

# 2023年收获与体会心得体会 实习收获心得体会(实用9篇)

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。那么心得体会怎么写才恰当呢？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 收获与体会心得体会篇一

20xx年11月1号，当驶向工厂的大巴开出学校的大门，我的心中一种波澜骤起，真的要离开这个生活学习了三年的地方，然而未来前途却是一片迷茫。当几个小时的奔波后，到达了河北南玻，气势恢宏的工厂大楼震撼了我，触动了我，然而未曾料想在这里度过最艰苦的五个月后，我选择了离开，因为这不是我实现理想的地方，但这段经历让我有着深刻的体会，学到的，失去的都是一笔人生财富。

这里充满了求实的作风，求实的性格。也许正是南玻“求实”的文化塑造了这种南玻人的品质。这里的每一个员工，敢于直白的说“我不会”，而不是搪塞，因为不会才有学习，才有进步；敢于承担责任，每一次事故，大家都会剖析自己，做出改正，即使知道会有相应的处罚，也绝不推卸；敢于尝试，每一次创新都需要不断重复失败来积累经验，但南玻人孜孜以求。这种品质打动了我也改变了我，因为担当就是求实的精神。

这里充满了关心与爱护，也充满了无奈与彷徨。在这里不缺乏上级的关心，班中兄弟的照顾，老员工的爱护，新员工的尊敬，这也是我做出离开决定时最不舍的温暖。最值的回味的是学习操作知识的日子，师傅讲述的那么认真，那么仔细，偶尔也会为一个问题引发争论，甚至争到面红耳赤；最值得提起的是掏玻璃的工序，那段日子难熬，使人崩溃，但却记忆

犹新;最值得留恋的是班组的聚餐时光，大家之间的兄弟情始终牵扯着我，努力做好自己。但我依然选择了离开，因为我有自己的方向。

理想与现实一次次的碰撞，让我找准自己的人生方向。我不知道这样说对不对，一个人在踏入职场生涯的前期，最要看懂的不是工作待遇如何，也不是自己的获利收益，而是自己喜欢什么，给自己定一个值得去奋斗的目标，值得去追求的理想。在南玻的日子，我像所有工人一样，生活节奏慢了下来，时间变得无聊，生活变得乏味，对外界的了解变得少之又少，每天最好的交流就是和工友打打篮球，上上网。我试着学习专业知识，提高自我素质，来影响别人，但却发现慢慢变化的却是自己。大环境造就了人，也改变了人，这段时间我思考了很多，也试过改变自己的初衷，但最终失败了，因为我知道自己需要怎样的方向。

在河北南玻的这段日子，我并没有放弃自己的梦想，而是在不断学习，从而也发现南玻的缺失，或者说是制造行业的普遍现象——离职漩涡。在制造行业，人员流动最大的就是基层员工，他们的不断流失对企业本身就是一种巨大的伤害，然而人力的高管们认为成本低廉就好，但正是这样，导致了企业文化的流失。

制造行业的员工大多是倒班制，工作生活昼夜不分，时有加班，员工的生物钟总处于紊乱之中，增加了他们对工作的反感。工作之余，除了睡觉休息之外，很少人愿意出来活动，这样慢慢的，生活变得单一无趣。本来员工的素质就不是很高，领导的要求严格，他们便压力倍增，性格变得急躁。

## 收获与体会心得体会篇二

人生无论是在学习还是工作中，每一个阶段都能给我们带来各种各样的收获和体会。这些收获和体会，不仅能够让我们学到知识和技能，更重要的是让我们从中汲取智慧和成长。

在我的人生旅程中，我也经历了许多收获和体会，这些经历让我发现了人生的真谛并且收获了宝贵的心得体会。

在学习过程中，我遇到了许多困难和挑战，但也从中收获了很多。首先，我意识到学习是个需要付出努力的过程。在复杂的科目中，很难做到每次都轻松取得好成绩。但是，我明白了只有克服困难，不断努力才能得到好的结果。这一点，在我的生活中有着重要的意义。其次，我学会了如何处理和管理时间。在繁忙的学业中，合理利用时间是很重要的。我通过制定学习计划和合理安排时间，提高了学习的效率。这样的经验将伴随我走过人生的每一段旅程。

在工作中，我也有了许多体会和收获。首先，我明白了团队合作的重要性。工作环境中，每个人都有自己的任务和责任，只有大家紧密合作、相互支持，才能达到更好的工作效果。对我而言，学会与他人协商和合作是非常宝贵的收获。其次，我了解到了不断提升自己的重要性。工作没有终点，只有不断学习才能适应变化的环境和需求。努力学习新知识和技能将使我在工作中更具竞争力和发展潜力。

在生活中，我也有了一些体会和收获。首先，我明白了与人为善的重要性。生活中，与人为善、待人谦和是建立良好关系的基础。通过与他人交流和互动，我获得了宝贵的友谊和支持。其次，我体会到了感恩的重要性。生活中，我们会遇到许多困难和挫折，但在每一次困境之后，我会感激自己的成长和经历。感恩让我更加乐观向上，看到更美好的未来。

总结而言，人生中的每一个阶段都会带来各种各样的收获和体会。这些收获和体会帮助我们学习、工作和生活中更好地成长和发展。从学习中，我们可以学到知识和技能，了解到付出努力和合理利用时间的重要性。工作中，团队合作和不断提升自己的重要性将促使我们逐渐取得成功。生活中，与人为善和感恩的态度让我们更加乐观和开心。正是这些收获和体会，让我在人生的旅程中有了宝贵的心得体会。

## 收获与体会心得体会篇三

所谓实习，就是将我们在校园中所学的知识、经验、本领都真正的在社会中实践起来，了解自己能用这份知识在社会中做出的怎样的表现和成绩！

回顾自己此次的实习，虽然只有短暂的三个月时间，但在自己的经历中，我却将自己三年来的努力都真正实践并吸收，让自己能顺利的融入社会，适应社会。并能和社会岗位上发挥本领，运用自身的专业知识去做好专业岗位的工作任务。

在这段实习体会中，我感受到了很多的事情，不仅了解了曾经陌生的社会环境，也认识了很多学校没有，甚至自己不知道的事情。这次的实习体会对我而言实在是一次珍贵的成长和收获经历，在此，我记录自己的感受和收获如下：

刚开始实习的时候我感到很紧张，虽然说只是走出校门，但却像是跨过学生和社会人士之间的分隔一样的，让我不得不小心翼翼的行动，并观察着身边的变化。

但社会其实并不像我想象中的那样复杂，经历了社会的生活和工作体验后，我越是深入社会，就越是对这个环境感到熟悉、期待。社会中的生活虽然辛苦复杂，但也给我们带来了许多的机遇和挑战，这让我们这些的默默累积了四年的xx学子们都迫不及待的在社会中大展身手，并从中渐渐适应了社会的环境。

在实习的工作中，我学习并实践了xx专业的知识，并且在独特的公司环境中，我也学会了如何遵守公司的纪律，并能积极主动地为公司做出一份贡献。

作为公司的一名实习生，我从这次的实习中深深的体会到了自身能力的不足，并以此认识到了如今社会竞争的严峻。作为即将毕业的实习大学生，这些经验能给我带来很大的帮助，

并让我更好的面对今后的工作任务。

社会的生活中，我体会到了复杂的生活琐事，但同时也渐渐学会渐渐提高自己的生活独立能力。生活中我遇上了很多友好的'人。得到了大家不少帮助的同时，我也努力帮助了大家，并加入到了这些团体中。

此次实习，我首先收获了对社会的认识，提高了自我的思想，并完善了对职业生涯的计划目标。另外，也累积了丰富的工作和生活经验，能独立自主的照顾自己，并完成xx岗位的工作任务。

这些收获，在大学是难以发取得的，有了这样的收获，相信在未来我也能更好的进步发展，在今后取得更大的进步和成长！

## 收获与体会心得体会篇四

人生中有许多事情，无论是好是坏，都能带给我们收获和体验。在我们的成长过程中，无论是学到了什么新知识，还是经历了一些人生的红绿灯，都对我们有着深刻的影响。今天我想谈谈“体会收获心得体会”这个主题，分享一些我个人的经历和思考。

### 第二段：了解收获的关键

首先，我们需要了解什么是收获。收获不仅仅是指我们得到了某些实际的物品或金钱，更重要的是我们从中学到的和感受到的。收获是我们在某一方面的进步和提升，是我们在学习、生活和工作中获得的经验和教训。了解了这一点，我们才能更好的理解“体会收获心得体会”这个主题的含义。

### 第三段：分享自己的体验

我曾经参加了一次志愿服务活动。虽然只做了一天的义工，但是我学到了很多。我为孤寡老人们打扫卫生、购买生活用品等，看到他们开心的笑容，我心里也很开心。通过这次经历，我体会到了帮助他人的快乐和满足感，同时也更加珍惜自己所拥有的一切。

#### 第四段：总结思考

收获是个非常动态的过程，经常发生在我们意料之外的地方。我们不能过多计划收获的形式，而是应该尽可能多地去尝试、去尝试新的事物和经历，从而让自己不断地提高和进步。在这个过程中，我认为最重要的是能够保持积极的心态，脚踏实地地去行动，发现和把握每一个机会。

#### 第五段：总结

在我看来，“体会收获心得体会”这个主题是让我们意识到和欣赏生活中的积极方面和收获。在日常生活中，我们有太多太多的机会去感受到快乐和成长，而每一次成长与收获都会成为我们人生的财富。只要我们能够具备一颗感恩的心，学会去发掘生活中的一些小东西，我们就一定会更加快乐和幸福。

## 收获与体会心得体会篇五

收获是我们在生活中不可或缺的一部分。无论是从工作中还是从生活中，我们都会不断地收获。这些收获可以是物质的，也可以是精神上的。无论是哪种收获，它们都能让我们不断成长和进步。在我的人生中，我也有许多收获和体会。今天，我想分享一些我在不同方面收获的心得体会。

在工作中，我学到了很多技能和知识。在公司的培训课程中，我学习并熟练掌握了很多专业知识，比如市场营销、项目管理等。这些技能不仅帮助我在工作中更加出色地表现，也让

我在职场上具备了竞争力。此外，我还学到了如何与他人合作和沟通。团队合作是现代社会中不可或缺的一部分，而我通过与同事们一起工作，学会了团队精神和合作能力。这些都是我在工作中获得的宝贵的财富。

在个人成长方面，我从旅行中获得了许多收获。旅行让我感受到了不同的文化和风景。我曾去过许多不同的国家，见识了不同的人和事。每一次旅行都带给我不一样的视野和体验。我在旅行中学到了开阔心胸和接纳不同观点的重要性。同时，旅行也让我更加独立和自信。我要面对一些困难和挑战，并寻找解决方案。这些经历使我更加坚强和成熟。

在人际关系方面的收获也是我个人成长和体会的一部分。与他人建立良好的人际关系对于一个人的成长非常重要。通过与家人、朋友和同事相处，我学会了倾听和理解他人的需求和感受。我体会到了与他人交流沟通的重要性，以及如何处理冲突和解决问题。这些收获帮助我与他人建立了坚固的信任和友谊，也使我更加善于处理人际关系。

艺术与创造力也是我在生活中获得的重要收获。我喜欢音乐和绘画，它们是我表达自己和舒缓压力的方式。通过创作，我能够倾注自己的情感和想法。此外，它们也让我从不同的角度看待问题，培养了我的想象力和创造力。艺术给了我一个可以发泄情感和打开心扉的机会，同时也让我更加热爱生活和思考人生的意义。

总结起来，无论是工作还是生活中，我们都能从中获得许多收获和体会。这些收获不仅使我们成长和进步，也让我们更加乐观和满足。通过工作，我们能够学到各种技能和知识，提高自己的竞争力。旅行和人际关系让我们拥有更广阔的视野和更丰富的人生经历。而艺术和创造力则能够让我们发现自己的潜力和热情。不管我们在哪个领域，都应该积极地去寻找收获，并从中获取宝贵的体会和心得。

## 收获与体会心得体会篇六

每个人在生活中都会有许多的经历和体验，这些经历和体验都是我们成长和进步的机会。在经历了一次次的挑战和困境之后，我们总会有所收获和体悟。在此，我想分享一些我个人的心得体会和收获。

### 第二段：学习与成长

在我个人的发展过程中，学习与成长是我最大的收获之一。无论是在学校还是在工作中，我始终保持着积极向上的态度，努力学习和进步。通过不断学习，我不仅获得了知识和技能，还培养了自己的分析和解决问题的能力。这让我能够更好地应对各种挑战和困境，并不断提升自己。

### 第三段：人际关系与沟通

人际关系是生活中非常重要的一部分，也是我在成长中的另一个重要收获。在与不同的人交往中，我学会了如何与人相处、包容和互助。通过与他人的互动，我提升了自己的沟通和表达能力，学会了倾听他人的观点和意见，并及时调整自己的思维和行为。这样的经历帮助我更好地理解他人，提升了我的的人际关系处理能力。

### 第四段：困难与挫折

生活中充满了各种困难和挫折，但正是这些挑战让我认识到自己的潜力和能力。面对挫折，我学会了勇敢面对和积极应对。每一次的困难都是一个成长的契机，只有不断挑战自己，才能发现更大的潜力和机会。在此之中，我汲取了勇气和力量，不断提升自己的抗压能力和应变能力。

### 第五段：目标与未来



经历了这么多，我逐渐明确了自己的目标和未来的方向。我意识到自己需要定期设定目标，努力实现它们。通过不断努力和坚持，我相信自己能够迈向更好的未来。我也明白只有经历了挑战和困难，才会更加珍惜和感恩所拥有的一切。未来，我将继续努力，追求更高的目标，并继续在成长中体验和收获更多。

结尾：

通过这些经历，我得到了许多宝贵的体验和收获。学习与成长使我更加自信和独立，人际关系与沟通帮助我更好地与他人相处，困难与挫折让我更加坚强和勇敢，目标与未来让我明确了自己的方向。这些都是我在成长过程中得到的宝贵财富，也是我不断追求更好未来的动力。我相信，只要我们在每一个经历中都能积累心得体会和收获，我们将会越来越好。

## 收获与体会心得体会篇七

假期里，老师推荐给我们一本优秀的儿童读物——《草房子》。

故事描写了一名叫桑桑的男孩在六年小学生活中终身难忘的事。故事一个个催人泪下，聪明的桑桑，秃顶的陆鹤，文静的纸月，不幸的杜小康，以及善良的秦大奶奶。其中秦大奶奶最令我感动。

她在油麻地生活了几十年，西北角上龟缩着她的小草房成了学校的污点，学校花了十几年的功夫，将她逐出校园，然而没有成功。秦大奶奶总是在校园里搞破坏，她把她的“战士”鸡鸭鹅赶到油麻地小学的“纵深地带”——办公室与教室一带。她还经常扰乱课堂，闹的课也没法上。

人们认为这老太婆太可恶了！然而在一次春天，她冒险救了落水的小女孩乔乔差点丧命，乡亲们轮流照顾半个月以后，她

才能下床。从此，秦大奶奶发生了变化，帮学校看管校园里的豆荚，半夜冒雨用拐杖关她够不着的学校窗户。

人们把她看成油麻地一员。最后她为了一只学校的南瓜沉入水里，竟滑到了水中，与油麻地人们永远的分别了。是什么让垂暮老人在最后一瞬间，闪耀人格光彩？是爱！让她对生命深切而优美的领悟。

## 收获与体会心得体会篇八

经过过去一个月的实践和实习，我对未来充满了美好的憧憬，在未来的日子，我将努力做到以下几点：

### 一、 继续学习，不断提升理论素养。

在信息时代，学习是不断地汲取新信息，获得事业进步的动力。作为一名年轻人

更应该把学习作为保持工作积极性的重要途径。走上工作岗位后，我积极响应单位号召，结合工作实际，不断学习理论、技能知识和社会知识，用先进的理论武装头脑，用精良的业务知识提升能力，以广博的社会知识拓展视野。

### 二、 努力实践，自觉进行角色转化。

“理论是灰色的，生活之树常青”，只有将理论付诸于实践才能实现理论自身的价值，也只有将理论付诸于实践才能使理论得以检验。同样，一个人的价值也是通过实践活动来实现的，也只有通过实践才能锻炼人的品质，彰显人的意志。

从学校走向社会，首要面临的问题便是角色转换的问题。从一个学生转化为一个单位人，在思想的层面上，必须认识到二者的社会角色之间存在着较大的差异。学生时代只是单纯的学习知识，而社会实践则意味着继续学习，并将知识应用

于实践，学生时代可以自己选择交往的对象，而社会人则更多地被他人所选择。诸此种种的差异。不胜枚举。但仅仅在思想的层面上认识到这一点还是不够的，而是必须在实际的工作和生活中潜心体会，并自觉的进行这种角色的转换。

### 三、 提高工作积极性和主动性

一个月的实习期很快过去了，是开端也是结束。展现在自己面前的是一片任自己驰骋的沃土，也分明感受到了沉甸甸的责任。在今后的工作和生活中，我将继续学习，深入实践，不断提升自我，努力创造业绩，继续为社会创造更多的价值。

最后感谢单位领导和部门领导以及师傅们对我的支持和帮助，我会继续努力的。

### 生产实习心得体会

生产实习已经告一段落，在生产实习中通过对生产机械等详细了解 and 认识，加之与书本知识的联系学习使得我对大学所学专业有了进一步的学习和巩固。学习不止是“学”，“习”和“悟”也是必要的环节。陆游《冬夜读书示子聿》一诗：“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，说的就是这个意思。在这次生产实习中我也对此有了深的认识和深刻的体会。

是我们事业发展不得忽视的。因此，适当处理协作关系是我们能够开展事业的关键。

其次：对于学校而言，学校作为社会人才的培养单位，有义务和责任为学生提供学习和实践的条件。生产实践作为学校人才培养的重要环节之一，是学校建立学生—社会—学校三线一体的一个重要举措。生产实习过程中学生需遵守学校生产实习规定和要求，并能够按时完成老师布置的工作，如做好笔记，完成机器图的绘制，实习报告等。学校在生产实习

中通过分组的教学模式，使学生建立一定得团队意识，再通过在实习过程中学生自愿分组等方式，大大的锻炼了学生的协作意识，同时也为“人人都动手”创造了机会。大学给我们将来工作学习提供了实践的舞台，因此我们才能为将来顺利进入社会做好准备。

再次：对于公司企业，实践是一种对用人单位和学生都有益的人力资源制度安排。对于拥有具有生产实践经验的员工而言，是企业发展储备人力资源的措施。任用具有实践经验的员工可以降低公司和企业的经营成本。因此大范围的选择人才，培养和锻炼具有实践经验的大学生，是为迎合社会需求的重要举措，也是作为用人单位的公关手段。让更多的社会成员（如实习生）了解用人单位的文化和理念，从而增强社会对该组织的认同感并赢得声誉。

生产实习持续了一个月左右，实习进行了五部分：mps 8站，45号单螺杆挤出机，机头，注射机，传感器等。每个部分都是我专业知识的进一步概述，因此对于此次生产实习，我受益颇丰。感谢老师的谆谆教诲！

## 收获与体会心得体会篇九

一年以来在公司各级领导的带领下我们公司取得了良好的业绩，我在此表示祝贺。对于大家一年的辛劳付出我表示感谢。今天我首先要说的就是一年来我们公司的销售业绩。

### 20\_\_年的主要工作及取得的成绩

20\_\_年是我公司发展历史上具有重要意义的一年，在这一年当中，公司治理不断规范，管理改革进一步深化，产业整合效果明显，核心主营业务经营取得持续增长，主要的历史遗留问题得以顺利解决，公司的基本面发生了根本性的转变，为公司的加速发展、做强做大奠定了良好的基础。

公司20\_\_年度实现营业收入\_\_元，比上年同期增长\_\_%，实现营业利润\_\_万元，比上年同期增长\_\_%，实现净利润\_\_万元，比上年同期增长\_\_%。与上年度相比，公司的整体经营取得了较大的成绩，主要原因在于公司以食品业为主的主营业务经营业绩取得了持续良性的增长，非主营资产的处置取得良好的效果，同时公司采取有效措施防范和在一定程度上化解了财务风险。

20\_\_年度公司董事会重点做好了如下几方面的工作：

### (一) 培育新的经济增长点，产业增长形势喜人

产业是公司20\_\_年乃至今后一段时期内着力发展的一个主营产品，目标是将其培育成公司的主要经营和利润增长点，在我国南方地区是一种大众化的消费食品，存在着巨大的市场容量，仅公司所在的江西市场年消费量就达10亿元以上，未来公司如能充分利用自身的资源、技术、品牌等各方面的优势重新整合这个产业，提高市场的占有率，那么对该产业的投资将会给公司带来丰厚的回报。

### (二) 深化管理改革，提高经营管理水平

20\_\_年，公司根据自身的实际和市场竞争的需要，继续深化内部管理，构建完善的管理体系，提高经营管理水平。主要表现在如下几个方面：

#### 1、加强公司总部的管理职能

公司是一个投资控股型企业，为此20\_\_年公司强化了总部的管理职能，在资金、生产经营、人力资源等各方面加强了公司的管理，同时要求各部门各员工为下属经营超市做好各方面的服务。通过近一年时间的强化，公司的管理职能得到了充分体现，达成了良好的管理效果，而且为生产经营服务的意识和理念也得到了前所未有的加强。

## 2、进一步完善经营管理责任制

20\_\_年公司出台了《目标激励考核办法》，公司签订经营目标责任状，实行责、权、利统一，总经理负责，进一步完善经营管理机制，建立了长期的激励机制，在充分调动各经营团队积极性的同时，有效地防范了为了目前的利益而出现的短期行为，有利于企业的长期发展。

## 3、建立和完善绩效管理体制

20\_\_年公司进一步加强员工的绩效管理，加强对各职能部门、各员工的过程管理和监督，强化责任追究，以工作业绩(目标)的最终完成效果确定每个员工的薪酬，强调以业绩论英雄，从而在制度上保证各部门各岗位的职责履行效果。

## 4、不断推进企业文化建设

良好的企业文化是企业不断取得进步和发展的保障。20\_\_年公司采取了有效措施积极推进企业文化的建设，构建和谐、健康、向上的企业氛围，为公司的经营工作提供了强有力的保障。