

# 最新专业实训环节实训报告 大学生事实 报告心得体会(优秀5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 应届生工作心得篇一

我怀着难以诉说的心情以及对教师这种职业的神圣的向往，随着老师和同学们来到了我们实习的目的地xx小学。

当然我根本没有想到，在之后的一个月里，我会在这里收获一段快乐而难忘的时光。我不仅从各个老师和学生们的身上学到了很多的东西，而且和他们成为朋友，更重要的是，我在实习过程中感觉所学到的东西远远要比三年里在校园里学到的更丰富、更精彩。当然，这并非否定老师的教学和自己的学习，只是实践中收获到的远比书本来得真切和实在。正所谓：“千淘万漉虽辛苦，一波三折有收获。”

10月10号，实习工作正式开始。首先是听高老师上课。我们的实习工作分为两部分，一部分是偶尔做一下班主任工作，另一部分是教学工作，之后便是回校总结。班主任工作是轮换形式。教学工作的安排是第一周见习。

在见习的一周里，我们就是坐在后面听老师讲课。这种听课和我们以往的听课不一样，这种听课并不是为了学习老师所讲的知识，而是学习老师怎么样讲课，学习如何传授知识，如何驾驭课堂，如何控制授课时间等。要学习的知识真的很多很多。

这次实习令我感受颇多。一方面，我深感知识学问浩如烟海，

使得我不得不昼夜苦读；另一方面我也深深地体会到教学相长的深刻内涵。备课、上课、日复一日，无数琐碎平凡的事构成的我实习生涯的主旋律。

xx小学的孩子特别懂礼貌，下课时，孩子经过我时都会亲切的喊一声：音乐老师好！，我也带着按捺不住的羞涩和欢喜应着，同时我也发现了快乐竟如此简单，只因被一群天真的孩子们认可并充满亲切地问候一句。

古人云：“知之者不如好知者，好知者不如乐知者。”兴趣对于一个学生的学习来说是一个至关重要的条件。兴趣是学习入门的阶梯兴趣孕育着愿望，兴趣溢生动力。那么如何才能激发学生的学习兴趣呢？其实这不只是学生的问题，老师也要有激情与耐心，这是做位一名老师应该具备的。激情与耐心，就像火与冰，看似两种完全不同的东西，却能碰撞出最美丽的火花。其实，不管在哪个行业，激情和耐心都是不可或缺的。激情让我们对工作充满热情，愿意为共同的目标奋斗；耐心又让我们细致的对待工作，力求做好每个细节，精益求精。激情与耐心互补促进，才能碰撞出最美丽的火花，工作才能做到最好。初为人师，总是有些紧张。我带着羞涩与忐忑抱着课本和教案走上讲台时，尽管我做了很多准备，但当我真正面对那么多双眼睛时，我还是紧张了。在此后的时间里，我一直微笑着，之后的课堂气愤也特别的活跃，使我不那么紧张，也使我明白了，其实走近学生的第一步只须微笑就够。

在实习的过程中因为学校的体育老师请了病假，所以我给学生们上了一节体育课，在课上同学们特别活泼，也有学生的不配合，但总体说来还是很顺利的，我先领着同学们跑步热身，活动筋骨，然后带着他们玩游戏，看见他们那么天真的笑，我发自内心的高兴，有一种成就感。

## 应届生工作心得篇二

热情，严肃，认真——这是我来到公司时，公司领导在我脑海中的第一印象，从岗前教育培训的第一天开始，我就坚定了以后在工作中的信念：不畏艰辛，脚踏实地，爱岗敬业。

新入职员工从安全教育；设备管理；经济成本管理，成本核算；物资管理；财务管理到施工项目技术管理。以“安全第一，预防为主，综合治理”为安全生产方针，切实遵守安全管理规定，做到“不伤害自己，不伤害他人，不被他人伤害”。掌握安全急救常识，预防事故发生。认真学习新工人安全“三级教育”：公司教育，项目教育，班组教育。作为一名技术人员，工作后在施工技术管理方面要不断学习，踏实工作，遇到问题要虚心向有经验的人请教。在工作中坚持写施工日记，这将会是一笔巨大的财富，这是知识和经验的积累。

努力适应环境，从事工程的人就要适应工程环境，刚刚毕业的我们先要从基层开始扎实肯干，敢为人先。技能工作都能做好，其他工作就是态度的问题了，要主动去融入工作环境，才能在工作中占主动地位。学好本事：学好自己的业务知识，吧心思用在工作上；虚心向有经验的人学习和请教，我们接受新事物速度快，但是缺少实践经验。增强自身内在素质，加强综合素质修养，努力创出优秀成绩。吃苦耐劳，不骄傲，在工作中求实，争取得到认可。在工作中拿得起，放得下，敢于担当。注重仪表，自身好的仪表更是对他人的尊重。学好为人处事的本事，认真做好领导交给的工作任务，积极协助同事做好各项工作。

一个人的能力是有限的，但潜力是无穷的。真正做到通过切实努力用行动来展示自我价值。要有一个短期规划，一个明确目标，在工作实践中学习专业知识，专业技能，并得到锻炼。必须正确的认清自己，要学会从小事遵守职业道德，做好本职工作，这是对企业负责，对自己的尊重，要培养自己

的综合能力和素质：培养适应能力，培养良好的个人品德和修养，增加知识累积，培养自己的表达能力，语言和文字表达能力。培养自己人际交往的能力：做到自信，不自以为是；做到谦虚，但不自卑。在协调，沟通中培养组织管理能力。

不畏艰辛。在工作后发扬吃苦耐劳的精神，不怕苦，不怕累。严格遵守公司管理规章制度，把自己融入基层工作团队中。全力发挥自身优势，不畏艰辛，又好又快地做好领导交给的各项工作任务。摆正心态，转变观念，尽快进入角色。脚踏实地。到了工作岗位后，在基层扎实肯干，一步一个脚印，平静的审视自我，在基层工作就要脚踏实地，用心做好自己，珍惜才会拥有，感恩才能长久。爱岗敬业，只有珍惜工作，我们才能热爱工作，热爱事业，才能释放出对工作的积极性和创造性，才能百分百地投入到工作中去，才会全力以赴地去把自己的工作做到最好，进而追求更美好的人生。工作岗位是人生旅途拼搏进取的支点，是实现人生价值的基本舞台。

盲目的坚持不懈是不可取的，对于一个从事工程的工作者来说，变通是必要的。理性的头脑并不能完全驾驭工程管理工作，感性的认知会让一些问题迎刃而解。作为当代青年人，很现实的说，没有一定的成就是不可行的，一个家庭光靠精神支撑就会成为空中楼阁，创造物质也很重要。

在我看来，执行力，是企业发展的重要因素。企业不缺乏制度，不缺乏有效的管理，而是缺乏一种从上至下的切实执行的精神。要具备专业知识，相信自己有能力胜任；要学会合理的支配时间；要学会控制自己，不能因为工作紧张而有沉重的心理压力。我们要学习的东西还很多，对于刚刚毕业的我们就应该用各项标准严格要求自己，从开始就执行标准才能始终坚持下去：

1. 要有条不紊地安排工作，会议前要有充分的准备。发言时要使用通俗易懂的语言，简明扼要地进行叙述。说话要大胆，不能吞吞吐吐。同时要注意，在别人发言时不要打断他的讲

话。

2. 不要过多的使用肢体语言，那样只会给人手舞足蹈的感觉。
3. 要学会“对事不对人”，集中精力完成公司的工作任务。
4. 要做到勤学好问，我们是没有什么工作经验的信任，就要多学习，多请教。
5. 工作中与人接触要有幽默感，但是在该严肃的场合就要严肃认真。
6. 有良好的职业道德，记住自己的一言一行都代表公司的形象。

作为一名预备党员，要以优秀共产党员的标准严格要求自己，认真和坚持学习专业知识，在工作中起到表率作用。谨记集团公司总经理孙公新同志在《青年大讲堂》中给予青年职工的宝贵建议：从事技术的责任标准，一点不能差，差一点不行。强烈的责任心要成为习惯。要学会沟通，要不断学习。每天坚持写施工日志，技术总结；不断积累经验，要热爱工作，热爱生活。在工作中践行有限公司总经理李程同志对青年职工的期望：在工作中谈经验，更要谈教训，在总结教训中进步，不在同一错误上跌倒两次。在各自的工作岗位上多学习，求知的人是永远值得尊重的。热爱自己的工作才能把自己的工作干好。积极响应有限公司党委书记曲久彬同志在《青年大讲堂》中对青年职工的的号召：立志是取得成功的前提，从小事做起，储备做大事的能力，在小事中注重细节。坚持脚踏实地，从基层开始扎实肯干。我会在预备期内努力工作，不断学习，争取早日成为一名优秀的中国共产党员。

经过这几天的培训，我感受到公司领导对我们的重视，公司领导热情不乏威严，严肃不乏幽默，在我眼里树立了十九局人的企业形象，我们一定不负领导的期望，发扬“一处精神

一处人，全面工作争第一”的企业精神，不畏艰辛，脚踏实地，爱岗敬业，在即将奔赴的工作工作岗位上创出佳绩。今天我以一公司为荣，明天一公司以我为荣。我坚信中铁十九局第一工程有限公司的明天会更美好。

## 应届生工作心得篇三

公司招聘的应届毕业生本身都具备良好的潜质和知识积累，缺乏的主要是实际工作经验。公司分析每年新员工的培训总结，发现能胜任工作的新员工最少需要具备三方面的素质：技能、过程能力和知识。

培训方式包括集中授课和笔试。结合公司实际情况，分三个部分从公司发展战略、发展目标、发展重点、业务专业知识、行业认识、企业文化、价值观、服务理念和规章制度等几方面对新员工进行了系统培训，同时也将个人多年来的工作感受和体会与新员工进行了交流。

在课程结束后的培训考核中，新员工都能取得比较优异的成绩。短短的两天培训，新员工不但了解了公司，也对公司工作和培训提出了自己的`建议和意见。

新员工刘培说道：“在这次培训过程中，我学到了很多，不仅是对四年大学知识的总结，也是我在技术方面的一个提升，还有使自己开始由学生角色逐渐转向社会青年的角色。公司对新员工的培训相当全面和系统，每项培训内容都很贴近实践，让我们受益匪浅。”

公司不但在培训上为新员工做了详细的计划，同时也在生活上也为他们做了最细致的安排，让新来的员工有到“家”的感觉。

本次培训活动是公司培训方式的新尝试，也取得了较好效果。公司将不断总结培训经验，制定符合公司发展方向和要求的

培训计划，采取符合公司实际的培训方式，坚持不懈地优化员工培训，为公司战略目标的实现提供有力的人才保证。

## 应届生工作心得篇四

刚走出大学校门，我就很荣幸地成为南京岩土工程公司中的一员，怀着自己美好的希望和从零开始的心态，开始了自己人生的新征程。

为了让我们更快地了解公司、适应工作，公司特地从7月14日开始对我们进行了为期一周的新员工入职岗前培训。这次培训的内容十分丰富，主要有公司历史沿革、公司组织机构与企业文化介绍、公司领导讲座、各部门负责人讲授相关专业知识和自身经验的传授、安全、管理体系以及档案管理等诸多方面的系统学习。经过七天的培训，使我在最短的时间里了解到本公司的基本运作流程，以及公司的发展历程与企业文化、企业现状和一些我以前从未接触过的专业知识等。通过这次培训，使我受益匪浅、深有体会。

开始培训的第一天就是介绍单位的历史沿革，芮书记介绍得很详细，仿佛带领我们重走过这50多年的风雨，见证企业的进化，也了解到了其中的艰辛。这使我们更加珍惜现在来之不易的今天，激励我们更加努力去建设辉煌的明天。

在同一天，张书记为我们介绍了公司现在的组织机构，使我们从宏观上了解公司的各大部门及其主要职能，为以后联系工作，提高工作效率做好铺垫。张书记还为我们详细地介绍了本公司的企业文化。在我工作的3个月来，我感觉公司的工作氛围、人际交往甚至是走在公司的路上都是有激情而又放松的。有激情是因为在工作中能学习到很多的知识与技巧，放松则是心理上的，这正是“工作着并快乐着”的感觉，让我感到无比的满足。

我在公司的档案室工作，在学校学习的也是专业的档案知识，

可以说，对于勘察测量这方面来说，我完全是个门外汉。这一次培训，是我第一次系统接触这方面的知识，真是受益不少，学到了很多新的知识。

经过几次专业知识的培训，我大致了解了公司的主要工作任务，大概分为勘察、测量、岩土试验、测试这几大方面，并分别有对应的部门负责。比如说工程师办公室主要负责岩土工程工作，主要有勘察、设计、治理、检验、监测；测试中心主要负责原位测试、桩基检测等等。并且我对其主要工作流程以及一些术语也有了大致的了解，总算不会像刚来的时候一样，连公司的主要业务都不清不清楚了。

用了一天的时间，我们系统学习了安全方面的知识与公司管理体系方面的知识。我想这对于我们应届毕业生来说，还是比较陌生的知识。我认为其目的就是为了：一、保证安全生产；二、提高工作效率；三、提升企业形象。最终的目的就是使利益最大化。在这基础上有很多理论的知识与制度，这还需要我们在平时的工作中就注意，比如安全，在任何一个细小的环节中我们都要注意安全的问题，比如人走断电、防火、防盗，还有特别是在施工现场的一些用电安全、人员安全等。这些在实际工作之后可能才能注意到更多问题，并写入制度，是安全管理更加规范。

公司是本行业第一批获得管理体系三标合一的公司，并有符合公司实际情况的管理方针。在学习中我们学习到了一个以不变应万变的管理模式，也就是pdca循环：从plan（计划）到do（实施）到check（分析检查）到action（持续改进）。不管是qhsems、ems、ohsms这一循环始终贯穿其中。仔细看，这一循环也适用于我们生活各方面，这其实也就是一个经验积累的过程，从不会到会，从不好到好，从好到更好的一个过程。我相信，这个简单而明确的循环会伴随我一生，成为我不断进步的标尺。

最后一天我们首先学习了公司的档案管理制度及公司档案室



的主要职能。由于我是在档案室工作，并且已经进行过2个月的实习，对这一方面比较熟悉。我认为档案的价值在于利用，在别人需要资料的时候，能快速及时地找到所需资料是档案是档案人员最主要的职责。公司的档案室已有了50几年的历史，制度健全，库房分类明确。在实习中，我就深深的体会到，我没有选错单位。有好的基本建设，有好的师傅，真正的让我能学以致用，并能通过实践体验更好地掌握理论知识。公司档案室还兼管着规范与杂志的管理，并有专门的阅览室，是专业技术人员能及时了解新规范掌握行业新动态。

人事方面，李主任主要为我们介绍了新进员工的待遇、假期、职称等问题。我想这也应该是我们很关心的一个话题。李主任介绍得很详细，分别介绍了各部门的工资情况，我也觉得越透明越公平，越公开越不敏感。我比较关心职称的问题，档案系列的职称是要上社会去考的，我想从现在开始就应该抓住专业知识不放松，争取能早日更上一层楼。

这次培训中我学到了很多知识，但感触最深的是每一位领导基本上都提到一个要求，那就是学习、学习、在学习。一刻也不能放松，不仅要转研本专业的知识，还要了解其他专业的知识，比如说我自己，就应该多了解了解勘察、测量等方面的知识，这样有利于我了解档案内容，提高工作效率与质量。此外，就是希望能尽快地进入工作状态，做好思想意识的转变，从受者转变成施者。我认为我在这方面做得也比较到位，毕竟已经经过了2个月的实习，感觉现在也慢慢走上正轨了。最后就是希望我们能脚踏实地的工作，养成良好的工作与生活习惯，为自己积累资本、为公司创造利益。

到现在为止我已经在公司工作了3个月了，这次的职前培训让我对公司有了更深的了解，增进了不少知识，更重要的是让我对自己有了新的认识与新的奋斗目标，“水不流则腐，人不进则退”，在今后的工作中，生活中我将加倍地学习，不断地提高自己的素质。在公司走“新、特、精”强企之路之际，我作为公司的一员，也要有这样的理念，发展自身

的“新、特、精”，为适应公司不断发展的需求完善自己，争取做到自己对公司利益的最大化。

相信自己能行，证明自己真行！

## 应届生工作心得篇五

在毕业设计结束之后，我开始了踏入社会的第一步——顶岗实习，在选择职业的时候，我反复思考了很久，结合所在城市本专业的行情和自身的学习情况家庭情况考虑，我决定放弃自己所学专业从事其他行业从头学起。然而遗憾的是之前并没有专门对职业有点了解，对于自己真正适合什么职业我也并不是很清楚。所幸大学时期以兼职的身份在一家传媒公司有过半年的新媒体方面的工作经历，于是我在简历中具体描述了这一方面的情况。然后开始网新媒体方向发展，因为那段时间的工作经历让我觉得目前新媒体行业的行情似乎不错。

于是，经过一段时间的查看公司、投简历、面试之后，我来到了xx公司从事新媒体编辑职位，我对这一职位是比较满意的，因为我平常比较喜欢看书，对文字类型的工作还是有一点向往。

工作第一周的时候，我从一无所知的状态在部门主管的带领下开始慢慢上手，第二周的时候我已经能够自己独立完成一套流程，只是在工作效率上还稍有欠缺。到第三周的时候我开始逐渐上手，工作效率有了初步的提高，直到第四周，我的工作情况基本合格，此时距刚进入公司实习已经接近一个月了，我已初步形成了一套自己的工作方式。

现如今我在这家公司已经做了三个月了，顺利结束了学校的顶岗实习，开始向正式员工过渡。在这期间我有了不少收获，通过实习，我发现了在岗位学习和在学校学习的区别，在学校学习是有老师带着的，老师考虑的是全体学生的学习效果，

有时候会对差生进行单独辅导。但是在公司并不是这样，主管只会给大家一个大致的任务，而完成任务的整个过程全由个人自己安排，需要高度的自觉与规划能力，而至于任务没法完成的人，等待他们的将会是公司的淘汰，这个问题让我意识到了社会的竞争性与残酷性。但同时也正是工作岗位上需要的高度自觉性，让参与工作的人开始拉开差距，甚至越拉越大，这也让我了解到这个社会不会亏待努力的人。

为期三个月的顶岗实习时间虽然短暂，但我却从中收获到了不同的东西，这对我的实习和成长是非常重要的，我珍惜这次机会，我也庆幸自己没有浪费这个机会！