

学雷锋活动的总结体会(优秀10篇)

当我们备受启迪时，常常可以将它们写成一篇心得体会，如此就可以提升我们写作能力了。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

初心 电视 心得体会800字篇一

初心，顾名思义就是开始的心，是人们在追求某个目标时最初的动力和信念。初心是一个人对于事业、人生的最初动机，是价值观和立场的源泉，也是人们在追求梦想中坚持不懈的动力驱使。

二、初心意蕴在电视剧中的展现

大量优秀的电视剧中都有对初心主题的深入探讨，通过剧情的展开和角色的塑造，向观众传递了初心的力量和意义。比如《建军大业》中，讲述了中国人民解放军的创建历程，每一位参与者都心怀初心，为共同的理想而不懈努力。无论是革命先烈还是普通的战士，都凭着内心的信念和初心，坚定地追随党的旗帜，为国家和民族的解放事业奋斗到底。

三、电视剧中初心的价值和追求

在电视剧中，初心常常和价值观、理想追求密不可分。通过展现角色的初心和价值观，引导观众思考人生的意义和追求。比如《人民的名义》中的侯亮平，他原本是一位优秀的检察官，刚开始工作时心怀正义和公平的初心，但为了达到自己的目标逐渐迷失了初心。后来，在其他人的帮助和警示下，他重新找回了初心，勇于面对困难和压力，最终实现了自我救赎。

通过这个角色的塑造，观众可以深刻认识到追求初心的重要

性，只有坚守初心，才能在困难面前一往无前。

四、如何保持初心并实现个人价值

观看电视剧，我们应该从中找到自己的初心，不断推动自己追求梦想的脚步。首先，我们应该明确自己的信念和理想，不断调整和完善自己的价值观念，时刻警醒自己不要迷失初心。其次，要加强自我约束力，不让外界的各种诱惑和挫折动摇自己的信念。同时，与他人交流和沟通，分享自己的初心和追求，得到他人的支持和鼓励，相互激励，共同进步。

五、结语

初心是人们在人生旅途中最初的动力和信念，是每个成功人士的精神支柱。电视剧作为一种媒体形式，通过展现角色的初心和价值观，让观众思考人生的意义和追求。观众在电视剧中体验到初心的力量后，应从中找到自己的初心，坚守信念，不为诱惑所动摇，并通过与他人的交流和共享，相互激励，实现自己的初心和追求，从而走上人生巅峰。只有坚守初心，才能在困难面前永不退缩。在追求初心的路上，我们将能够实现个人价值，也会为社会的进步和发展贡献自己的力量。

初心 电视 心得体会800字篇二

按照市纪委的通知要求，观看最高人民检察院拍摄制作的警示教育电视专题片《人民的名义》，以增强全局领导干部职工防腐拒变的思想意识。

电视剧主要讲述了由小官大贪的赵德汉被抓从而暴露了一桩特大贪污腐败案件，以检察官侯亮平的调查行动为主线，以错综复杂的官场关系和贯穿始终的“九一六”事件为辅线，抽丝剥茧、层层递进最终一网打尽一连串的利益集团。《人民的名义》充分展现了新时期中国共产党人坚定的反腐败决

心和人民检察官公正司法的良好形象，积极响应党中央反腐主题，通过影视艺术手段，刻画和展示中央反腐过程中的曲折经历和感人故事。

所谓冰冻三尺非一日之寒，《人民的名义》中众多案例，都不是偶然发生的，这些贪官都是因放松了思想的改造导致人生观、价值观逐步扭曲，都是从“不拘小节”一步步变为巨贪，都是因缺乏有效的监督机制导致权力成为私欲的工具，触目惊心，发人深省，警示深刻。这要求我们在工作中必须铸牢“三个基础”，时刻警钟长鸣，防微杜渐。

分忧、为民解难得思想，不断敲响克己奉公、廉洁从政的警钟，真正做到慎独、慎初、慎微、慎行，从内心深处筑牢自觉抵制贪欲引诱的防线，避免贪欲的腐蚀，努力做到“讲党性、重品行、做表率”。三是要带好班子，认真执行民主集中制和民主生活会制度，定期进行谈心谈话活动，确保“三重一大”工作由集体决定，做到总揽不包揽，到位不越位，放手不撒手，营造一个讲实话、办实事、求实效的民主班子。

二是要铸牢工作基础。

贪官们的一个重要的特点就是放松了对工作的要求，我们将坚持以科学发展观为统领，坚持“真实可信、不出假数”的理念，着力打造诚信统计，打造领导用得上、群众看得懂的统计，不断提高统计服务“追赶型跨越式”发展社会的能力和水平，创造出无愧于时代、无愧于历史、无愧于人民的一流工作业绩。一是加快改革，加快一套表及其配套改革进程；打造基本单位数据信息共享平台，为协同监管、科学决策、科学统计奠定基础；加快在地统计改革，促进城区经济监测，推动城区经济发展；加快地市级标准化局建设进程，推动全市统计工作登台阶上水平。二是夯实基础，推行统计数据质量全过程的控制办法，在全市推广统计诚信全员承诺制度，加强统计基础工作审慎评估制度的执行，实施标准化管理；建立基本单位共享、一套表采集两个平台，完善基本单位名录、

一套表数据、统计诚信、宏观决策四个信息数据库，构建稳固的信息化支撑体系。三是依法行政。20xx年1月1日新《统计法》正式实施，我们将继续坚持“为守法而执法”的理念，在执法过程中全力推行执法顾问制、限期责令整改制、行政处罚备案制、违法告知制四项制度，推进统计执法由“以罚代管”向“以整改纠正为目的”转变，实现统计执法与优化经济发展环境两促进、两提高。

三是要铸牢制度基础。

程度、欧阳菁等高官的逐步堕落的一个重要原因是制度的缺失。在工作中我们将健全监督机制，用制度来约束权力，用制度管人，用制度管钱。一是工作制度，完善督办工作制度，实行工作限时办结；始终坚持对局机关进行“治庸治懒”检查制度，在财务上执行预算制、日清月结等制度着力打造勤政机关。二是任用制度，全力推行市委《干部轮岗指导意见》，实行“公开竞争、实名测评、双向选择”等方法，努力形成广纳群贤、人尽其才、能上能下、充满活力的用人机制。三是学习制度，严格执行《牡丹江市统计局学习培训规划》，充分利用年报会、工作会、普法等机会，从统计调查、统计分析、数据挖掘等多个方面加强对统计队伍能力的培养，着力培养一支“坐下来能写、站起来能讲、走出去能干”的高素质干部队伍。

总之，通过观看《人民的名义》对我们有很大的警示，我们深深地感到增强防腐拒变的防范意识，还要必须做到三个“始终保持”，一是始终保持以全心全意为人民服务为宗旨；二是始终保持艰苦奋斗、不骄不躁的优良传统；三是始终保持共产党员的本色，不断地反省自己，检查自己的行为，彻底与贪污腐败、损公肥私行为决裂。

初心 电视 心得体会800字篇三

电视作为一种媒介，陪伴着我们度过了童年、青春、成年的

各个阶段。从最开始的黑白电视，到如今的高清晰电视，电视节目也逐渐从渲染社会风景转为以人文关怀和科技创新为主题。我个人在电视的初心体验中，感悟最大的是电视作为思想洗礼的工具，其中包括了为民服务的责任与弘扬正能量的使命。

第二段：为民服务的责任

电视之所以能产生如此广泛而深远的影响力，是因为其作为传媒工具的天然属性。电视台应当以为民服务为出发点，发布符合国情和时代需求的有效信息，以引导大众形成正确的历史观、人民观、价值观。特别是在新冠肺炎疫情期间，电视各大媒体迅速开设相关栏目，及时发送疫情信息，讲述当地抗击疫情的故事，充分传递正能量。这让我感受到电视作为公共媒体所应承担的责任，并且培养了我对生命尊重的重视。

第三段：弘扬正能量的使命

电视的另一个责任和使命是弘扬正能量。一方面，电视制作的故事、影视作品以及娱乐节目都可以成为一个人思想、情感、乃至人生的引导，教育大众培养健康心理和个性。另一方面，电视节目还可以改变社会风气，引领社会进步与改变，并且社会各行业的积极进取，以及公民的自我提高、自我约束都凝聚了正能量。记得上学时，经常看到每年度的电视感动中国栏目，里面每一个故事都以温情、感人著称。这让我明白了电视不仅是为大众提供娱乐，更在诠释着人们之间的温情，人的情感交流和滋润。

第四段：科技创新的推进

随着时代的发展，电视也不断发生变革，新技术的发明与应用、新媒体的涌现以及观众的需求不断提高，电视媒体自身也在不断创新和转型。智能电视、高清电视、4K电视等新型

电视推陈出新，为我们带来新的观感体验和感受。此外VRAR人工智能等新型技术的不断涌现也让电视产业与其他领域的融合成为可能，促进了人们的科技创新思维。电视媒体在科技创新中的推进不仅让观众在观看时有更丰富、更高质量的感受，同时也在向业界传递新的创新力量，进一步扩展和提升了电视的价值和作用。

第五段： 总结

作为一种传媒工具，电视的使命不仅仅是为了供大众进行娱乐，最核心最重要的是其价值所在，包括对社会的责任和对观众的引导。同时，随着科技的不断发展和观众需求的提高，电视也在不断推陈出新，创新和转型的过程中，更加向业界传递新的创新力量，扩展和提升了电视的价值和作用。通过电视的初心体验，我从中认识到本质的意义和价值，我的思想和人生观也受到了极大的启示和正向引导。

初心 电视 心得体会800字篇四

回顾这x天的实习生活，感慨颇多。而让我感受最深的是：新闻实习对每一个新闻人来说，都是一步非常重要的棋，是我们新闻专业将理论知识付诸于行动的必需环节。我们可以通过实习，接触与专业相关的实际工作，增强感性认识，综合运用所学的理论知识，所锻炼的基本技能和专业知识，把理论与实践相统一，用理论指导实践，提高自己在社会中，在学生面前，在学校里的实际操作年能力，而不仅仅是局限于书本的知识，理论的思维。这x天的实习，我收获了很多学校里学不到的知识，综合素质得到了很大的提高，体会了作为一名新闻工作者的光荣与责任，以及明白了成为一名优秀的新闻工作者所要付出的艰辛和劳累。

xx年x月x号星期天的早上，在带队老师的带领下，我们一行x人来到了x电视台，在系主任老师的带领下我们作了简短的介

绍之后，我们就跟着我们各自的指导老师来到了各自的部门，一进入工作室，马上就有老师的热情包围了我们，他（她）们纷纷鼓掌欢迎我们，心里面真的觉得自己就是一名真正的新闻人了，那种荣誉感激发了在我心底埋藏了很久的梦想——我要做一名合格的新闻工作者！在第一星期，我们主要的任务就是熟悉工作环境，熟悉部门情况。在办公室看老师工作了一星期后，渐渐的接触多了，从一个点都不会到稍微会点，再到能独自出去拍摄，回来写稿，到最后自己能独立完成片子。再加上平时观察和与余主任以及其他老师的交流，很快就对这里的一切熟悉了。

正式实习的第一周，我和其他两个同学选择了社教部，给我感受最深的是这个部门的工作量真的很大，一个月后，我们各自有自己的任务，但在完成任务的过程中，我因为初次涉及有些问题，比如在撰稿时，有时候不懂得用怎样的语言把自己的思想表达出来，用什么样的话说比较好，在剪辑的时候，起初好像是在看稿子找画面一样，剪的支离破碎，还没有更多的经验去解决问题，都还是需要更进一步的用更多时间的学习才会得到提升的。

再接下来的时间，真正开始出去拍摄，虽然在起初拍摄时，画面质量不高但是自己感觉还是挺好的，这毕竟是初学者，初学者这个词也许用在这儿不恰当，但事实告诉我们从学校到电视台就和初学者一样。

新闻无处不在，在媒体工作要为人师表，以身作则；在平时更要注意保持新闻人的良好形象。我利用周末的时间常常加班、学习；坚持早起到办公室打扫卫生，整理文件。并且在实习的过程参与老师们的评片和开会，不放过任何学习的机会：拍摄时认真根据老师讲的去做，保护设备。在工作和日常生活中严格要求自己，并学会了做事先做人的道理，这一点老师讲非常重要，因为我们在踏入社会时，首先面对的是做人，业务其次，因为业务有一个适应的过程，所以我在实习中时刻在履行一名实习记者的职责。

总的来说，这次实习，对我来讲是上了一堂重要的社会课，获益良多，受益匪浅。在这个过程中，我更加明白要成为一名优秀的新闻人需要怎样的努力，走入社会，需要学习的东西太多了。

回顾这x天的时间，我是用心的，但用心不一定等于成功，我毕竟是一名实习生，在拍摄以及整体思想上还存在着许多不足，还缺乏摄像经验，甚至因为拍不到全景别或者拍虚了，老师把错误指出来而无地自容事情也有过。

在作为一名真正新闻人的这条路上，我迈出了第一步，接下来还有第二步、第三步……但不管怎样，我都会努力，把实习中学到的一切加以融会带到今后的事业中去，我会以我的真心去对待工作，因为我面对的是一种高尚的职业。事实告诉我，应该对自己有信心，应有勇气去尝试。即便在尝试中失败，也能让自己成长，没有锻炼的机会，谈何积累和成长？而这一切，只能靠自己去争取。等待，只能让你在沉默中消亡，只有主动，才能为自己创造良机。实习，陪伴我经受了挫折，也经受了欢乐！实习的经历虽已经过去，可我还会回头去看一下我在那里留下的脚印，我相信那不会是我旅途的归宿，而是我充满挑战和希望的开始！

初心 电视 心得体会800字篇五

导引段（200字左右）：

第一段（200字左右）：电视节目的质量下降

过去几十年来，电视节目的教育性和品质逐渐下降。电视台追求收视率和广告收入，导致很多节目注重娱乐性而忽视了教育和知识性的价值。例如，一些综艺节目强调明星八卦和低俗笑料，而非关注社会问题和知识普及。这种现象导致了大量的质量低下、浅薄无益的电视节目充斥着我们的视野。

第二段（200字左右）：影响心智的力量

电视节目作为一种文化传递方式，对人们的价值观、思维方式和判断力产生重要影响。不良的电视节目会误导观众，扭曲他们的价值观念，损害他们的心智发展。而一些高质量的电视节目，如纪录片和教育节目，能拓宽我们的知识领域，培养我们的批判思维和思辨能力。因此，我们需要警惕电视节目对心智的潜移默化。

第三段（200字左右）：坚守初心 选择优质节目

作为观众，我们应该坚守初心，拒绝消极无益的电视节目。我们可以选择关注可信赖的电视台和节目，比如宣传健康生活方式、推广积极价值观念的节目。此外，我们也可以选择那些深入挖掘知识领域和激发思考的节目，提升我们的思辨能力。通过有意识地筛选电视节目，我们可以改变个人的心智发展，引领积极健康的生活方式。

第四段（200字左右）：倡导优质电视节目的制作

观众的选择力量是有限的。因此，我们还可以通过倡导优质电视节目的制作，提升整个电视行业的质量水平。政府和电视台应当承担起责任，加强节目审查与监管。在制作电视节目时，应该注重教育、科学、文化的传播，而非追求市场的狭隘利益。此外，社会各界也可以发起倡议，推动电视节目的多样性和高质量。

结尾段（200字左右）：改善电视节目，提升我们的思辨能力

电视节目的质量对社会和个人都有重要意义。作为观众，我们应该树立正确的价值观，选择优质节目，并通过倡导和参与推动电视行业改善。只有保持初心，拒绝娱乐化的乏味，选择有益于个人成长和社会发展的电视节目，我们才能在电视媒体的浩瀚洪流中获得真正的启迪与提升。

初心 电视 心得体会800字篇六

在这次的实习中，我学到了很多的东西，因为在金堂电视台，只要你有能力，他们会让你独立的去完成。我非常有幸的跟了很多负责不同节目的老师去学习，从主持，摄像，和后期制作，都得到了一定的锻炼。今日小编就为大家整理了关于电视台实习心得体会范文，欢迎借阅学习，一起来看看吧！

暑假在漫长的炎热里终是过去了，期间有幸到家乡地方电视台做了几天的实习生，对于地方电视台的运作模式等有了一定程度的了解。自己也有些许的想法，但多为皮毛之谈。

初到地方台的几天，由于不是正式实习生因此很松散的上下班和做事。前辈们的作息时间和我相似，在这个小城市的电视台，没有过多的新闻可做其管理等都是比较松散的。想到以前听成都电视台一个姐姐说她们有多辛苦，终是明白了这就是小城市和中大型城市电视台的区别。

这样的区别我想并不只是发生在我所生活的小城市，应该是多数小城市的共性吧。在这样的小县城并没有过多的新闻发生，又或者说即使有新闻发生，新闻工作者也是“严把纪律关”坚决杜绝一切有损党和国家利益的所谓之谣言发生。这样的把关四处可见，但是在这样的小县城里发生却更为特殊。

看过很多地方电视台的新闻，各地的小县城新闻大多都是：今天，我县县长__观指导了_地方龙头企业并和该企业领导…诸如此类。而民生新闻类多是，某十字路口发生车祸…这样的新闻屡试不爽，检验合格，播出无大碍。记者轻松，编辑大吉。

当然，这只是某一些片面的看法，或许并不公正。是的，也可以看到，很多记者也是尽心尽力的为人民做新闻。四处搜集新鲜事，可是无奈，地方太小，事情太小，写出来也是不痛不痒不温不火的短讯之类。也有很多记者们对人民负责任，

多报民生新闻，请农民教授经验，但多为软新闻并且结尾也不忘写写我们伟大的党和祖国。

小县城电视台和成都之类的大电视台相比的确逊色很多，无论从新闻的选材制作还是管理的严格程度。但这并不是由某一领导的主观原因所造成的，小县城地方台仅在本地有些许的收视率而且针对群也只是本地，城市越小受众越少，相对受众下新闻发生也就少，我想这就是每天都是某某领导指导某地之类新闻的大概原因了。

在这样的小受众下，新闻事业又首先要服务的还是党，作为党和群众的耳目喉舌也只是多把党的事情传给人民了，除此之外他们没有更多的栏目可做。首先资金就是问题，其次也是人才的问题。所谓人往高处走，有能力的人大多被更高一级的电视台看中并选走，地方电视台又没有足够的资金吸纳人才这样的恶性循环。作为企事业单位的地方电视台究竟经费额是怎样划拨给不同大小的城市而有这样的循环就不得而知了。

回头看自己的想法多少是偏激的，但作为自己的实践报告也多是自己的看法了，虽然只写了一小点，避免跨省追击，也点到为止了。

还没到电视台实习之前，我觉得电视台很神秘，有种遥不可及的感觉。在假期生活中，我想充实自己，学习些书本上学不到的知识，所以我有幸去了__电视台新闻中心实习。

我在___区电视台实习记者，在实习的二十几天里，我逐渐明白当好一个记者的不易，也知道了电视台背后的工作者对电视节目默默的付出。在实习期间，我总结了一些实习的心得：

一：实习前做好准备

实习前做好准备是非常重要的，所以实习前应做好两手准备。

一是去实习之前，就应该问清楚所实习的单位是需要什么证件或者证明之类的，都要事先准备好。不然，在报到的当天就可能丢三落四的，弄得自己很狼狈。同时也会给对方一个不好的印象，认为你没有做好准备的功夫。

二是在即将实习的时候，花一些时间在网上查看你要实习栏目的大致流程，制作方式，收视情况等等。当栏目的编导在为我介绍他们的节目形式和制作方法时，我已经能够跟他有个比较好的交流了。在后期方面，我会看一些这方面的书。因为我毕竟还大一，很多专业知识学校还没教，所以自己必须先学习。

二： 尽快融入到集体之中

无论是实习还是以后工作，我觉得尽快融入集体是决定你学习进度快慢的一个重要环节。我记得我第一天去时，被分配到《第二直播室》实习记者。当我自我介绍完后，就在那里发呆了半天，办公室里的人都在忙着做自己手中的工作，无心搭理我。我想在那里坐着也不是办法，看着比我早到的实习生和栏目组的人打成了一片，所以当记者们手上有活干的时候，就很自然的把他叫去帮忙。

观察了一天，我得出了两个结论：首先，应逢人就问好，要热情有礼貌。无论是编导，主持人还是清洁的阿姨，我都会主动的问好。第二，我会很用心地记住别人的名字，第二次见面地时候，马上能准确的叫他，并打招呼问好。

第二天，我就顺利地融入了大伙之中。之后，记者们手头上有活干，需要帮忙的时候，就会自然而然的带上我了。

三： 每个人都是你的老师

自己是实习生，即便他们跟自己同龄也是自己的老师。他们的工作经验比我们多，实战经验丰富，而且他们对整个新闻的流程又是那么的熟悉，所以无论在什么时候都要多学习。

而且对人要有礼貌，不要怕吃亏。

在实习的时候，我看见有个实习生格外的忙，电视台的哥哥姐姐们都想让他帮忙，好象那个实习生什么都会似的。看见他工作时，我就会去偷师，向他学习。例如，剪辑片子时，我们在学校都是用的premie re,而电视台是用的大洋的非编系统，虽然感觉上大同小异，但还是有一些差别。所以，他在制作室采片子，听同期声，和剪辑片子时，我都会在旁边。当我全部熟悉之后，我会去试着剪辑，让他在旁边监督。就这样，我在他那里学到了很多后期制作方面的知识，我真的很感激他。

在前期的采访中，我的指导老师教会我很多知识。在去采访的路中，我的老师田田哥哥会告诉我要去采访的大概内容，让我头脑中好有个模式，要怎样去记录下这个新闻，怎样去群众那里了解内容。电视是用镜头和语言说话的，所以，在新闻现场，你必须用镜头记录下新闻的内容，镜头(特别是空镜头)一定要多拍，这样好方便后期的制作。在拍摄的过程中，你还要了解，今天这个新闻的主题，所以记者就要多问，多记。问身边的人，新闻的大概内容，记身边的事，用文字说话。

采访完后，我一回到电视台就第一时间去制片室采片子，听好同期声，好方便写新闻稿。写新闻稿也要有一定的技术，你必须按照新闻稿的要求写，新闻的五要素一定要贯穿整个稿件之中。在写好稿件后，经过电视台审稿人员的修改，根据稿子好剪辑片子。

非编也要注意很多：一：在剪辑片子时一定要认真仔细。每个镜头和每个镜头之间的剪辑一定要细心，不要把上一个镜

头的内容遗漏到后一个镜头，后一个镜头的内容剪到前一个镜头。二：不要出现插帧的现象。把剪辑好的片子前移时，要一帧一帧的仔细查看，然后在前移，防止插帧现象。三：一个新闻稿剪好后，要重头到尾放映一遍，不要敢时间，好防止不必要的事情发生。四：注意保存，防止剪辑好的新闻片遗失。

四：做事情要主动，要自己给自己创造机会

在电视台里，特别是暑假的时候，实习生都特别多，栏目的编导是很难说把学习实践的机会平均分配的。如果自己不动的话，很可能都是整天坐在办公室里打发时间。所以当你一开始踏入电视台的时候，就意味着你要积极主动的找事情做。

有一天，我看见有个记者出去采访时是一个人，我在他面前自我推荐，希望以后他有事时带着我，我好有机会向他学习，他看到我的真诚和大胆，就答应了。后来，他就成了我的指导老师。每天早上，我会打电话跟老师，问问当天要做什么，需要准备些什么，然后他会告诉我，当天的任务，告诉我要思考的问题，就这样我的实习生活天天都很累，也过的很充实。

五：要多与其他学校的实习生交流，互相学习

除了跟学习制作电视节目外，我觉得实习还是一个很好的对外交流的机会。电视台里有来自各个大学的实习生，每个学校学生都会有自己很独特的体会。在交流的过程之中，我们可以把各自的教学模式，学到的知识进行交流、吸收、学习，取长补短。

二十多天的实习一晃而过，让我不禁感叹时间的飞逝。我学到了很多专业知识。虽然我看到了很多不为人知的辛苦，但是我仍然非常感谢我的老师们能给我这次学习的机会。实习

的这段时间，我虽然辛苦，但也十分快乐，每一天都过的很充实。我衷心的感谢他们，努力追求自己的梦想。我会好好总结我的实习经验，加油，努力，为毕业以后踏入社会工作做好充分的准备。

在这实习的期间，使我的生活很充实，自己感觉很快乐。衷心地感谢栏目组里老师们的指导，让我从每个老师的身上学到了很多。实习过程中点点滴滴的真实和刻骨铭心让我经历了一个逐渐成熟的心路历程，这会是我一生的财富。

一个月的实习经历让我心理更加成熟稳重，对社会对人生有了更加深刻的认识。

第一次走进办公室，给我的感觉是每个人都那么热情，让我感受到了一个团队的凝聚力向心力。在实习中我强烈地感受到了电视新闻工作者的辛苦和压力，充分了解到什么叫做跟时间赛跑，同时，我见证了节目组老师们的敬业精神，脚踏实地，从一点一滴做起，感受到了什么是专业态度铸造职业辉煌。

就拿20分钟的电视节目来说，先搜集资料，写出策划，稿子审定后，马上进行拍摄，在拍摄中要注意远、中、近景的搭配，光线强弱的组合，镜头要保持稳定不颤抖，画面的角度和历时，景别的运用等等，把拍回来的一个多小时的资料片，进行精剪、组合，镜头需要不停的修改，进而要上字幕，进行后期的包装编辑，编辑们编辑机前一坐就是一天，就为了编辑出观众满意的节目，他们一遍又一遍地精心修改。我在他们身上学到的不仅仅是专业知识，更有作为一个新闻工作者的专注的，充满激情的工作态度和敬业精神，我感受到他们对工作的热爱，我也真切地感到，唯有勤奋才能做一个称职的记者。

和第一天来报道的时候一样，当我实习结束的时候，我仍然是一个正在上学的学生，但不同的，是我心间增添的那份对

新闻工作的喜爱。或许以前，我更多的是把新闻当成一个专业来学习。从实习的开始到实习的深入，再到实习的结束，我进一步了解了自已，学会了思考，让我更加的现实化，我未来的努力也有了方向，也更加明确了我的下一步该做什么。在很多人印象当中，实习，无非是暑期来临前向学校领一张实习表格，暑期结束后把填写了实习单位评估与印章的实习表格交给学校，实习时间长则四个月，短则一两个星期，到实习单位人头还没熟就回来了。可是，在越显竞争激烈的现实环境中，实习生已经变成成为正式员工前的第一份考卷，当你真正踏出这一步时才发现一切并非想象中那么容易蒙混过关。全身心地投入工作是成为合格实习生的前提。

时间像流水，在不经意中的蹉跎和忙碌中，我的实习生活已经画上了句号。我不敢说这个句号是完美的，只能说收获了很多。习惯了自由的学生生活，曾在开始的时候，对那么长的实习时间有犯愁和些许不适应的感觉，觉得这日子是没有尽头，做任何事情都得一板一眼，规规矩矩。但是，现在回味起来时剩下的只是在实习过程中的各种各样的滋味：有为自己的稿子没写好而烦恼的时候，有为自己的小小成功而窃窃自喜的时候，有为受到领导批评时而生闷气的时候……我们每个人都在成长，但是不可能直接就到达成熟，而只是不断地成长，在成长中不断地接近成熟。很庆幸的是，在实习这段日子里，我成长了不少。同时，又对自我有了一个更为深一层次的认识。

实习生通常是没有工资的，即便是有也不过是微不足道的一点伙食费。很多人说，做实习生，就是变相的廉价劳动力。我不否认这一点，但换个角度思考，我把它看作收获应缴的学费，成功前必要的付出，因为从书本到实践，我完成了这种跨越。原来在课堂上做练习写的稿件，只要能获得老师的认可就行，而一旦进入实际操作，必须要保证所有人都能认可你。在实习老师的指导下，我尽力像一名合格的电视媒体记者靠近。更重要的是，我从身边的员工身上感受到了什么是职业精神。比如，在学校我们总是习惯于考试前临时抱佛

脚，而真正到了工作中，每个人都会自觉地把前提工作做到，因为每一个环节都是环环相扣的，“我们做不好必定会影响到下一步”，实习老师总是这样告诉我；比如，课堂上老师布置的新闻作业，我写完了就直接交出去，而在实习中，因为一点差错就会直接关联到整个电视台的工作，从稿件到同期视频不检查两三遍我不会放心；再比如，上面布置了一项看上去很辛苦很难完成任务，如果是在学校，我们的第一反应肯定是抱怨和抵制，但是在实际工作中，我们会连续好几天加班到很晚，也一定会尽力完成。

实践然后知不足。我发现自己在沟通、交流方面，还有许多不足。在学生时代的时候，并没有有意识地去发展自己在这些方面的素质能力，等到实践的时候，才发觉问题一个接一个的出现。曾经是那么的自以为是，在遭遇了这些事情后，便收起了那种锋芒，变得谦虚低调多了。能够知道天高地厚的人不多，我有幸对此有了一定程度的认识。

几个月的实习也让我明白了很多为人处事的道理。实习是一段独特的经历，当记者更是一种让人受益匪浅的体验。实习对人是一种综合素质与能力的考验，更是对我们的人生态度的衡量。在这场考验中，我相信从四川音乐学院国际演艺学院文艺新闻班走出去的实习生肯定是经受得住的，我们决不会退缩，我们决不会成为懦弱者，虽然我们可能没有做到，但我们肯定是拼尽全力的。先做人后做事，这是一个社会生存的潜规则，在这次实习的过程中是一样的。在与实习老师，其他的记者，编辑以及电视台领导交往的过程中，我更是深深地体会到了怎样做人、怎样与人交往的重要性和必要性。人是一切社会关系的总和，我们不可能独立存在，我们人与人之间是相互联系的。当我以前学习这样的抽象理论的时候，感觉是那么的陌生，而在实践的时候，切实体会到了其中的深刻道理。做事同样重要，这是检测一个人的又一个重要标准。

近三个月的实习结束了，虽然实习时间很短暂，但是从中我

却已经学到了很多在学校里、在课本中学不到的知识与技能，同时也让我明白了一些道理。

这次，通过学校的介绍，我来到武汉电视台新闻中心实习，部门为《百姓连线》栏目组，《百姓连线》是一档民生新闻栏目，它专门报道老百姓身边发生的事情。

刚开始，也就是头两三天，我可以说是在大喜大悲中渡过的。还记得踏进电视台大门的那一刻，我是极度的兴奋，满怀着憧憬，准备接受成为一名新闻工作者的挑战。可是当听到我的工作是在接电话做记录时，我傻了眼。实在很难相信我的身份是“接线员”。因为电视台的指导老师指着一个长桌上摆放的十几部电话告诉我们说：“这里以后就是你们的阵地了，你们的主要任务就是接这些热线，并要将观众的爆料、投诉、意见等详细地记录下来。对待观众要客气有礼貌，哪怕对方只是无聊打得好玩。”极不情愿却又无可奈何，只得发扬阿Q精神，自我安慰。可是谁知道，当后来当这些电话同时响起的时候，我们(实习生)手忙脚乱的情景更是令人自嘲，难以想象就连自己瞧不上眼的工作竟然做得有些吃力。那几天我的任务简单来说就是以接电话的方式，处理热心观众的爆料和投诉。而我却分不清哪些爆料是有价值的，哪些没有；哪些投诉有必要建议观众第一时间找相关职能部门妥善解决的，哪些是需要媒体介入从而发挥舆论力量的，没有经验的我就一股脑儿地将每一条信息向记者反映，幸好得到多位记者老师的指点，让我在实践中一点点的学习，一条条的处理。

有这样一个电话：来电者称她们那里有一位很特别的老人。老人每天早上都会给附近的居民读报，但是她读报并非是拿着报纸念，而是以讲故事的方式说给大家听，天气晴朗时就在外院，遇到刮风下雨就在老人简陋的小屋里，从不间断。听到这样的报料，我当时就想，这样的小市民消息有新闻价值吗？转念间脑海里又浮现总编的话：“《百姓连线》报道百姓的事”。我抱着试一试的想法向记者反映了有关情况，记者老师告诉我，这条消息只要采写的角度合适，就会是有价

值的。于是记者带着我外出采访了。刚上车，记者就让我在十分钟内拟定几个采访问题并且告诉他。记者说这是因为我还没有什么经验，以后的采访问题只要事先有个谱，全靠临场随机应变了。整个采访的过程很简单，问问老人家，问问左邻右舍，再拍拍周围的环境。收工时我无意间长舒一口气，自以为是的说道“好简单啊”，记者却指着现场围观的群众问我有什么感觉，当时我看到的是大家都满脸笑意，丝毫没有散场的意思，有些意犹未尽的感觉，而且先前也是十分乐意的出境接受我们的采访。那一刻我才发现，这就是此条新闻的价值——百姓们有兴趣！而那位老人，在百姓们的眼里就是一个翻版的陈鲁豫，哪怕他们不一定知道谁是鲁豫，他们只是很单纯的喜欢这种平易近人的说新闻方式而已。之后，第二天新闻就播出了。当我在电视上看到那位老人讲故事时，第一次感受到接电话的乐趣。把百姓的故事讲给百姓听——这是我的工作任务；在实践中掌握新闻工作者必备素质与技巧——这是我的学习任务。

还没到电视台实习之前，我觉得电视台很神秘，有种遥不可及的感觉。在假期生活中，我想充实自己，学习些书本上学不到的知识，所以我有幸去了__电视台新闻中心实习。

我在___区电视台实习记者，在实习的二十几天里，我逐渐明白当好一个记者的不易，也知道了电视台背后的工作者对电视节目默默的付出。在实习期间，我总结了一些实习的心得：

一：实习前做好准备

实习前做好准备是非常重要的，所以实习前应做好两手准备。

一是去实习之前，就应该问清楚所实习的单位是需要什么证件或者证明之类的，都要事先准备好。不然，在报到的当天就可能丢三落四的，弄得自己很狼狈。同时也会给对方一个不好的印象，认为你没有做好准备的功夫。

二是在即将实习的时候，花一些时间在网上查看你要实习栏目的大致流程，制作方式，收视情况等等。当栏目的编导在为我介绍他们的节目形式和制作方法时，我已经能够跟他有个比较好的交流了。在后期方面，我会看一些这方面的书。因为我毕竟还大一，很多专业知识学校还没教，所以自己必须先学习。

二： 尽快融入到集体之中

无论是实习还是以后工作，我觉得尽快融入集体是决定你学习进度快慢的一个重要环节。我记得我第一天去时，被分配到《第二直播室》实习记者。当我自我介绍完后，就在那里发呆了半天，办公室里的人都在忙着做自己手中的工作，无心搭理我。我想在那里坐着也不是办法，看着比我早到的实习生和栏目组的人打成了一片，所以当记者们手上有活干的时候，就很自然的把他叫去帮忙。

观察了一天，我得出了两个结论：首先，应逢人就问好，要热情有礼貌。无论是编导，主持人还是清洁的阿姨，我都会主动的问好。第二，我会很用心地记住别人的名字，第二次见面地时候，马上能准确的叫他，并打招呼问好。

第二天，我就顺利地融入了大伙之中。之后，记者们手头上有活干，需要帮忙的时候，就会自然而然的带上我了。

三： 每个人都是你的老师

自己是实习生，即便他们跟自己同龄也是自己的老师。他们的工作经验比我们多，实战经验丰富，而且他们对整个新闻的流程又是那么的熟悉，所以无论在什么时候都要多学习。

而且对人要有礼貌，不要怕吃亏。

在实习的时候，我看见有个实习声格外的忙，电视台的哥哥

姐姐们都想让他帮忙，好象那个实习生什么都会似的。看见他工作时，我就会去偷师，像他学习。例如，剪辑片子时，我们在学校都是用的premie re,而电视台是用的大洋的非编系统，虽然感觉上大同小异，但还是有一些差别。所以，他在制作室采片子，听同期声，和剪辑片子时，我都会在旁边。当我全部熟悉之后，我会去试着剪辑，让他在旁边监督。就这样，我在他那里学到了很多后期制作方面的知识，我真的很感激他。

在前期的采访中，我的指导老师教会我很多知识。在去采访的路中，我的老师田田哥哥会告诉我要去采访的大概内容，让我头脑中好有个模式，要怎样去记录下这个新闻，怎样去群众那里了解内容。电视是用镜头和语言说话的，所以，在新闻现场，你必须用镜头记录下新闻的内容，镜头(特别是空镜头)一定要多拍，这样好方便后期的制作。在拍摄的过程中，你还要了解，今天这个新闻的主题，所以记者就要多问，多记。问身边的人，新闻的大概内容，记身边的事，用文字说话。

采访完后，我一回到电视台就第一时间去制片室采片子，听好同期声，好方便写新闻稿。写新闻稿也要有一定的技术，你必须按照新闻稿的要求写，新闻的五要素一定要贯穿整个稿件之中。在写好稿件后，经过电视台审稿人员的修改，根据稿子好剪辑片子。

非编也要注意很多：一：在剪辑片子时一定要认真仔细。每个镜头和每个镜头之间的剪辑一定要细心，不要把上一个镜头的内容遗漏到后一个镜头，后一个镜头的内容剪到前一个镜头。二：不要出现插帧的现象。把剪辑好的片子前移时，要一帧一帧的仔细查看，然后在前移，防止插帧现象。三：一个新闻稿剪好后，要重头到尾放映一遍，不要敢时间，好防止不必要的事情发生。四：注意保存，防止剪辑好的新闻片遗失。

四：做事情要主动，要自己给自己创造机会

在电视台里，特别是暑假的时候，实习生都特别多，栏目的编导是很难说把学习实践的机会平均分配的。如果自己不主动的话，很可能都是整天坐在办公室里打发时间。所以当你一开始踏入电视台的时候，就意味着你要积极主动的找事情做。

有一天，我看见有个记者出去采访时是一个人，我在他面前自我推荐，希望以后他有事时带着我，我好有机会向他学习，他看到我的真诚和大胆，就答应了。后来，他就成了我的指导老师。每天早上，我会打电话跟老师，问问当天要做什么，需要准备些什么，然后他会告诉我，当天的任务，告诉我要思考的问题，就这样我的实习生活天天都很累，也过的很充实。

五：要多与其他学校的实习生交流，互相学习

除了跟学习制作电视节目外，我觉得实习还是一个很好的对外交流的机会。电视台里有来自各个大学的实习生，每个学校学生都会有自己很独特的体会。在交流的过程之中，我们可以把各自的教学模式，学到的知识进行交流、吸收、学习，取长补短。

二十多天的实习一晃而过，让我不禁感叹时间的飞逝。我学到了很多专业知识。虽然我看到了很多不为人知的辛苦，但是我仍然非常感谢我的老师们能给我这次学习的机会。实习的这段时间，我虽然辛苦，但也十分快乐，每一天都过的很充实。我衷心的感谢他们，努力追求自己的梦想。我会好好总结我的实习经验，加油，努力，为毕业以后踏入社会工作做好充分的准备。

成长，莽莽撞撞、慌慌张张。我们在风雨中逮着彩虹的尾巴，永远的在路上。回头看看自己的实习，回望这一路成长，慢

慢总结，积累经验。万事开头难。机缘巧合找到了实习单位，在学校固定的实习期开始之前，便来到了政法频道开始了我的实习生涯。

实习不是那么顺利。来到陌生的环境，看到陌生的人群，总是下意识的感觉有些难以融入，但是适应了三天之后，便也熟悉起来。每个人都忙忙碌碌，不出去拍摄的人员呢，就坐在办公室里码字扒新闻，要不就是奔走于办公室与非编室，楼与楼之间。每个人都是脚步匆匆，面无表情，听惯了关于电视台的传说，便也好奇起来，真正的加入这个集体才发觉并不如外界所传的那样，只是压力确是真的很大。赶不出片子，自己着急，制片人着急，领导着急。每个人都秉持着要按时出片的方针政策，加班加点，熬夜编辑，应该说，做电视的都是有梦想的人。每当审片子的时候，都是导演们最紧张的时刻。片子审核不通过，便意味着要熬更多的夜，加更多的班，睡更少的觉。亲眼目睹了审片不通过的多次过程，因为是跟着导演学习拍摄，所以这也就意味着，审片不通过，我要跟着导演一起加班熬夜，直到片子通过符合编辑的标准。也终于理解了为什么每个人都忐忑战战兢兢的面对审片时间。

业务上的提高是实实在在的，有目共睹的，同时心理的收获却是潜移默化但又受益终生的。首先这里给我的第一印象是同事们团结合作的气氛。在这里大家都是朋友，互相帮助，互相爱护，谁有了困难都会得到最真诚的帮助。特别是前辈们对我的指导，总是无私的毫不保留的，亲切的耐心的，让我心里热乎乎的。几天熟悉下来我发现这也是一个认真钻研的集体。大家并不是将工作看成完成任务，从制片人到每一个编辑，都时时思考怎样将新闻办得更好，更能满足观众的要求。主编们组织进行业务学习，把自己的经验传授给大家，分析兄弟频道节目，得出我们的不足与成功。编辑们也努力钻研，广泛阅读体育和电视方面的书籍，让我感到他们是永不满足的，永远进步的。每天例行的看节目对他们来说也是学习的过程。哪怕是一点小小的错误，他们也不放过。在短

短的几个月中我还收获了一群好朋友。他们既是我的老师，又是我的朋友，我们在一起的每一天都是快乐的。

实习是综合能力的一次全面考验，除了考察你的专业水平和理论知识以外，还考察了你的处世态度，做人原则以及处事方法，简而言之，就是考察你是否懂得怎样做人。因为你是实习生，你是来学习的，主动与老师的交流同样重要，要学会虚心听取别人的意见和建议，要积极努力去配合各个部门的工作，只有这样不断地去发现问题、解决问题，我们才会有进步的空间，实习也就有了它真正的意义了。

电视台实习心得体会范文大全