿书画大赛的形式，给小记者们一个展现才艺的平台。如果有机会，也可以邀请小记者们

参加公司年终表彰和企业文化展示活动，让小记者们感受更多的企业文化底蕴。

大学生实时报告心得体会篇九

我从小的梦想就是当一名护士，这一年我怀揣的我小时候的梦想来到了一家医院实习，还记得刚刚踏进医院的那种兴奋和紧张的心情，我终于以一名护士的身份走进了医院，我又怕我做不好，所以又觉得紧张，还好护士长一直在鼓励我，我把全身心都投入在了工作上，虽然在这里实习只有短短的5个月，但是我真的学到了很多，我总结了以下几点：

一、理论知识的问题：以前当的一直是学生，学校是以学生为中心的。而中国式的教育一向是填鸭式的：被动地接受那么多的知识，虽然考试考了那么多次，但现在我的知识在脑海中似乎没了踪迹，只好不断翻书。当在老师的提问下一次次哑口无言时，才认识到自己记的粗浅，没有时间经过的记忆犹如沙滩上的足迹，当时似乎深刻明显，却耐不住时光的清洗。

二、角色转化问题。实习刚开始，很多东西都不了解，虽然以前也曾见习过，但真正的要实际操作了，我仍觉得底气不足。我会不会弄错了，万一弄错了怎么办。干事情总是缩手缩脚，加上跟我一块实习的同学表现都很好，我觉得老师都喜欢她们，事情似乎也轮不到我头上，每天盲目跟着做基础护理，跟着操作。本想说“让我也试一下”，但又不敢。因此，我觉得角色转化是个坎，我一定要努力克服这一点。方法主要是靠主动吧，我发现，只要主动提问，主动提出操作的要求，老师都是很乐意教的。不能再像在学校里那样等着老师要求干什么了。

三、胆魄的锻炼。面对病人，特别是外科的病人，见到血是经常的，看到病人痛苦地呻吟，特别在操作的时候，心总会

提到嗓子眼，因此而小心翼翼，束手束脚，反而会给病人造成更大的痛苦。因此，胆魄得锻炼得大一点，再大一点。胆大心细是我追求的目标，只有准确迅速才能早点解决病人的痛苦。

四、无菌观念和规范化操作。在外科实习这段时间，每个老师都强调无菌观念，因此，我深刻认识了无菌观念，操作中便不自觉地去遵守。而规范化操作也实在是个很保守和安全的做法！至于新办法，创新思维，那也得熟悉情况了再说吧。

五、微笑服务：在这里，我看到的是笑容可掬的脸孔，也都觉得特别地漂亮与可爱，让我有种感觉，如果我是一位病人，我会毫不犹豫地选择住在这里。因此我也要求自己不把情绪带到工作中，每天保持阳光灿烂的笑容，让病人感到温暖！

总的来说，我实现了我小时候的梦想，但是我现在有更大的梦想，我要成为一名优秀的`白衣天使，这个梦想还有很长一段路要走，需要坚强的意志和耐心，但是我相信我一定能都做到。

大学生实时报告心得体会篇十

不知不觉，挂职的一个月时间已经过去大半了，暑假挂职实习心得。在这炎炎夏日，许多人在家中安享美好的暑假时光之际，我们各自挂职锻炼的岗位上踏实工作，勤奋学习，深入思考，用心体会，不断提高自己、完善自己。回想起来，颇有感触。

以下是这大半个月来的一些体会：

一、要学会尽快融入新环境，适应新环境。只有很好的融入新环境才不会显得那么局促僵硬，才会和大家有共同话题，这样工作起来才会轻松自如，得心应手。记得第一天刚来时，感觉完全进入了一个陌生的环境，鼓足勇气走到党办去“推

销”自己。跨出第一步是那么的艰难，而之后和大家的相处就显得颇为轻松愉快。

二、待人接物要落落大方，做事要胆大心细，虚心学习，不卑不亢，工作的过程中如果有好的想法、建议都可以跟大家分享，只要是合理的、可行的，他们都会接受。这点主要体现在一些生活细节中，包括数据的整理、表格的制作等，有什么简明便捷的心得，都可以拿出来分享，心得体会《暑假挂职实习心得》。

三、不能被动地等待别人分配任务，要提高自己的主观能动性。当身边没有事情可做的时候，可以主动去询问其他人是否有需要帮忙的，这样既减轻了他人的工作负担，也主动给自己创造了锻炼学习的机会。

四、平时多加观察，学会从点滴中做起。挂职的社区里有很多经验丰富的老干部，在他们身上有很多值得我们学习的东西。平时他们处理事务的时候我们就可以在一旁虚心请教，一定会受益匪浅。

学校搭建的社会实践活动平台，是为了提高我们青年学生的实践能力，使大学生走进基层，了解基层，服务基层，在实践中坚定理想信念、锤炼优良品质、提高就业能力、增强解决实际问题的本领。我们要充分发挥自身的主观能动性，严格要求自己，珍惜机会，过一个有意义的暑假。