2023年锻工实训心得体会 锻工实习心得体会(实用10篇)

我们在一些事情上受到启发后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样我们可以养成良好的总结方法。那么心得体会怎么写才恰当呢？下面小编给大家带来关于学习心得体会范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

锻工实训心得体会篇一

在人生的道路上，实践锻炼是非常重要的一环。而作为大学生，锻工实习是我们接触社会、了解职场的一种重要途径。在实习的过程中，我们不仅可以学习专业知识，更能够锻炼自己的能力和素质。通过实习，我深刻地体会到了职场的残酷和自身的不足，也收获了对自己未来职业发展的明确方向和努力的动力。

第二段：锻工实习的重要性

锻工实习，是大学生为期参与职业岗位实践的过程。在大学期间，我们主要接触到的是书本知识，而实习则能将我们扎实的理论知识与实际应用相结合。通过实际操作，我们可以更好地理解和掌握所学知识，提高自己的实践能力和专业素养。另外，实习还为我们提供了难得的机会与企业和专业人士接触交流，深入了解行业的发展趋势和先进技术。通过这种交流，我们可以更好地了解自己所从事的行业，并为自己的职业规划做出更明确的决策。

第三段：实习中的收获和体会

在我的实习过程中，我参与了某电子科技公司的工程师实习岗位。期间，我结合自身专业知识，主要负责电路板设计和软件编程。通过参与项目的实际操作，我学到了很多在课堂

上无法学到的实际应用技巧，并加深了对电子工程领域的理解。同时，我也克服了很多困难和挑战，比如对软件编程的熟悉程度不够，导致项目进度缓慢。为了解决这个问题，我主动学习并向同事请教，不断改进和完善自己的工作方案。通过努力，我渐渐掌握了一些基本的编程技能，并在后续的项目中取得了不错的成绩。

第四段：实习中的挑战和反思

尽管在实习过程中我取得了一些进步，但也面临了很多困难和挑战。首先，我发现自己的沟通能力和团队合作能力有待提高。在团队中，我常常被动地接收任务，并未积极主动和他人沟通交流。这导致了项目进展的不够顺利，也错过了一些与同事的深入交流的机会。此外，我也发现自己在工作中缺乏灵活性和创新意识。在面对一些复杂的问题时，我常常陷入固定思维中，难以找到合适的解决方案。这些问题使我意识到自己在能力和素质上仍然存在一定的不足，需要通过努力来改变和提高。

第五段：实习对未来的影响和展望

通过这次实习，我不仅提高了专业知识和实践能力，更重要的是对自己未来发展方向有了更明确的认识。我意识到软件编程是我比较感兴趣的方向，并决定未来要继续深入学习和发展。同时，我也认识到自身的不足和需要改进的地方，尤其是沟通能力和创新思维。因此，我打算在剩下的大学时间里，加强这些方面的培养和提高，争取在毕业后能够顺利地进入理想的职业岗位。

总结：

通过这次锻工实习，我充分认识到实践是提高自身专业能力不可或缺的一部分。实习期间，我学到了很多在课堂上无法学到的知识和技能，并发现了自己的不足之处。同时，实习

也为我未来的职业发展指明了方向，激发了我努力学习和提高自己的动力。我相信通过持续不断的实践和学习，我能够在未来的职业道路上取得更好的成绩。

锻工实训心得体会篇二

今天是特殊而紧张的一天，迎了国际上第xx个妇女节，同时也迎了张青梅老师和王多燕老师校进行指导，也是我自己人生第一节公开进行的日子。不知不觉中离我葫中实习已几多时日，这段日子我一直都在授方面不断的向前辈请教，不断的在进行自我反省和自我总结，不断的从自己上过的和听过的每一堂中吸取经验，现在虽已算是渐入佳境，但在教学过程中还是存在许多疑惑和尚待成长之处。俗话说听君一席话胜读十年书，今天x老师和x老师前指导和评给了我许多收获，这是我实习生涯的幸运，更是我今后职业生涯的幸运。我在后将老师的建议进行整理如下：

清楚一节的目的是高效堂的基础，也是十分重要的环节。因此教师在讲之前一定要提出明确的学习目标，这个目标既是对学生的要求也是教师在讲过程中的一个指向标。

其次是我所教授的数学学科方面的要求及需注意之处：

我在给学生讲的时候容易出现反复强调，一样的话不同重复的毛病。我在自我检讨后发现问题在于我太想把所有知识全部交给学生，并且太过于担心他们会犯错所以就一直重复强调，出现碎碎念的毛病，尤其是在学生独立思考的时候更不应该这样，这样容易打乱学生思路，影响到学生本身的解题思维，不利于他们数学思维的培养。

复习和新授是有很大区别的。我这节时复习，所以更注重的是学生对旧知识的深度理解而不能一味的强调基础和停留在基础知识层面。教师在上扮演的应该是一个指导者，真正进行实践和探索的应该是学生，让学生有一个提升和拓展的空

间。

所谓数学思维就是数学地思考问题和解决问题的思维活动形式。要想灵活的掌握数学，就得培养数学思维，条理清楚的数学“惯性”。如：我这节讲的是用一元一次不等式解决实际问题，在带领学生“审”应用题的时候我会带领他们圈出关键词助于思考，之后让他们养成这种习惯然后自己训练，在这个过程中老师提出我存在的问题是并非所有字都需要圈出，而是有选择性的圈。在这个过程中就无形的培养了学生的数学思维。

教师在堂上是一个引导者，学生才是主导者。学会把堂交给学生，让他们参与其中并动手实践，教师无需不断的讲解和演示，应让学生在说和做的过程中体会知识，了解不足，最后彻底明白和掌握。

今天的收获颇丰，故将老师的建议和个人的心得总结于此，望所有同学共勉！

锻工实训心得体会篇三

第一段：引言（150字）

锻工实习是每位学生在大学期间都要经历的一段重要经历。通过锻工实习，我们不仅可以将理论知识应用于实践中，还能够提高我们的实际工作能力。在此次锻工实习中，我所在的单位是一家大型制造企业，我深有体会地感到，锻工实习是我们成长的过程，也是我们对未来职业生涯的一次重要探索。

第二段：锻工实习的重要性 （250字）

在锻工实习期间，我们可以学到很多在课堂上无法学到的东西。首先，锻工实习让我们能够亲身接触实践中的问题，了

解实际应用中的难点和瓶颈。其次，锻工实习让我们更好地了解自己的兴趣和特长，帮助我们更好地选择未来的职业方向。再次，锻工实习让我们锻炼了专业技能，提高了实际工作能力。通过实践中的反复训练和实际问题的解决，我们的专业技能得到了极大的提升。

第三段：锻工实习的体会与心得（300字）

在锻工实习期间，我学到了很多有关制造业的知识和经验。首先，在实践中，我发现在大规模生产中如何合理安排时间、人力、物力资源是非常重要的。同时，我了解到了如何更好地规范企业内部流程，以提高生产效率。此外，在与同事的互动中，我领悟到了团队合作的重要性以及如何更好地与他人协作。在实践中，我还发现，在解决问题时，要注重思考和创新，要善于运用我们所学的知识和技能去解决实际问题。

第四段：锻工实习对未来的影响（300字）

通过这次锻工实习，我对将来的职业生涯有了更为明确的规划。我意识到制造业是一个充满挑战但也有巨大发展潜力的行业。因此，我决定继续深入学习相关知识，为将来的职业规划做好准备。同时，我也明白了在现代社会，仅仅掌握专业知识是不够的，还需要具备良好的沟通能力、人际关系和团队合作能力等软技能。因此，我将着重培养这些能力，以提高自己的综合素质。

第五段：结论（200字）

锻工实习是一个宝贵的机会，在实践中的学习和成长不仅有助于提高我们的专业能力，而且也能够帮助我们进一步明确未来的职业规划。通过这次锻工实习，我更加清楚地认识到自己的优势和不足，为未来的发展做好了准备。我相信，只要在学业和工作中保持不断努力和积极进取的态度，我一定能够取得更大的成就。我将始终记住这次锻工实习带给我的

宝贵经验，并将在未来的职业生涯中不断发展和进步。

锻工实训心得体会篇四

本人于20xx年7月10日来到东莞长发光电科技有限公司开始了为期20天的暑期认识实习。最后由于该企业设备的维修以及车间的装修，本次实习被提前至7月29日结束返校。虽然只有短短的20天时间，但是在这段时间里，在企业导师、员工师傅的耐心指导和自己的虚心学习下，对于一些平常的理论知识终于有了一定的感性认识，这对我们以后的学习和工作有很大的帮助。下面是我此次实习总的心得体会，希望给师弟师妹们一些启发。

在整个实习过程中，我每天都有很多新的体会，新的想法，我下来主要有以下几点：

上学的时候，自由支配的时间很充裕，可以适时偷懒、放松、外出等。上班的时候，每天都有要完成的任务，同时有一种责任抗在肩上，即使没任务也要到点才能下班。上学的时候可以很有个性，但上班就必须要融入企业、融入社会的文化氛围中，否则很快就会被淘汰。上学的时候很自信，觉得自己将来能干一番事业。上班了，才觉得自己需要学习的东西太多了。在学校，直来直往，犯点错误只会受点教训。出来社会，犯错会比错误本身要承受更大的责任，所以必须少说话，多办事。上了班才知道什么叫做现实，上了班才知道什么叫做生活的艰辛。所以总结下来，个人觉得能作为一名大学生是幸福的，我们需要好好地珍惜大学生活，让大学生涯充实无憾。

从学校走到社会，环境、人群、责任都一下子发生了变化。对于大学生来说确实要做到尽快转换角色，去适应急速的工作时间和节奏，不然很有可能会影响你在工作上的状态。

我们不管到哪家公司，一开始都不会立刻给工作我们做，一

般是先让我们看或是做杂货，时间短的要几天，时间长的要几周，在这段时间里很有可能会产生厌倦或乏味无聊的感觉，便产生离开的想法，在这个时候一定要坚持，轻易放弃只会一直恶性循环，更不用提什么晋升了。

我们到企业工作以后，要知道自己能否胜任这份工作，关键是看你自己对待工作的态度，态度认真了，工作就不会乏味，学习和工作也就事半功倍。我觉得作为一名社会工作者，需要怀有多听、多看、多想、多做、多请教、少说话这一五多一少的`态度。工作如此，为人处事也是如此。

锻工实训心得体会篇五

第一段：引言（大约200字）

锻工实习是为了让学生在学习过程中通过实际操作来提高自己专业技能的一种实践活动。作为未来工程师的我，在开始锻工实习之前备受期待。经过两个月的锻工实习，我深深地感受到了实习的重要性和意义。在这篇文章中，我将分享我在锻工实习中的心得体会。

第二段：实习的目标与筹备（大约200字）

在进行锻工实习之前，我明确了自己的实习目标，希望通过实习提高自己的工程实践能力和团队协作能力。为了实现这些目标，我在实习之前进行了充分的筹备工作。首先，我研究了实习单位的相关信息，了解他们的产品和工艺流程。其次，我学习了一些基础的工艺操作知识，以便能够更好地适应实习环境。最后，我还积极寻找一些实习前的学习资料，以便能够更好地理解相关知识和技术。

第三段：实习的收获与挑战（大约400字）

在实习的过程中，我既取得了一些收获，也面临了一些挑战。

首先，通过实际操作，我巩固了在课堂上学到的理论知识，并且对于一些工艺技术有了更深刻的理解。例如，在实习中，我学会了如何使用数控机床进行零件加工，这是我在实验中从未接触过的。其次，我提高了自己的团队协作能力。在实习中，我需要和其他同学一起合作完成一些任务，这让我明白了团队合作的重要性，并且学会了与他人有效地沟通和协调。然而，在实习过程中我也遇到了一些挑战。例如，在实习中，我遇到了一些技术难题，需要耐心思考和解决。此外，由于实习环境的不同，我需要适应新的工作流程和团队合作方式，这有时对我来说是一种挑战。

第四段：实习的反思与改进（大约300字）

通过实习的经历，我深刻认识到了自己的不足之处。首先，我发现了自己在实际操作中的技术不够熟练，需要进一步的学习和提高。其次，我在团队协作方面还有待加强，有时候我在沟通和协调方面还不够成熟。最后，我还需要提高自己的问题解决能力，尤其是在面对困难和挑战时。为了改进这些问题，我计划在实习结束后继续深入学习相关知识，并且参加一些相关的培训和讲座，以提高自己的技术水平和团队合作能力。

第五段：总结与展望（大约200字）

总体而言，锻工实习是一次非常宝贵的实践机会，让我在学习中获得了很多实际经验和技能。通过实习，我看到了自己的不足之处，并且对自己今后的学习和发展有了更明确的规划。未来，我将继续努力学习和提高自己的专业技能，以便更好地适应未来的工作环境。此外，我还希望能够继续积极参加实践活动，拓宽自己的视野，提高自己的综合素质。锻工实习是我大学生涯中的一段宝贵经历，我会在今后的学习和生活中不断汲取其中的经验和教训，为自己的成长奠定坚实的基础。

锻工实训心得体会篇六

9个月的实习已经结束了，实习期间我和同学轮转了神外，儿科，妇产科，手术室，重症监护室，急内等等，医院的老师们都很有耐心，对于一开始什么都不懂的.我们细心而又严谨地教导我们，给我们动手的机会，在征得患者的同意下，让我们进行有创操作。其中让我印象最深刻的是急诊内科。

在内科的工作和外科大致上大同小异，按时按点测血糖，量血压，量体温；换换盐水，给病人吸氧。在来急内之前，我一直以为死亡离我们很遥远，直到有一次我给一位老爷爷量血压，他每次都会很有礼貌的说谢谢，谢谢，第二天我再去量血压的时候，他已经去世了；我才发现一个人的生命是如此的珍贵而又脆弱，看着身边病人的家属一个个哭得不能自已，我开始感叹，我们是多么需要珍惜身边的亲人朋友们。

每次来新病人的时候，我们都要给他们量生命体征，看着他们颤颤巍巍的手和行动不便的身体，我想起我的爷爷奶奶，多么希望他们一直健健康康的，不要被疾病困扰着。

作为一名实习护士，我做好了有时候不被患者理解的准备；但真的遇到了不理解的家属，我心里很不是滋味，但是也被有的患者所感动，这些感动可能就是我们为人民服务的动力吧。

实习的日子虽然已经结束了，我相信随着更进入临床实习，我会获得更多的知识，拥有更丰富的临床经验。我会以一名严格要求自己，努力完成本职工作为标准的为人民负责的护士。

锻工实训心得体会篇七

面对一个全新的岗位，开始我还真有些胆怯。从参加工作以来，本人一直在邮政储蓄一线做柜员，基本上是坐等客户上

门。而新的岗位需要三天两头跑到客户家中，实地了解客户的基本情况、经营信息，调查掌握客户的贷款用途、还款意愿，分析客户的还款能力。这些对于不善与人交流的我来说，实在是太难了。起初的一个月里，我总在心里想，把钱放出去还不上怎么办？有时打起了退堂鼓，觉得还是继续干老本行比较好。

支行领导了解到信贷员们的`普遍心态后，及时和大家座谈，让大家解放思想，放下包袱，说："还没干就不要轻易否定自己，你们一定会慢慢地喜欢上信贷这个岗位的。"领导的耐心开导和对发展前景的描绘，使大家对自己的工作渐渐鼓起了勇气。思想顾虑消除了，整个队伍开始有了活力。我和大家一样，也受到了很大鼓舞，下定决心从零开始学起。

通过专业化的培训和自学，渐渐地掌握了小额贷款业务和操作流程。

通过支行前期的大力宣传，陆续有一些有需求的客户开始上门咨询，我也迎来了第一位贷款客户。那天，我怀着复杂的心情，与另一名同事坐了一个半小时的公车来到了xx村。这位客户是个农户，有十多年的养殖历史，对市场非常了解。在客户家，我作了自我介绍后，便开始按培训时要求的调查顺序逐项询问。由于是第一次与客户进行"营销"交流，加上对行业了解不够，心里很紧张，问了不到20分钟，客户突然说："我不贷了，你们走吧，不就是从你们邮局贷点款嘛，跟审犯人似的。"我见状，赶忙解释，可这位农户就是不再配合了。无奈，我与同事扫兴而归，第一次营销就此"流产"。

回去的路上，我翻来覆去地回忆刚才的场景，又问同事的感受是什么。经过分析，我找到了答案：问题不在客户，完全是自己根本不会跟客户交流，不懂对方的需求和困难所在才造成了尴尬局面。

扪心自问，如果总是这样不善于与客户交流沟通，以后谁还敢来找我贷款？不行，必须改，从头练！从此，每天上班后就和同事们一起上街作宣传，与小商户们聊天，练习介绍贷款业务；下班后还走亲访友，介绍邮储小额贷款，把他们当成练习对象。功夫不负有心人。现在我自认为交流技巧有了很大提高。辛劳踏出丰收路邮储小额贷款如何融入当地经济，成了支行信贷工作的重要突破点。我们调查得知：。

开发信用村将是支行以后的重点发展客户，深入了解掌握农户的经营情况和规律，尽快了解行业，是自己的首要任务。通过亲戚找到几户农户，与同事一起实地去了解情况。时间一长，渐渐地习惯了这种工作。

半年的工作业绩虽然不理想，但我深感自己的工作离不开领导和信贷部团队对我的关心和支持；同时，更感激一直默默无闻在背后支持我工作的家人。我要用“舍小家顾大家”的敬业精神，努力工作争起做一名合格的邮政银行信贷员。

锻工实训心得体会篇八

我叫xxx，是建井一处班煤技校20xx级学生，20xx年已离我们而去，回顾这学期的实习经历，感受是深刻的，收获是丰硕的。

为了工程处生产目标和二矿可持续发展，20xx年8月我们全队职工来到二矿北山第八项目部。施工一700米配套工程，先后建设井底绕道和井底水仓，现在施工管子道。以前干过巷道和暗立井，通过这两个项目的施工受益匪浅，也打开了视野，增长了见识，为我以后进一步走向工作岗位打下坚实的基础。

地面变电所供电采用双回路供电，进出线电缆均选用yjv22—10—3120型10kv铜芯交联聚乙烯绝缘钢带铠装聚氯乙烯护套电力电缆，电缆附件选用wrsy—331—2型交联电缆热缩型户外终端头和jrsy—331—2型交联电缆热缩型中间接

头，并有独立的供电间隔。供电的可靠性、安全性好。变电所的接线方式为单母线分段，安装kygd—z高开柜□jsnp2313智能型微电脑保护装置，每台高开柜具有选择性漏电保护功能；低压开关柜选用矿用一般型kydd—z开关柜，具有以下功能：

（1）、封闭式结构；

（2）、近控、远控操作功能；

（3）、微电脑后台操作系统。安装两台s11—630/6/0.4主变压器，一台工作，一台热备用。入井为双回路供电，入井选用myjv22—6—395高压交联电缆，由地面变电所直接敷设至井底变电所。井底变电所安装两台矿用防爆型干式变压器kbsg—500/6/0.69□一台工作，一台热备用，安装kbz—400馈电开关，输送各分队和井底泵房，还有信号综保供大巷照明。

1矿用电气设备防爆的重要性

电气设备在正常运行或故障状态下可能出现火花、电弧、热表面和灼热颗粒等，它们都具有一定能量，可以成为点燃矿井瓦斯和煤尘的点火源。大量统计资料表明，电火源是井下瓦斯爆炸的主要点火源，约占50%左右。而且随着煤矿井下电气化程度的提高及井下电气设备电压等级的提高，电气设备的事故更易发生，因此搞好电气设备的防爆，对防止瓦斯、煤尘爆炸具有十分重要的意义。

2矿用电气设备防爆的基本措施

（1）采用间隔隔爆技术，比如我们使用的防爆开关，把正常运行或故障状态下可能引爆瓦斯或煤尘的电气设备置于坚固的具有隔爆结构的外壳内，当隔爆外壳内发生爆炸时不会引起外壳外部瓦斯或煤尘的爆炸。

（2）采用本质安全技术，其特点就是限制热源的热量，使本质安全型设备在事故或故障状态下所产生的电火花不能点燃瓦斯或煤尘，但这种防爆技术只适用于“弱电”系统。

（3）采用增加安全程度的措施，主要依靠提高设备的安全程度，降低故障率，从而防止电弧、火花或危险温度的产生。

（4）采用快速断电技术，又叫超前断电技术，其特点是采取可靠的自动快速切断故障电流的措施，使可能产生的电火花或电弧存在的时间小于点燃瓦斯或煤尘所需要的最小时间。瓦斯爆炸的感应期一般为10ms以上，煤尘爆炸的感应期一般为40—250ms。

3井下电器隔爆性能的保证

（1）隔爆结构要符合要求，隔爆结合面的长度和间隙直接关系着隔爆外壳的隔爆性能，只要宽度设计适当，在爆炸压力作用下，结合面的瞬间和残余变形都不会影响隔爆间隙。隔爆面要求清洁等，隔爆面的粗糙度也应符合要求。

（2）隔爆面要有防锈措施，如电镀、硫化等，但不准涂漆，因为油漆在高温作用下易分解，使得结合面间隙变大，影响隔爆外壳的隔爆性能。

（3）隔爆面之间的紧固及防松。

锻工实训心得体会篇九

这是我在上智咨询工作的第三个星期了，时间虽然过的很快却是充实规律的。这也是我作为新猎手的一段工作试水过程。在这个星期，我除了在揣摩如何说好一段既定的电话营销台词，还有就是不断地给自己信心和坚持的勇气。在电话营销中，我会遇到各种可能，是被拒绝或是恶言相向，这些都没有什么，关键告诉自己，下一个电话就是转折点。

这五天里，我一共打了近一百多的电话，难以平均，每天的量都相差很大。我只能说是一天一天的进步着，迈着缓缓却不失沉稳的行进步伐，为我未来能走的更远做准备。在这个过程中，我的惯性思维和语言表达是我最大的障碍。在首次的电话拜访中，丰富渊博的专业知识不是我目前急切需要的，我目前所需要练习的是一种温和并极具感染力的说话方式。让目标顾客对我们公司有好感是我现在所能练习的最大的进步点，还有要摸索出适合自己的电话营销方式，这是接下来我孜孜不倦的努力方向。再次所要提到的就是我的既定思维，我习惯了一次交易，就像在网购的过程中我买到了一件次品，但碍于和卖家沟通或是嫌来回寄运货品的麻烦就把这件事算了，一次定型是我最喜欢的生活模式。在李老师的指点下我发现，在猎头这行，人际交流和感情的投入是一件非常艺术的事。想要获得合作单，就要与客户保持着长久的沟通交流。这也就是说，不是我今天打一个电话询问别人有没有需要，只获得yesorno就行的，今天我的第一发电话就是一粒种子，播下就还要跟进进行维护的，这也是我过去生涯中所缺少的想法与行动，所以在下个星期中，试着维护一些具有合作可行性的客户就是我要做的尝试。

今天忽然觉得自己需要点动力，便又看了一遍《中国合伙人》，就像高中的时候一遍又一遍的看俞敏洪的演讲稿。他总是能让人战胜胆怯和懦弱，给自己一个可以创造奇迹的理由。最直白的人生，最敢拼敢说的人生，这才是我要工作的意义。

锻工实训心得体会篇十

在注重素质教育的这天，大学生假期社会实习作为促进大学生素质教育，加强和改善青年学生思想政治工作，引导学生健康成长成才的重要举措，作为培养和提高学生实习、创新和创业潜力的重要途径，一向来深受学校的高度重视。社会实习活动一向被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的跨世纪优秀人才的重要途径。寒假期间社会实习活动是学

校教育向课堂外的一种延伸，也是推进素质教育进程的重要手段。它有助于当代大学生接触社会，了解社会。同时，实习也是大学生学习知识、锻炼才干的有效途径，更是大学生服务社会、回报社会的一种良好形式。多年来，社会实习活动已在我校蔚然成风。

大学是一个小社会，步入大学就等于步入半个社会。我们不再是象牙塔里不能受风吹雨打的花朵，透过社会实习的磨练，我们深深地认识到社会实习是一笔财富。社会是一所更能锻炼人的综合性大学，只有正确的引导我们深入社会，了解社会，服务于社会，投身到社会实习中去，才能使我们发现自身的不足，为今后走出校门，踏进社会创造良好的条件;才能使我们学有所用，在实习中成才，在服务中成长，并有效的为社会服务，体现大学生的自身价值。今后的工作中，是在过去社会实习活动经验的基础上，不断拓展社会实习活动范围，挖掘实习活动培养人才的潜力，坚持社会实习与了解国情，服务社会相结合，为国家与社会的全面发展出谋划策。坚持社会实习与专业特点相结合，为地方经济的发展贡献力量为社会创造了新的财富。

这个假期我没有选取自我所学的专业去实习，而是在一个亲戚开的电脑配件柜台帮忙卖货，过的十分充实。在此次实习过程中我学到在书本中学不到的知识，它让你开阔视野、了解社会、深入生活、回味无穷。也对自我一向十分想了解的电脑知识有了更进一步的深入。社会实习作为广大青年学生接触社会、了解国情、服务大众的重要形式，对于青年学生的成长、成才有着极为重要的作用。

这次假期实习我以“善用知识，增加社会经验，提高实习潜力，丰富假期生活”为宗旨，利用假期参加有好处的社会实习活动，接触社会，了解社会，从社会实习中检验自我。这次的社会实习收获不少。我认为以下四点是在实习中缺少的。

一. 在社会上要善于与别人沟通。经过一段时光的工作让我认

识更多的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前工作的机会不多，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。与同事的沟通也同等重要。人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，更事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地理解。

二.在社会中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自我的潜力做出肯定。在多次的接触顾客中，我明白了自信的重要性。你没有社会工作经验没有关系。重要的是你的潜力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，没有第一次又何来第二、第三次呢?有自信使你更有活力更有精神。

三.在社会中要克服自我胆怯的心态。开始放假的时候，明白要打假期工时，自我就害怕了。自我觉得困难挺多的，自我的社会经验缺乏，学历不足等种种原因使自我觉得很渺小，自我懦弱就这样表露出来。几次的尝试就是为克服自我内心的恐惧。如哥哥所说的“在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要简单应付，大胆与人对话，工作时光长了你自然就不怕了。”其实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。战胜自我，只有征服自我才能征服世界。有勇气应对是关键，如某个名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。”

四.工作中不断地丰富知识。知识犹如人体血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。

以上是我自我觉得在这次假期社会实习学到了自我觉得在社会立足必不可少的项目。

大学是一个教育我、培养我、磨练我的圣地，我为我能在此生活而倍感荣幸。社会是一个很好的锻炼基地，能将学校学的知识联系于社会。实习是学生接触社会，了解社会，服务

社会，运用所学知识实习自我的途径。亲身实习，而不是闭门造车。实现了从理论到实习再到理论的飞跃。增强了认识问题，分析问题，解决问题的潜力。为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的`基础。