

2023年政府见习心得体会(实用9篇)

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，了解自己的优点和不足，从而不断提升自己。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

政府见习心得体会篇一

近年来，政府对人才的需求越来越大，政府见习成为了一种重要的培养人才的方式。作为一位政府见习生，我在这段时间里认识到了很多问题，也积累了一些心得体会。

第一段：政府见习生的入职体验

入职初期，作为政府见习生，我的工作不是非常的明确，因此我首先了解了这个岗位的职责和职能，以及对政府相关政策、法规的学习。同时，我还跟一些工作过了几天的职员学习他们的职业技能和专业知识。这段时间我的时间安排很紧，我几乎每天都加班，这也让我更加深入地了解了政府工作的复杂性和快节奏性。

第二段：如何积极备战工作

在工作中，政府见习生需要面临很多的工作压力。为了更好地适应工作环境，我自己制定了一份个人的工作计划，并在这个计划中把一些紧急的任务提前排除。另外，我注重日常积累，每天都会认真工作，仔细整理资料，熟练掌握一些基础知识和技能，这些方法在实际配合中也是十分有效的。

第三段：如何做好数据分析和岗位适应

在工作的过程中，我也注意到了数据分析的重要性，因此我

花了很多时间来学习和掌握数据分析技能和相关工具。另外，在工作中还需适应一些与岗位相关的工作内容，这需要肯定自己的优势并认真分析自己的弱项，加强对工作的研究和学习，在实际操作中做好相关积累。

第四段：如何养成良好的工作习惯

在实际工作中，我发现良好的工作习惯和方法对工作的进行也有着十分积极的影响。首先要规律饮食和睡眠，工作前需充分的休息；其次，要养成良好的工作态度，要诚实守信并能够接受批评与建议，守时完成各项任务；还要注重工作的规划性和结构性，每天要对一些紧急的任务做好计划和时间安排，高效安排工作并按计划完成。

第五段：如何与领导保持良好的沟通与合作

与领导的沟通和合作是政府见习生最重要的工作之一。作为一个新员工，我们首先要习惯上级的工作方式，并在此基础上表现出自己的能力和优势。与领导沟通时要表达自己真实的想法和意见，同时注意言辞和表达方式，保持有效的沟通和合作，让工作更加顺利和快速完成。

总之，政府见习生是政府所选拔并发展的新兴人才群体。在这个岗位上，我们需要注重个人技能和专业能力的提升，同时还需要养成良好的工作习惯和规律饮食和睡眠。在以后的工作中，我们需要继续努力，不断学习和提高自己，为政府工作注入新鲜的血液。

政府见习心得体会篇二

转眼间，实习已有一个月了。对于实习生这个曾经陌生、曾经憧憬的身份有了一点新的认识。

所谓实习生，顾名思义，它始终离不开学生的身份，是建立

在社会实践之上的。故其别与正职人员，其目的并非赚钱、谋利，而是要学习知识、积累经验。正因为有了这点认识，面对亲朋好友惊讶的目光和难以置信的疑问：放假也去实习啊？怎不休息一下呢？又没钱。同时，我能找到一个满意的答案。我不想虚度悠长的暑假，我要过增长一下见识，积累一下工作经验。

这短短一个月的实习经历，让我认识到实习生该有初生牛犊不怕虎的精神。实习是一个学生走进社会的过渡阶段和必经阶段。在我看来，一个成功的实习生，应要牢记实习生的身份，也要忘却实习生的身份。之所以要牢记，如上边讲到的，目的是学习，这也职责之在。因而，必须要主动争取机会，多做，多思考。而忘却则是因为只有把自己当作是正职人员来看待，从心态上端正自己的态度，才能在实习期间有更大的收获。

在当前教育模式下的学生大多缺乏积极主动性和创新能力。从课堂上走出去的我们带着深深的教科书影子。在各式各样的条条框框下成长的我们，做事循规蹈矩、唯唯是诺。这样的情况在我自己身上还是比较明显的。刚到单位实习的时候，俨然像个小学生上课那般乖巧和拘谨。人家没叫我坐时，我就呆站着；坐着的时候也是毕恭毕敬，不敢多手乱动人家的东西；私底下说话也不敢大声，怕扰乱了课堂纪律。实习生实习心得体会通用版实习生实习心得体会通用版。然而，工作和机会都是要靠自己去争取的。在学生到实习生，再由实习生到从职人员这个过程中，谁的角色转变得越快，谁就在起跑线上领先了一步。在刚开始的一个星期里，我的沉默和低调给我带来了闲适和无聊的实习生活。我开始觉得厌倦，也开始思考并找到问题的根源是在于我没有把自己当作是正职人员般要求自己。

无可否认的是，有不少人实习的目的并非单纯想实践体验，更多的是想要赚钱或获得实习凭证。这样的人只会把自己局限在实习生的身份之下，缺乏应有的集体意识和主人翁态度，

故不能主动承担工作。事不关己，高高挂起的作风甚至会滋生出实习生好逸懒做、得过且过的不良影响。前几天，单位里来了一位和我们年龄相仿的女孩，她专科毕业一年，现在已经是单位里的正职员工。在如今就业竞争无比激烈的市场里，一个只有专科毕业的女孩，怎能挤身于这种高门槛、高要求的政府机关呢？或许很多人都会和我一样有这样的答案：靠关系，走后门。然而，在接下来的几天时间里，那个女孩用行动否定了我的猜测。

同是年轻人，同是刚到单位，同是面对陌生环境。女孩的表现比我们积极、从容得多。即使跟单位里的人都不熟悉，但是当她闲着的时候就会四围逛下，看到有人需要帮忙的，不管是苦活还是轻活，她都主动上前帮忙。而我们呢，因为怕影响别人工作，不敢乱动，坐在位置上等人家喊我们名字，给我们安排工作。有一次，一个居委主任上来领资料时，认出了她，并嗤嗤称赞女孩以前在居委实习时非常能干，做事也积极之类的。看来，谜团得以解开了。

作为一个实习生，既然投入了时间与精力，就要争取收获更多。常常会听到前辈们的告诫：把握好实习机会，要好好表现。在这次实习前的见面会上，老师也再三强调要虚心学习，积极主动。如今一个活生生的例子放在眼前告诉我们，不管就业市场竞争有多大，只要我们充分做好准备，把握好每一次机会，决不会没有我们的藏身之所，立身之地。

政府见习心得体会篇三

政府见习是许多大学生毕业后的一个重要选择。通过政府见习，学生可以获得实践经验，了解政府体制，增强自我能力。我也有幸进行了一次政府见习，本文将分享我对政府见习的体会和感受。

第二段：了解政府体制

政府见习期间，我有机会深入了解政府的机构和职责。我了解了各个政府部门的职责，以及不同级别的政府如何进行协调和合作。我还了解到了如何进行政府的工作流程，以及如何解决政府工作中遇到的问题。这些对我了解政府体制、进行政府工作都有非常大的帮助。

第三段：学习团队协作和沟通技巧

在政府机构中，每个人的工作都需要和其他人的工作进行紧密协作。看似简单，但要高效的完成工作却不容易。我通过政府见习学会了如何与上司、同事进行更好的沟通，如何在团队中更好地合作，如何在协作中分担工作和各自发挥优势。这些技能将帮助我更好的适应未来的职场环境。

第四段：增强责任感

在见习过程中，我发现政府工作对于公众、社会和国家都有很重要的意义，每个政府部门的工作都影响着社会的运转。因此，我更加了解到自己所承担的责任。我要时刻记得自己是一个国家机构的代表，在工作中要严格遵守纪律、保守机密，时刻为人民的利益着想。这种责任感将在以后的职场中发挥非常重要的作用。

第五段：总结

政府见习让我受益匪浅。通过这次实践，我不仅了解了政府机构的体制，学习到了团队协作、沟通技巧和责任感，而且锻炼了自己的实践能力，增强了适应未来职场的自信。我相信通过这次实践，我将更好地适应社会环境，更好地展现自己，为社会和国家做出更多的贡献。

政府见习心得体会篇四

今年暑假，我怀着无比兴奋的心情来到武汉市第一医院，开

始了我为期2周的护理实习生涯！

当我拿着实习报告踏进第一医院的门槛时，心理感到特别激动，因为从今天开始，我将会以一名白衣天使的身份在医院里实习。于是我找到了医院的护士长陈蔚，和她说明了情况后，陈护士长欣然的接受了我的请求，同意我在医院里实习2个星期，并把我安排到肾内科！

实习的第一天早上，我早早的来到医院，那时8点交接班还没开始，我跟着护士帮病人换被单，帮他们量体温等等。到了8点钟，医生和护士门准时交接班，值夜的医生和护士将昨夜病人的情况进行报告，然后各个管床医生分别开始查房，我也跟着他们，认真的听他们如何检查病人和如何询问他们。看着他们那一丝不苟的工作态度，我的心里不禁充满着崇敬之情。首先，医生们对病人进行询问，问他们的病症，比如：有无发热，有无疼痛，饮食如何，排泄是否正常，有无多尿少尿等等。然后，医生仔细观察病人的体征，有时还做下叩诊，最后开出医嘱。这时，护士们开始了紧张的比对医嘱，并且按照医嘱进行取药和进行治疗，护士每隔4小时查一次体温，并且绘成温度曲线，供医生参考，另外，每隔半小时进行一次巡房，检查是否有异常情况出现。

下午，医生们为14床的病人开了一个讨论会，我也静静的来到那里，认真的听他们的讨论，并把要点都记了下来。不知不觉就已经到了下班的时间了。回到宿舍，我总结了今天的收获和疑问，觉得今天真是过到好充实啊！

接下来的1天，是科教科老师按照我们的需要和上岗要求安排统一培训，由院各科室主任做了8次报告，包括：一、医院概况简介。二、学生管理的有关规定。三、治安管理的一般常识。四、医德医风教育。五、医疗文书的书写。六、有关护理知识的讲解。七、院内感染的讲座。八、手术室的有关知识。其间科教科的老师还穿插地组织我们到各病房看病历、观看关于医疗纠纷的专家讲座及急救处理方面的录像，让我

们对实际的临床工作有了初步了解，为正式上岗工作打下了基础。

经过2周的实习，我对临床护理有了初步的了解，并且学到了好多新的知识。首先，陈蔚护士长给我们讲了医院的发展历史及规模，让我了解到我们医院是有着悠久历史和光荣背景，以及发展潜力。作为武汉市排名在首的医院我们的发展前途不可限量。同时，科教科在教学管理方面对我们也作了严格的管理规定，让我们一开始就树立严谨的作风和认真的工作态度，形成我们固定的思维方式，为将来参加工作打好基础，医院的警务力量也让我们在充实的工作中有了安全感。在此对警务人员为我们做出的工作而表示感谢，因为他们是我们医院实行正常而稳定的工作秩序的保证。医德医风教育让我切实感觉到了作为一名医生的神圣和务实性，我们必须树立好自己的形象，做事坚持原则，才能更好地维护“白衣天使”的神圣职权，才能得到病人及同事的尊重。其次，关于临床上具体工作，如书写医疗文书，护理知识和院内感染的讲座，让原本只具备理论知识的我们认识到了临床工作要干好是多么的不易，只靠掌握理论知识是不行的。同时，对正确的处理医护关系的问题上我们有了感性的认识，医生和护士同等重要，不分谁大谁小，我们的最终目的都是为了治好病人。我认为护理人员的工作更重大，工作更烦琐，值得我们每一位医务人员尊敬。还有，通过观看关于医疗纠纷的录像，我充分认识到医疗工作的高风险性，认识到社会各界对我们医务人员的高标准要求，我们必须在掌握熟练的专业知识的同时，学会更好的处理医患关系，病人来找我们看病，他们是我们的上帝，我们必须树立起自我保护意识，增加法律知识，更好的在工作中行使我们的职责和权利。

时间过得真快，转眼间2周就过去了，在这10天的实习里，我不仅学到了许多护理专业知识，更是以一个白衣天使的身份融入了社会。虽然，在实习的时候必须要早早起床，工作也算比较累，但是每当看到病人康复后的笑容时，我的心中真是感到无比的自豪和骄傲！我们作为一名义务工作者，我们

的职责就是救死扶伤。健康所系，性命相托！这是我们医学生的誓言。在这10天里，我明白了作为一名医学生的神圣，我们是病人的天使。为此，我们应不惜一切的为病人着想，尽量为病人做到鞠躬尽瘁。这次实习是我们作为医学生的第一次社会实践，也为我们的以后走上社会打下了坚实的基础！

总之，我觉得这次的暑期实习对我们在校的医学生来说是必不可少的，因为它比仅可以提高我们的专业水平和技能，同时也能提高我们的社会交际能力，为我们以后能更好的适应社会打下基础。这短短的几天实习经理使我对护士这一职业有了更多的理解和尊重，让我看到了护士这一职业光环下的艰辛和奉贤精神！

政府见习心得体会篇五

我是一名大学生，在寒假期间有幸参加了政府见习，深刻地体会到了政府工作的辛勤和不易。本文将分享我在政府见习中的体验和收获。

第二段：见习的安排和任务

政府见习是一项非常充实的工作，我的见习时间为一个月，每天都需要在相关部门办公室进行值班，接待群众咨询并解答问题。此外，还需要参加各类会议，收集和整理各种数据和材料，编写各种报告。作为一个见习生，我从中了解到了各种政策法规和流程，并且亲身体会了各部门工作的不易，以及工作人员们的努力和贡献。

第三段：工作的困难与挑战

政府工作并不是想象中那么轻松简单，我在见习期间也遇到了很多困难和挑战。首先是学习成本的高昂，政策和法规繁多，需要不断查阅各种资料 and 文件，才能更好地为群众服务。其次是时间压力的巨大，政府工作需要严谨的态度和敏捷的

反应能力，一旦出现问题需要及时响应和处理，而作为见习生，我需要始终保持一份高度的工作热情和主动性，全心全意为政府工作做出贡献。

第四段：获得的宝贵经验

在政府见习中，我收获了很多宝贵的经验和教训。首先是学习到了问题解决的方法和技巧，学会了有效地与群众沟通，合理利用信息和资源，进行问题处理和协调；其次是锻炼了自己的沟通和团队合作能力，通过协作和交流，有效提高了效率和工作质量；最后是认识到了自身的不足，并意识到仍有很多需要学习和提高的地方。

第五段：结论

政府见习是一项宝贵的体验和学习机会，让我更加了解了政府工作的内涵和思路，更加深入地认识了政策和法规相关工作的要求，同时也提高了我个人的综合素质和能力。我相信这次经历一定会对我的发展产生积极的影响，让我更加自信和坚定地走向未来的职业道路。感谢政府的给予此次机会，也祝愿政府的工作越来越好，更好地为群众服务！

政府见习心得体会篇六

xx年上学期我与同班同学韦芳一组到梧州市逸夫小学见习，我们组所接管的工作是061班少先队中队活动策划和主持，现已结束，以下为我的心得体会。

在五周的见习时间里面，我们组共为061中队开展了5次班会活动，分别是：纪念党成立周年、爱国主义与国防教育、争当文明小公民、普法教育、学经典诵读会。我们积极准备、热情开展，以上活动得以顺利完成。当然，这与061班班主任黄老师的热心帮助、大力支持离不开的。一开始，我们主持声音小、表情拘谨、难以表达自己准备的东西，班里的同学

听得无精打采，一副辛苦的表情。我们感觉很失败。结束后，黄老师找我们对他们说：“不要紧，慢慢来，放开来说，毕竟是第一次。”她也怕同学们以后不配合，于是在班里要求同学们以后积极配合我们。同学们也一一答应，班长也出来发言说，以后会积极配合我们，认真听！我们听了之后放心了，并发誓以后认真准备，放开声音主持。经过黄老师的指导后，我们接下来的工作进行得很好，声音放开了，与同学们的距离拉近了，对班主任的具体作用和工作有了深刻的认识和理解。

在班会活动主持之中，让我最深刻的问题有以下几点：

一、会场纪律的问题。对于小学生来说，即使我在开会之前就定好了纪律，但过不了多久他们就忘了，当我在讲台上讲的时候，下面就会闹起来，连续叫几次才能压住。

二、主持声音问题。即使经过几次的锻炼，但我觉得自己的声音还是太温柔了，40分钟也不能坚持下去。

三、解决调皮学生的能力。在061中队里有几位男同学非常调皮，爱顶嘴，爱争吵，我有时候真是不能够忍受，但又不能做出很大的反应。

对以上的问题我有以下一些想法：

一、对于主持的声音一定要保持大声，要用洪亮的声音去吸引同学们，用有力量的声音压破他们的吵闹，平时的训练是少不了的，长距离对话、唱歌是很好的方法。

二、作为老师，要有一个表情，能让学生亲近；也要有一种气魄，让学生敬畏。有时候威严比纪律更有用。

三、对待调皮的学生不能手软，给他发言的机会要有，让他难受的时间不能少。

通过到小学的见习，我掌握了一定的教师技能，了解了班主任工作和少先队活动的工作内容。作为师范生，就应该争取多的机会到小学去，走到实际的课堂才能体现真实的自己，同时，拉近与小学生的距离，为以后的工作积累经验。最重要的是：解决发现的问题。自己的不足在哪里，应如何改进，这些都是我今后的努力方向。

政府见习心得体会篇七

医院见习心得第一次上医院见习，心情总是很激动的。

今天的见习是在铁路医院，主要分为三部分：医院环境与结构，患者的入院与出院护理，供应室的布局，分别由三位护士长带领。

我们组首先学习的是患者的入院与出院护理，在老师的讲解下，我们自己进行了生命体征的测量（血压，体温），熟悉体温单等护理记录的填写，这些在课堂上想要实际地操作一遍是不太可能的，以前参加社会服务的时候虽说也学过，但当时还不懂血压计的原理，使用起来还是相当困难的。

老师还给我们详细说明病人入院的注意事项，重点介绍了结石病人的术后护理，以及对医生开出的医嘱的检查。

在老师的带领下，我们到了供应室，供应室主要分为洗刷室，包装室，灭菌室。进入供应室之前，每个人都必须穿上鞋套，以保证供应室的卫生安全。由于实际情况，我们从非无菌区参观到无菌区，包装室处理经过初步清洗的医用品，包装之后的物品基本上都是用高压蒸汽消毒，这种方法在目前的医院广为使用不仅因为便宜，更因为它的杀菌效果确实不错。无菌室物品的存放，都非常地讲究，放置的架子，放置的高度，温度，湿度，甚至还要定时地对空气进行消毒，检查消毒过的物品是否已经过了保质期。对于这方面，我确实看到了医院供应室的重要性，供应室可以说是整个医院的“心脏”，

一旦发生感染，就会导致医院的严重损失，就患者来说，感染会使他们承受本不必要的病痛。作为医者我们必须时时刻刻记住自己刚步入医学院时的承诺：生命相托，责任所系。如果有实际需要，我们将来真的在供应室工作，这点确实是要牢记的。

最后参观的是心内科，目前心内科没有收病人，我们去的时候整个病房都是空的。心内科的护士长给我们讲解了，医院的结构，环境。病房的结构主要是床单位，床头灯，报警器，储物柜等。

对初次入院的患者，我们必须自我介绍，帮助患者熟悉医院的环境，以减轻患者的心理负担，尽量满足患者合理的需要。作为一名护士另一个重要的工作就是和医生合作，如果患者的病情有任何的变化，我们应该亲自去查看，然后及时向医生说明情况，以便医生及时下达医嘱，老师也说了，护士最不值钱的就是腿了，一定要勤跑病房，关注病人病情的变化，与医生密切合作。在医患纠纷日益严重的今天，我们一定要学会保护自己，虽说现在护士从繁重的护理记录当中脱身，但必要的记录不能少，且一定要保证其真实性，做到记录无错且完善。

护士站旁边的急救室给我的印象最深，医院经常性地人满为患，但是急救室是绝对不可以挪用的。急救室的急救装备一定要齐全，且要按照规定严格摆放，每天都要有人检查其完整情况和保质期。

第一次进医院见习难免带着好奇心和足够的热情，接下来的日子我会把自己的这种状态一直坚持下去。

政府见习心得体会篇八

由于儿童自身的特点以及年龄小不会或不能准确描述病情，不懂得与医护人员配合，所以儿科护理工作内容多，难度大，

要求高。除基础护理，疾病护理外，还有大量的生活护理和健康教育，病情观察应细微敏锐，发现变化及时通知医生，进行救治。进入儿科科室，我从带教老师那儿了解到，儿科是个综合性很强的科室，涵盖了内科、外科的各种疾病情况。但儿童疾病的种类与成人大不同：起病急，来势凶，变化快。因此，我们护理人员要根据其疾病特点制定一系列相应的护理措施。

也许这些心得体会只是浩瀚大海中的水珠一滴；无垠沙漠中的沙砾一颗，但对我来说却是难能可贵的财富，就好像在广阔的沙滩上，一阵浪打来，留下无数闪闪发光的贝壳，点点滴滴都值得我去珍藏和回忆。也许这些收获相对而言是微小的，但我相信，成功是积累在每一个小小的进步之上的。“冰冻三尺，非一日之寒。”了解了儿科护理工作的基本情况后，我开始投身实习工作中。在临床老师孜孜不倦的教导下，我不断汲取和探索专业知识，也积累了一定的工作经验。

要成为一名优秀的儿科护士，光有技术是不够的，我们应该充分体现出“护士”这一角色的价值，而不是像机器一样工作，更多的是要充当健康教育者和病儿知心者。我在儿科就深有体会，比如科室里比较多的血液系统疾病和肿瘤，首选化疗治疗。除了一些常规的操作外，我们还应该做好对症护理。感冒的症状是发热、咳嗽、甚至全身症状，那么我们应该做到对症护理，注意室内环境，饮食清淡，休息等一系列的宣教。如痰液较多，还应保持患儿呼吸道通畅，给予吸痰和拍背，雾化吸入等。同时要多与家属沟通，向其介绍有关知识，如病因，主要表现等。教会家长正确拍背协助排痰的方法，指导家长正确用药，出院时做好健康指导，如合理喂养，加强体格锻炼等。

儿科的护理对象是小孩，对于每个父母来说，最珍贵的莫过于子女了，家属以及医护人员都是本着为小孩着想的理念。除了要有精湛的输液技术，将病人的痛苦减至最轻之外，还要向病人家属做宣教，方面涉及很广，比如：饮食教育，环

境，衣着，心理护理等。向家属宣教完之后，他们对我表示非常感谢，我自己心里也觉得特别欣慰，劳动成果得到赏识。

在平时的实习工作中，我也经常看到带教老师向家长做宣教，这就需要将所学知识灵活运用到实践中去，这是护理工作比较高的境界，只有转述给病人家属，才说明自己真正了解书本知识，并能融会贯通，对医患双方都是有利的。两周的历练让我感触颇深，受益匪浅，对护士这一角色有了更深一层的理解。护士不光是护理活动的执行者，还是健康捍卫者和宣教者。我们应该具备良好的专业素质，身体素质和交际能力，将自身所学灵活应用到工作中去，同时要有敏锐的观察力。我们用双手给病人送去温暖，每一个操作都赋予病人康复的希望，让他们看到黎明的曙光。也许我们只是送去了微不足道的关怀，但这些积累起来，就是帮助病人度过难关的诺亚方舟。

作为一名实习护士，我所能做到的也许是微不足道，但我正确认识了“护士”这一角色，充分发挥自身潜力，在往后的工作中将能力发挥到淋漓尽致，力求更好。

实习是我踏出临床工作的第一步，等待着我的的是重重坎坷和艰辛，我不会退缩，而是勇敢地面对挑战！“工作”这座大山等待我无畏地攀爬！

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”

我将前进！

我在前进！

政府见习心得体会篇九

转眼几个月的实习就要结束了，在此期间，学到了很多，也感受颇深，以下我就实习期间的一点心得作大概有以下汇报：

一、学习态度我们都希望在实习期间能碰到一个好的带教老师，但只是等着带教老师来传授知识那是远远不够的，最主要的还是看我们自己的学习态度。在实习期的开始我们最大的感受就是我们都成了跑腿的，一点东西都没有学到。远没有了当初刚走出校园走上工作岗位的那种兴奋，有的只是沮丧。其实不会学的人就会有这种想法。对于刚刚接触临床的我们来说，就算老师放心让我们自己去打针发药等各种治疗，我想我们自己心里也是没底的吧！而在跑腿的过程中我们可以很快的熟悉科室环境，熟悉病人等等。所以我认为这所谓的跑腿就是我们从学校走上临床的一个过渡，是必须要经历的。

二、学习方法刚刚踏上工作岗位，我们大多数人都会准备一个本子随身携带，以随时记录。但我想大多数人的本子上面除了老师讲到的知识，最多的就是老师所给我们分配的任务了。这种情况持续了几个月。直到我到我现在所在的科室烧伤科实习。记得第一天，护士长就对我们提出了一个要求，“准备一个本子，学习日记，把所学到的东西每天都要写下来，其中包括老师讲到的，自己问到的以及遇到的问题。就算这一天实在没有东西可写，也要检讨一下自己这一天有没有做错什么，哪怕是在别人眼里不算什么的，也要坚持每天记录下来。”就这样我坚持了一个月，我发现这一个月我所学到的远比我前面几个月所学到的要多得多，所以在后面的科室我一直在坚持，而且收获颇丰。

三、树立信心对于实习生来说，实践操作的机会是屈指可数的，再加上有时我们自己心里会发怵，不敢上手，这样在难得的机会面前退缩成了习惯，就很难迈出第一步了，这就要求我们树立信心，相信自己。

四、沟通能力在临床上与病人的沟通是非常重要的，一般病人都不会选择实习生来打针或做其他治疗，甚至有时会言辞拒绝，这就要求我们要有良好的沟通能力，与病人关系处好了，我想他应该不会再好意思拒绝你了吧。

五、对待病人的态度我们如果从心底把病人当作自己的亲人看待，处处为他们着想，那么病人也就会把你当成家人了。我想如果我是病人，宁愿多挨一针，也要把机会留给自己的亲人吧。哪怕很疼嘴里也会说“你打的真好，一点也不疼”。

六、准备工作在进入每一个科室实习前，最好做好一些准备工作。比如我在进入烧伤科实习前，复习了烧伤外科的基础知识：烧伤面积的计算，大面积烧伤的补液原则及补液公式等等，这样不但可以给护士长及带教老师留个好印象，还可以使自己在工作的时候有了学习的目标，有百利而无一害。

以上就是我的几点实习心得，希望能对正在以及即将走上实习岗位的学妹有所帮助。