

# 最新大学生助教心得体会收获 大学生实习收获心得体会(模板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。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 大学生助教心得体会收获篇一

经历x个月的实习终于结束了，在\_公司工作的这段时间，我和公司的职工及领导都相处得非常融洽，大家对我也关心，时常给我鼓励和帮助；我工作的时候也是认真谨慎，不仅顺利完成工作任务，工作之余还经常总结经验教训，不断提高工作效率，虽说工作中我也会犯一些错误，从而受到领导批评，但我认为这些错误和批评是能极大的促进我的工作热情，让我能在以后的工作中更加的谨慎和小心，提高工作效率。

在和大家工作的这段时间里，他们严谨、认真的工作作风给我留下了很深刻的印象，我也从他们身上学到了很多自己缺少的东西。这次实习虽然有酸甜苦辣，却让我在社会中学到了很多学习期间无法了解的社会经验，这对我来说是最宝贵的东西。

这次实习我总结了以下几条经验，在以后的生活中如果能够更好的总结和应用这些实践经验，将会使我在以后的人生道路中受益匪浅。

我自己本身是个相对比较内向的人，不擅长主动和别人交流打交道，在此次实习中我也发现了自己的不足和缺点。比如在刚开始实习的几天内，我比较怯生。起初和公司的几位同事打过招呼后就没在说什么了，下班后也是一个人玩手机，

没有主动和大家进行沟通。

由于和他们年龄有较大差距，怕跟他们交流不来，也因为不了解工作环境和工作流程不能很好的交流和沟通。我也认识到了自己沟通上的不足，面对沉默不语的尴尬，自己有责任和义务去与别人主动交流。在公司里一个新的职工到来时很平常的，老师傅们也没有必要主动和一个新职工主动打交道，这时候你就应该主动去和别人交流，介绍介绍自己啊，拉拉家常，关心一下工作啊，都会让大家认识你，了解你，对你留下良好的印象。

在后来的实习中慢慢的在一起时间久了，大家也就对彼此多少有些熟悉了，渐渐地能和大家一起愉快的交流，就是出于自己的积极主动。

在工作的时候同样也要积极主动地和别人交流。在今后的社会工作中，工作不再是一个人所能完成的，那是几个人或是一个团队的工作，而且你还必须去帮助别人或是接受别人的帮助已完成工作，就是的团队合作的精神。因此你不能期望你自己一个人就能完成任务，或是看到别人有困难也不去帮助。虽然此次我是来实习的，由于开始对生产的不了解以及专业知识的不熟悉，只能够在领导的安排下进行一些相对简单的工作，但是我也很积极地去帮助别人完成自己力所能及的工作。

就比如在实习中，在我提前完成领导分配的任务后，我就常主动询问周围的员工有没有需要帮忙的，有时候别人也不好意思麻烦我，我就主动承担他们的工作。这样子不仅锻炼了自己，帮助了他人，还融洽了你与别人之间的关系，在今后的工作中人家也更乐意与你交往了。

一个职员在公司的大部分时间都是在工作的，这就要求他在这段时间内一定要小心谨慎，一丝不苟，不能总是出错。有时候一个失误不仅仅使你自己的工作进程受阻，还会影响他

人的工作，化工生产的任何一个环节出错就会影响下面的工作，严重点就会造成很大的经济损失。老板也会批评责备甚至处罚，因此认认真真地做每一件事情就显得尤其重要。

为了不使自己的努力前功尽弃，我们在刚开始工作的时候一定要慎之又慎，对自己的工作要十分重视，工作结束后一定要检验自己的工作结果，以确保自己所做的万无一失，时常应该反省自己最近一段时间的工作情况。在你对工作开始了解并熟练后，你会发现自已已能不用检验就能保证工作的质量了。虽然如此，也不能骄傲，不能对自己有所懈怠，还是要对自己的工作认真对待，以免造成失误。

就像我在工作的时候，也犯下了不少错误，虽然多数不是很严重的错误。比如说领导交给我的生产任务，我在流程中添加固化剂时未等温度降至60℃以下就加入，导致白乳胶浓度不足。

领导批评了我，我也为自己的错误懊悔不已。还有一次是将两种原材料顺序加反，还好是两个辅助材料对产品质量影响不大，都是自己大意所造成的。这次的失误又一次给我敲醒了警钟，要是经常不注意自己的工作，可能会造成更严重的损失。

公司的日常工作都会比较繁琐，而且几天下来也会比较枯燥，就是需要你多动脑筋，不断地想方设法改进自己的工作方法，寻找或是设计简捷的流程，提高工作效率，减少工作所需时间。实际上勤于思考在工作中是很重要的，在思考如何提高工作效率的同时，自己也能够学到更多的知识，掌握更多的技能。

当你在较短的时间内就完成了自己的工作，你将留下更多的时间去放松，去学习，去和别人打交道，这对你来说是百利而无一害的。

我个人是一个比较喜欢创新的人，在工作的时候不喜欢单调、枯燥、机械的处理任务，因为本来这类任务的处理是有规律的，完全不需要重复地做，如果动一动脑筋使用批处理或是其他方法就能大大减少处理的过程和步骤，从而减少工作时间，提高工作效率。

就比如我在实习的时候，第二个反应釜升温时，以前做法是升温锅炉能加满冷水重头开始烧水至沸腾，再利用蒸汽加热反应釜。改进方法是在第一个反应釜加热完毕后，加热锅炉内分多次加入冷水，保持总有足够的气压用。

对加热过程进行了优化，提高了工作效率，减少了工作时间。同时我也充分使用时间差来提高自己的工作效率，使工作进程提高很多，减少近一个小时的工作时间。

一个人在自己的职位上有所作为，一定要对自己职业的专业知识非常熟悉，对自己业务所在范围内的业务技能也要熟练的掌握，这样你才算是一位合格的工作人员。在工作的时候，拥有丰富专业知识和较高业务水平的你将会发现自己在工作时左右逢源，在处理各种难题和困难都能迎刃而解。

在经历了大学三年的学习后，我自信自己已掌握了一定化工专业的知识，可是到了公司实习后，我才发现自己离专业工作还有一些距离，且不说自己所学的都是些基础、皮毛，就是在应用方面，飞速发展的科技已经把很早之前的理论给湮没了。当发现自己的知识已不能做为自己的资本时，我更深刻体会到专业知识和技能在工作中的重要性。

同时在工作中公司还会经常进行操作技巧交流等，就像在我实习过程中就有客户来公司提货或者询问一些困难的解决办法。客户提出的看似普通的问题，实际上是操作人员经常遇到而且很重要的内容，甚至是一些日常工作的死角，必须掌握了业务知识才能顺利回答这些问题。一个人的内在素质在工作中可是非常重要的。

在四个月的实习我还了解和总结了一些关于公司管理的小经验，对于小公司的类似家庭作坊的管理不是最重要的，重要的是给员工合理分配任务，而不是规定性的死任务。让员工能够靠团队合作完成生产。对于正规化的大公司管理就必须明确，规章制度要约束到每个员工，让大家能在一个良好的环境下积极主动的工作。

对于一个企业来说员工是企业的灵魂，因为所有的产品都出自员工之手，所以作为管理者不要总是忽略了企业的灵魂。对员工要多奖励，少惩罚；多关心，少冷漠；多体谅，少埋怨，多鼓励，少责骂。让员工每天都一个良好的精神状态去工作，这样员工有才能更加认真负责的圆满完成任务。

此次实习体会很深，不管是对专业知识、实际操作技能、人际交流、企业管理等等方面都学到了许多。从中了解了很多道理，也总结了很多小经验，这些都是在学校无法学到、看到、体会到的。

虽然实习结束了，但这仅仅是我的社会生涯的开始，我会从此次实习中吸取经验教训，认真规划我的人生，让我在将来的人生道路上越走越好。

## 大学生助教心得体会收获篇二

奇瑞品牌的建立经历了三次大的危机，也是这三次危机成就了奇瑞的今天。1997年3月，奇瑞公司刚刚建立时，国际汽车业巨头相继在中国市场布局，这是奇瑞的第一次危机；20xx年中国汽车市场告别“井喷”式增长，出现深度调整，奇瑞遇到了意想不到的困难；20xx年，金融危机下的汽车市场风云突变，再次让奇瑞遇到了艰难。但20xx年一季度的统计显示，奇瑞汽车销售超过十万辆，创造了公司历史上的最好业绩，同时还创造了建厂20xx年累计销售150万辆的奇迹，这在世界汽车发展史上都是少见的。深究其原因，就是奇瑞公司为适

应市场变化而调整的新思路：以新技术改善品质，以产品支撑品牌。

强烈的创新意识，是我们在奇瑞公司里每时每刻都能感觉到的。这里，仅以奇瑞生产新能源汽车开发为例来说明奇瑞的自我创新意识。为了适应近年消费者对新能源汽车的需求，奇瑞推出了4款新能源车型，在技术上实现了国际领先，而且产业化很成功，功能满足实用需求，价格满足消费能力，对全球范围内新能源汽车替代传统汽车的潮流将产生拉动作用。

在奇瑞，我们见识了所谓正向研究的概念，即创新从头开始，而不走先仿制、再制造的逆向研究的老路。据奇瑞的技术人员介绍，奇瑞的自主创新也是从逆向研发开始的。但在取得最初的成功之后，奇瑞勇敢地否定自己，大力推进正向研发。正向研发是一个老老实实地学习过程，从最基本的电脑制图到设计流程的建立，奇瑞虚心拜师，一点一滴地累积经验；在和世界一流的技术公司合作中，奇瑞偷师学艺，从跟着做，联合做最后到自己做，一步一步地增强着自身的研发能力。

## 第二、强烈的品牌意识

今年以来奇瑞一直在全面推进全球化布局的“大奇瑞”工程，也就是将奇瑞、瑞麒、威麟、开瑞四大系列汽车品牌打造成中国汽车业的自主国际品牌。学习考察期间，我们在与奇瑞公司的技术人员交流当中，他们不断强调奇瑞汽车高度重视品牌的市场价值，目前在奇瑞汽车内部有专门的品牌团队，他们会同国外的咨询机构开展奇瑞品牌的构建研究，由他们提出的品牌建议，会很快应用到销售当中，一个典型的例子是今年为应对销售低迷，奇瑞迅速将同类车型进行子品牌归拢，这个迅速的动作让奇瑞避免了海外市场上品牌模糊的危险。

奇瑞公司的品牌意识还表现在对奇瑞品牌文化的输出方面。因为外销的增加，奇瑞必须改变以往出口产品仅是输出商品

的做法，而主动将自己的品牌文化加进产品当中，这一点是大多数跨国车企的必经之路。从这个细节可以明确看出奇瑞对国际市场的雄心，也看出奇瑞未来发展的大方向。

在奇瑞，每个员工在受训时，都会被告知奇瑞要创立的不仅仅是“自主品牌”，更是“自主国际名牌”。这个提法显现了奇瑞对自己的要求，而这被很多行业内人士看作是一次“脱胎换骨的新飞跃”。奇瑞公司的领导给我们举了一个简单的例子，他说，以前奇瑞汽车被定位在低端，这种定位对发展不利，因为遇到困境，高端产品可以下行，对低端形成挤压，而低端已没有退路，所以必须“向上走”，追求品质、品位。这时不同品牌的距离感与差异性，就将改变这种尴尬境地。十多年的历练，奇瑞实现了通过自主创新打造自主品牌的第一阶段目标，现在正趁着行业整合的机遇，加快战略调整，通过开放创新打造自主国际名牌，实现第二次飞跃。

### 第三、全球高度的人才战略

多年来，奇瑞汽车公司一直很重视广聚海外人才，这些人才的汇聚，提升了奇瑞公司的竞争力，也为奇瑞提供了创新的人才保障。奇瑞把引进高层次海外人才称作“一把手”工程，公司负责人多次到北美、欧洲、日本及韩国等汽车业发达地区，开展引进人才工作。同时公司广泛搜集汽车行业的国际智力资源信息，建立国际人才库，常年在册人员达200多名。据介绍，奇瑞引进人才主要采取“公司直接聘用”、“产业链”、“产权”和“委托”等四种模式。其中，“产权”模式是公司独特创举，是让海外人才参与或负责由奇瑞控股的公司，并通过资金和技术纽带允许个人参股，汇聚一批海外人才。近年来，先后有140多名来自海外的高层次汽车专业人才加盟奇瑞，其中有许多是来自通用、大众、丰田等世界知名汽车企业。20xx年11月，奇瑞获批为“国家引进国外智力示范单位”。

目前，在奇瑞技术研发部门、高层领导和核心管理团队中，有近一半为来自海外的高层次人才。如今，奇瑞设有国家认定企业技术中心、博士后科研工作站、国家节能环保汽车工程技术研究中心、汽车节能环保国家工程实验室等国家级研发机构，为海外高层次人才回国创业搭建了广阔平台。海外人才在奇瑞的各项工作中做出了突出的贡献，特别是在带动自主研发的技术方面。在公司所获得的20xx多项专利中，“海归”专家负责或参与的达到40%以上。由海外高层次人才组成或参与的技术团队，现已成为公司在整车、发动机、变速箱等方面开发研制的主力军。

在奇瑞，我们听过这样的说法，叫做：“用艰巨的工作锻炼人，用有效的学习培养人。”奇瑞积极鼓励海外人才“传帮带”，加强人才梯队和研发团队建设，组织海外人才参与校企联合工作，公司已同国内近100所高校、省内外近200家中等职业学校保持常年合作。近3年来，先后有30多人次获得华人专业人士“杰出创业奖”、“中国汽车工业杰出人物”等荣誉奖项。

### 三、奇瑞实习之后的再认识

#### 1、汽车产业在推动辽宁沿海经济带建设的意义

这次真正走进奇瑞公司才让我们体会到汽车产业在推动地区经济的重大意义，这种意义涵盖了产业横向拓展、纵向提升，以及产业集聚等多方面的内容。落到大连保税区，目前急需培育和形成区域经济新的增长点，那么汽车产业无疑是最好的选择。

在国家大的经济战略体系里，保税区的建设必然成为辽宁沿海经济带的一个重要环节，而在如此大的背景下，引入国内知名汽车厂家，必然带来区域经济的发展，同时，利用成功引进的机遇，建立一个适合汽车产业建立、发展的良好环境与体系，必然会带动更多汽车企业的陆续进入，以形成集团

式开发的新局面。这一点对于提升大连保税区产业布局有重大影响。

## 2、汽车产业是大连汽车城的基础

不久前，我们保税区明确提出，在推进产业结构调整时，加快构建以出口为主导的大连汽车城建设的方案。在这个方案之下，引进一个优质的汽车企业势在必行。如前所提到，目前奇瑞汽车在国内车企中曾经创造了连续8年内销第一和连续6年外销第一的业绩，这样的公司对经济的带动作用非常明显。从这个角度上看，奇瑞整车项目在保税区签约落地，对建设以出口为主导、以新能源为方向的大连汽车城，丰富大连国际航运中心核心功能区内涵，发挥保税港区在辽宁沿海经济带开发开放中的作用，具有重要意义。奇瑞轿车落户大连，将从根本上改变大连没有汽车整车生产的历史，填补了大连市汽车整车制造产业的空白，圆了大连人几十年来汽车整车制造梦想。

## 3、汽车产业对连带产业发展的重要意义

汽车产业的影响巨大，这是我们在学习考察中亲身感受到的。一方面是汽车零配件的多元产业化，一方面是汽车销售以及服务的最优化，这些都会在汽车行业的带动下，成为新的经济增长点。此外汽车产业对就业的影响不能低估，现在奇瑞总部工人已达两万多人，而相关产业人员将近十万。此外为了配合销售等环节而出现的物流仓储□4s汽车店，都将极大放大汽车产业带来的经济效益。

## 大学生助教心得体会收获篇三

作为现代社会中的一份子，大学生在奋斗学业的同时，也要面对实习这一重要环节。实习是大学生将理论转化为实践的一次机会，是一个全方位的体验和学习过程，帮助大学生更好地了解职场并为未来就业打下基础。以下就是我在实习中

的收获和心得体会。

## 第一段：实习中的挑战和机遇

在我大二夏季，我获得了一次在一家知名房地产公司的实习机会，我在这个岗位上负责公关和市场活动。这是一个充满挑战和机遇的岗位，既有快节奏的工作节奏，也有面对各种人物和场景的锻炼。在这个过程中，我学会了如何与不同的人沟通、如何解决问题以及如何用实际行动积累经验和提高能力。

## 第二段：收获与体验

通过实习，我不仅学到了专业知识，而且更加清楚了如何在职场中处理人际关系。我从工作中学到了很多，如营销活动的策划和组织能力、客户服务技巧和项目结构分析等。同时，我也更加了解自己的兴趣和职业规划，明确了未来的职业方向，对自己的职业规划做了更加具体化的思考。

## 第三段：实习的影响

实习不仅对我个人有所帮助，同时也对我的学业起到了巨大的帮助。我所学的知识在实习中得到了实际应用，从而进一步巩固了所学的知识。实习还让我认识到在职场中需要的技能并使我深入了解了一个行业的内部运作。这些都对我未来的职业发展有着重要的影响。

## 第四段：实习给我的启示

在实习中，我意识到仅有学校里所学到的知识并不足够支撑我的未来职业生涯，我还需要通过实践不断地去积累经验和提高自己的能力。同时，在实习中我也发现了一些自身的不足，例如沟通能力、组织能力等，这些不足让我认识到自己需要更加认真学习和努力突破自我。

## 第五段：实习对我的未来公益事业的影响

作为一名公益爱好者，我认为实习经历对我的未来志愿者工作有着深刻的影响。实习中的社交能力和活动组织能力在志愿者工作中也能得到充分的应用。同时，在实习中培养的责任心和使命感也能覆盖到未来公益事业中。

综上所述，实习对于大学生而言是一个至关重要的经历。它能够让我们在实践中学习知识和技能，结识各行各业的人士，为未来的职业规划和成长打下基础。通过这次实习，我更加坚定了自己的职业规划，同时也意识到需要不断努力去提高自己的能力，去成为一个更出色的职场人。

## 大学生助教心得体会收获篇四

大学生实习是大学生生活中一个重要的环节，它能帮助大学生更好地了解社会和企业，探索自身职业发展的方向，同时也是实现理论与实践结合的重要渠道。在实习中，大学生们不仅可以积累实践经验，也可以领会进入职场后必备的职业素养。本文将结合作者的实习经历，分享大学生实习的收获和心得体会。

### 第二段：了解职业素养和工作模式

在实习中，大学生们不仅可以学习专业知识，更加重要的是了解职业素养和工作模式。例如，企业中的从业者需要遵守准时到岗、团队协作、主动学习等职业准则。这些准则在实习期间，大学生们能够逐渐融入自己的实践中并得以更好地培养，成为一个具有完善职业素养的职场人。

### 第三段：提高职业技能能力

实习的过程中，大学生们可以接触到实践性强的工作内容，不仅能够增加专业知识的储备，也能提高职业技能能力。在

职场状态下，大学生会更加认真对待工作中遇到的问题，积极思考解决的方法，并且学会协调沟通，达到更好更快的解决工作问题的效果。实习更能帮助大学生们逐渐意识到，如何在工作中寻求成长、如何面对工作中的挑战，在不断尝试解决的过程中成功提高自身的工作能力。

#### 第四段：发扬观察能力

在实习中，大学生们不仅要做好本职工作，更要发扬观察能力。在工作中，有时我们会遇到心有余而力不足的困境，需要寻求他人帮助。发扬观察能力就是要有能力识别自己的薄弱环节，积极寻求解决方法，并从他人的工作经验中获得提升和成长。拥有这种责任心和观察力，才能让大学生在实习中遇到困境时更快地解决问题。

#### 第五段：总结和展望

在实习期间，大学生们面对的不仅是现阶段的职业规划，还需要更长远的目光和计划。因此，能够将实习期间学到的技能和经验与自身的发展和未来职业规划相结合，采取积极主动的态度，不断学习和改进自己，才能在将来的职场上成功。实习让大学生们开始认识、学习和接触到职业世界，打下一个良好的职业基础，适应未来职场的挑战，展望更加光明的未来。

## 大学生助教心得体会收获篇五

作为大学生的`我，开始了我的第一份煤矿实习工作，如今，半年的实习生活已经结束了，回顾实习生活，感触很深，收获颇多。

第一天去上班的时候，刚开始我还觉得蛮紧张的，再和他们的交流之后，我渐渐的放松了自己。我每一天都坚持提前上班，能够在其他人到来之前，把每个办公桌收拾整齐，这样

办公室的人一到来就能够立刻投入工作。其实，我一向认为每个人都有他自己的优点，而且都有发挥它的地方，而我的实习经历正应了我的想法。当然，由于刚到矿办公室，对工作惯例不熟悉，有些事情我也处理得不是很恰当，但我勤于向他们请教，慢慢地也熟悉了单位的办公。我明白第一次出错并不可怕，可怕的是一错再错。在平时，我仔细地观察办公室人员的办公方式，期望能够精益求精，更好地完成。

在办公室，闲的时候就会看看网上的一些好的文学作品，练习打打字，因为在矿办公室我主要从事打字工作、文件的分法、报纸的分法，经常要以打文件为主，我明白，这不仅仅要打字速度快还要对电脑熟悉，尤其是没有其他工作人员帮忙的状况下，我能够完成接待任务。

刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到十分的难过。在学校总以为自己学的不错，一旦接触到实际，才发现自己明白的是多么少，这一段时间所学到的经验和知识大多来自领导和办公室工作人员的教导，这是我一生中一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，在工作中和同事持续良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。

发现学习和交流的重要性和必要性。发现一些实习生跟老师像朋友一样相处，老师有什么事都喜欢找他们帮忙，有什么机会也会首先想到他们。并非他们巴结或有后台。而是他们用朋友的态度相处。另一方面一个人掌握的信息多、技能多，能帮忙别人的地方也多，帮忙别人多了，别人也愿意帮忙你，而你的人脉也广了，掌握的信息也越来越多。这样就构成一个良性循环。要改变一个人的行为首先得改变他的思想，大多数时候你以什么心态对别人，就会得到怎样的回报。深刻的意识到自己再不能处于独处的状态了。

独来独往，别人不主动自己也不理会。把自己个在自己自己

的小空间了。总担心别人的看法，把别人想的难以接近。开放的态度使人更快更好的成长。

## 大学生助教心得体会收获篇六

对于很多大学生而言，如果自己所学的专业能够“学以致用”是最理想的事情。下面给大家分享一些关于大学生实习心得体会和收获，供大家参考。

时间过得真快，一转眼间实习时间就过了。在这段时间里，我学到了很多在学校了学不到的东西，也认识到了自己很多的不足，感觉收益非浅，以下是我在实习期间对工作的总结以及一些自己的心得体会。

首先，我想谈一下实习的意义。实习是一种对用人单位和实习生都有益的人力资源制度安排。对接受实习生的单位而言，是发展储备人力资源的措施，可以让其低成本、大范围的选择人才，培养和发现真正符合用人单位要求的人才，亦可以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。

对学生而言，实习可以使每一个学生有更多的机会尝试不同的工作，扮演不同的社会角色，逐步完成职业化角色的转化，发现自己真实的潜力和兴趣，以奠定良好的事业基础，也为自我成长丰富了阅历，促进整个社会人才资源的优化配置。

作为一名学生，我想学习的目的不在于通过结业考试，而是为了获取知识，获取工作技能，换句话说，在学校学习是为了能够适应社会的需要，通过学习保证能够完成将来的工作，为社会作出贡献。然而步出象牙塔步入社会是有很大落差的，能够以进入公司实习来作为缓冲，对我而言是一件幸事，通过实习工作了解到工作的实际需要，使得学习的目的性更明

确，得到的效果也相应的更好。

再次，我要总结一下自己在实习期间的体会。

一是自主学习——工作后不再象在学校里学习那样，有课堂，有作业，有考试，而是一切要自己主动去学去做。只要你想学习，学习的机会还是很多的，老员工们从不吝惜自己的经验来指导你工作，让你少走弯路；集团公司、公司内部有各种各样的培训来提升自己，你所要作的只是甄别哪些是你需要了解的，哪些是你感兴趣的。在我们实习的单位里，我就遇见了几个非常和善的老员工，只要问他们的是技术上的问题，他们都会一一作答，使我了解到，原来理论跟实际是有很大的差距的。

二是积极进取的工作态度——在工作中，你不只为公司创造了效益，同时也提高了自己，象我这样没有工作经验的新人，更需要通过多做多问来积累经验。特别是我们的工作并不象正式员工那样有明确的工作范围，只是自由观摩，如果态度不够积极就可能没有事情做，所以平时就更需要主动争取多做事，这样才能多积累多提高。三是基本礼仪——步入社会就需要了解基本礼仪，而这往往是原来作为学生不大重视的，无论是着装还是待人接物，都应该合乎礼仪，才不会影响工作的正常进行。

我坚信通过这一段时间的实习，从中获得的实践经验使我终身受益，并会在我毕业后的实际工作中不断地得到印证，我会持续地理解和体会实习中所学到的知识，期望在未来的工作中把学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作中来，充分展示我的个人价值和人生价值，为实现自我的理想和光明的前程而努力。在这半周的时间里，我受益非浅。我在那里不仅学到了许多关于专业的知识，最重要的是进一步体会到了做人的原则。

公司的宗旨是：规规矩矩做人、踏踏实实做事。在去公司的

第一天，老师们就教导我们做人一定要正直、要实事求是，诚以待人，人品对一个人来说非常重要的。我充分的体验到了你如何待人，他人也会如是回报。总之，在公司的半周时间里，我们脱离了学校的庇护，开始接触社会、了解我们今后工作的性质。不但增长了专业知识，还学习到了不少为人处是的方法。

感谢学校给我们这次宝贵的实习经验，同时也要感谢老师对我们的细心指导。本次实习所学到的这些知识很多是我个人在学校很少接触、注意的，但在实际的学习与工作中又是十分重要、十分基础的知识。通过本次实习我不但积累了许多经验，还使我在实践中得到了锻炼。这段经历使我明白了“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”的真正含义——从书本上得到的知识终归是浅薄的，未能理解知识的真谛，要真正理解书中的深刻道理，必须亲身去躬行实践。

短短一年的实习生活就要结束了，回顾这段时间的点点滴滴，虽然说不上激情澎湃，但是毕竟我们为此付出了诸多的心血，心里难免有着激动。现在要离开带领我们踏入医生行列的老师们，心中的确有万分的不舍，但天下无不散之筵席，此次的分别是为了下次更好的相聚。第一次作为医生的经历会让我们铭记一生。以下是我的实习心得，希望从中发现一些优点和缺点，为我们以后的学习和工作增加经验。

临床的实习是对理论学习阶段的巩固与加强，也是对临床技能操作的培养和锻炼，同时也是我们就业岗前的最佳训练。尽管这段时间很短，但对我们每个人都很重要。我们倍偿珍惜这段时间，珍惜每一天的锻炼和自我提高的机会，珍惜与老师们这段难得的师徒之情。

刚进入病房，总有一种茫然的感觉，对于临床的工作处于比较陌生的状态，也对于自己在这样的新环境中能够做的事还是没有一种成型的概念。庆幸的是，我们有老师为我们介绍各科室的情况，介绍一些规章制度、各级医师的职责等，带

老师们的丰富经验，让我们可以较快地适应医院各科临床工作。能够尽快地适应医院环境，为在医院实习和工作打下了良好的基础，这应该算的上是实习阶段的一个收获：学会适应，学会在新的环境中成长和生存。

到病房实习，接触最多的是病人，了解甚深的是各种疾病，掌握透彻的是各项基础技能操作。实习的最大及最终目的是培养良好的各项操作技能及提高各种诊疗技能。所以在带教老师“放手不放眼，放眼不放心”的带教原则下，我们积极努力的争取每一次的锻炼机会，同时还不断丰富临床理论知识，积极主动地思考各类问题，对于不懂的问题虚心的向带教老师或其它老师请教，做好知识笔记。

遇到老师没空解答时，我们会在工作之余查找书籍，或向老师及更多的人请教，以更好的加强理论知识与临床的结合。按照学校和医院的要求我们积极主动地完成了病历的书写，教学查房，病例讨论，这些培养了我们书写、组织、表达等各方面的能力。

在医院实习期间，我们所做的一切都以病人的身体健康，疾病转归为目的，我们严格遵守医院的各项规章制度，所有操作都严格遵循无菌原则。我们在内、外、妇、儿各个科室里，都是认真细心的做好各项工作，在带教老师的指导下，对各种常见病，多发病能较正确地进行预防、诊断和处理。比较熟练的掌握了临床常用诊疗技能。本着三基、三严的精神，培养和提高了我们独立思考和独立工作的能力。

在这段短暂的实习时间里，我们的收获很多很多，如果用简单的词汇来概括就显得言语的苍白无力，至少不能很准确和清晰的表达我们受益匪浅。实习期间的收获将为我们今后工作和学习打下良好的基础。总之在感谢\_\_医院培养我们点点滴滴收获时，我们将以更积极主动的工作态度，更扎实牢固的操作技能，更丰富深厚的理论知识，走上各自的工作岗位，提高临床工作能力，对卫生事业尽心尽责！

这次实习，除了让我对商业企业的基本业务有了必须了解，并且能进行基本操作外，我觉得自己在其他方面的收获也是挺大的。作为一名一向生活在单纯的大学校园的我，这次的实习无疑成为了我踏入社会前的一个平台，为我今后踏入社会奠定了基础。

首先，我觉得在学校和单位的很大一个不同就是进入社会以后务必要有很强的职责心。在工作岗位上，我们务必要有强烈的职责感，要对自己的岗位负责，要对自己办理的业务负责。如果没有完成当天就应完成的工作，那职员务必得加班；如果不留意出现了错误，也务必负责纠正。

其次，我觉得工作后每个人都务必要坚守自己的职业道德和努力提高自己的职业素养，正所谓做一行就要懂一行的行规。在这一点上我从实习单位同事那里深有体会。比如，有的事务办理需要工作证件，虽然对方可能是自己认识的人，他们也会要求对方出示证件，而当对方有所微词时，他们也总是耐心的解释为什么务必得这么做。此刻商业企业已经纳入正规化管理，所以职员的工作态度问题尤为重要，这点我有亲身感受。

最后，我觉得到了实际工作中以后，学历并不显得最重要，主要看的是个人的业务潜力和交际潜力。任何工作，做得时间久了是谁都会做的，在实际工作中动手潜力更重要。

因此，我体会到，如果将我们在大学里所学的知识与更多的实践结合在一齐，用实践来检验真理，使一个本科生具备较强的处理基本实务的潜力与比较系统的专业知识，这才是我们实习的真正目的。

很感谢实习单位给我这个这么好的实习机会，让我学习很多、成长很多、收获很多。

读万卷书，行万里路。平时在学校都是在书堆中，正好趁着

暑假的闲暇时间融入社会，增长自己的社会经验，同时还可以赚一些零用钱。实习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，可以有助于大学生接触社会，了解社会。同时实践也是大学生学习知识锻炼才干的有效途径，更是大学生回报社会的一种良好形式。

公室里的员工就叫我帮他复印一份材料，当我在复印机附近复印时，听到办公室的电话响了，我马上跑过去接电话，正在接电话时，注意到复印机那儿有反应了，不知道是出了什么问题，接完电话之后我就马上跑过去看看是什么问题，原来时复印机里没有纸了，这时又是一阵电话铃声。所有的事情都搅在一起，忙得我焦头烂额，真希望自己可以有三头六臂或是有分身术，一起搞定所有的事情。一天下来，我已经筋疲力尽了。

晚上回家，琢磨着要怎么才可以不这么手忙脚乱，首先想到的是要做好充分的准备，比如说闲时就要检查复印机的纸是否充足，提前把一些需要整理的材料先整理好。同时看看办公室的做事习惯，熟悉在学校里常说的“办公室文化”，增加时间的收获。

第三天，早上一到办公室，我就在复印机里放满纸，询问办公室里的员工是否有要复印的文件，我可以提前帮助复印好。这样就不至于把所有的事情集中在一个时间里，弄得自己手忙脚乱。经过一番先后分配，我就轻松了很多，不像昨天那么紧张。

就这样，我就过了一个多月的朝九晚五的上班族的生活，渐渐开始习惯了，犯的错误也渐渐减少了，到即将离开之时还真有点舍不得呢。想想老板对我的肯定，心中还是美滋滋的。在这份实践的工作中，我体会颇多：首先，置身社会我们必须善于沟通，找最合适的方式表达自己的想法。其次，必须要有热情和耐心。很多细小的事情都要认真对待，端正自己的态度，严谨敷衍了事。还有，要勤劳。只有脚踏实地地

工作才能得到老板的青睐。

当然有总结就说明同时我也意识到了自己很多的缺点和不足，例如不够主动做事，有时候老板说了才知道做，老板不说就没有这个意识去做；社会经验比较缺乏，经常会做一些错事。

刚开始也不大会和人交流，都自己默默地做。虽然这些都是我的比较辛酸的历史，不过这些也都是我宝贵的经验，它们都将成为我以后参加工作和社会实践的教训，我要力争在我以后暑期实践以及今后就业的时候不要再犯同样的错误。

实习拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干。社会和大学一样也是一个学习和受教育的地方，在那片广阔的天地里，我们为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。

## 大学生助教心得体会收获篇七

随着社会经济的发展，大学生实习已成为一种趋势，越来越多的学生选择在大学期间到企业实习。实习过程中，学生不仅可以了解到实际的工作环境和操作方法，还可以提升自己的职业素养，这对大学生的个人发展起到很大的促进作用。在本文中，我将根据自己的实习经历，详细论述大学生实习的收获和体会。

### 一、实习能够让我们更加了解职场

在实习的过程中，我们可以接触到不同的职业领域和工作方式。实习让我们身临其境地感受到职场的真实情况，进一步了解到公司文化、管理模式、部门职能、以及具体工作的流程和方法。在这个过程中，我们能够体验到向上升迁的压力和面对客户、同事沟通的难度。这些经验对我们将来的就业、职业规划和人际交往都有着巨大的帮助。

## 二、实习能够丰富我们的职业技能

在实习中，我们可以提高在实际工作中所需要的一些技能，例如专业知识、沟通表达、工作方法、协作能力等等，这些技能是在校学习无法代替的。实习帮助我们更加深入地理解自己的专业知识，并学会将其应用到具体的实际工作场景中。同时，我们也可以通过实习了解到各种职业技能的具体操作方法，进而在日后的工作中更快速、高效地发挥自己的才能。

## 三、实习让我们认识到自己的不足

在实习中，我们会发现自己在工作中不足的地方。例如，遇到问题时思维不清晰、产品理解能力没有别人好、沟通表达能力不强，等等。这些问题的存在让我们认识到自己的不足，进而有针对性地进行改进。此外，在企业实习还可以让我们了解到更广泛地行业、更深入地职能等领域，从而更准确地找到自己的职业兴趣点和优势所在，为以后的职业规划做出更加明确的奋斗方向。

## 四、实习使我们更具就业竞争力

在大学毕业后，每位学生都要面对就业市场的竞争，实习能够在这方面为我们提供很大的帮助。通过实习，我们可以在面试、招聘等环节中更加自信地展示自己。此外，实习还能为我们积累一定的职业经验，增加职场人脉，对于未来的职业发展也是非常有利的。

## 五、实习让我们全面发展

实习是我们人生中非常重要的经历之一。在实习的过程中，我们不仅扩展了自己的职业视野，增长了职业技能，了解了职场生活，还在实践中不断调整和弥补自己的不足之处。实习得到的这些丰富经验和人生感悟，对我们的职业发展和人生价值发掘起到不可估量的作用。实习让我们更加全面发展

自己，成为更加优秀的未来职场人才。

总之，大学生实习的种种收获和体会是相当重要的，它不仅让我们更加了解职场、提升职业技能、发掘自己的能力和优势等，还在一定程度上塑造了我们的人生态度和人生观，成为我们成长的重要一步。我相信只要我们抓住实习机会，认真体验和学习实习经历，我们都可以在以后的职业生涯中走得更加顺利。

## 大学生助教心得体会收获篇八

总之，这次实习是有收获的，自己也有很多心得体会。首先，感受颇深的一点是，理论学习是业务实战的基础，但实际工作与理论的阐述又是多么的不同，在工作的闲暇之间，在同一些工作多年的会计人员的交谈中，深知，在工作岗位上，有着良好的业务水平是基础水平，但怎样处理好与同事的关系，为自己和他人的工作创建一个和谐的氛围，又是那么的重要，于是也就更能体会在企业中“人和万事兴”的要义。

其次，作为企业的一员，无论是其他工作人员，还是会计人员，在实行自身相对循环重复的工作中，不但应保持工作的质量及效率，还应具备创新精神。xx农药厂，即将面临“改制”的调整，这就意味着该企业将面临由“校办”企业向“社会”企业的角色转换，先前所享有的一些优惠政策，将随着改制的完成而顷刻丧失，这样，农药厂将更直接的面临市场激烈竞争，接受残酷的规则约束，为了企业的生存、发展，就得创新，以变求生存，用新促发展。xx农药厂在面临新一轮发展的时期，应鼓励员工大胆创新，为企业的发展积极献计献策。

## 大学生助教心得体会收获篇九

大学生是指正在接受基础高等教育和专业高等教育还未毕业

或受过高等教育已经毕业走进社会的一群人。下面给大家分享一些关于大学生实习心得体会及收获，供大家参考。

## 一、实习目的

根据学校对本科生的毕业实习要求，我在信用社进行了为期1个月的毕业实习。毕业实习的目的是：接触实际，了解社会，增强劳动观点和社会主义事业心、责任感；学习业务知识和管理知识，巩固所学理论，获取本专业的实际知识，培养初步的实际工作潜力和专业技能。具体要求如下：

培养从事信用社前台工作的业务潜力。了解并熟悉储蓄前台人员的日常业务和 workflow，学会进行工作。理论联系实际，学会运用所学的基础理论、基本知识和基本技能去参与到具体的前台工作中。培养艰苦创业精神和社会责任感，构成热爱专业、热爱劳动的良好品德。预演和准备就业。找出自身状况与社会实际需要的差距，并在以后的学习期间及时补充相关知识，为求职与正式工作做好充分的知识、潜力准备。

## 二、实习资料

### 1. 实习过程

7月1日，我开始了我的农村信用社实习的过程。早上8点半，伴随着信用社大门的打开，大厅不一会就人来人往。大家都忙碌着，我无所事事着。主任说这样吧，这个月的第一期黑板报就你负责。总算有事做了，说干就干。高中的时候担任过出黑板报，还好基础不至于太差。其实也没写几个字，关于“信用社预防职务犯罪教育”的普法知识，却忙碌了大半天。但是效果还是不错的，有顾客谈起来，心中也是很高兴的。下午，我在实习指导老师的指导下首先学习信用社工作必需的基本技能，包括点钞、捆钞、珠算、五笔字型输入法、数字小键盘使用等。这似乎给了我一个难题，本来自以为信用

社业务相当的简单，却未发现我原先有这么多基本的技能不会操作。

看着同事熟练的点钞，真是很羡慕，而我只能从一张一张数起，还时不时的出错。对于珠算，刚开始我一向无法理解为什么不用计算器，这不是更方便吗？之后慢慢才了解，原先信用社柜员经常需要查点现金，看是否能账实相符，而人民币有多种卷别，在点钞时需要累加，这时使用算盘就要比计算器方便，因为计算器显示的结果超过必须时间便会消失。

经过一个星期的苦练，我虽然还不能熟练操作信用社的基本技能，但大致也掌握了其中的技巧，所谓熟能生巧，主要是靠以后勤加练习了。而且很幸运的是，能得到信用社同事们多年来的技巧心得，对我来说是莫大的帮忙。百张点钞24秒的大师姐更是手把手的交我，倍受鼓舞。在数字小键盘上也有长足的进步，速度中上后准确率也是百分百的。

于是接下来，实习指导老师便让我学习储蓄业务。储蓄部门目前实行的是柜员负责制，就是每个柜员都能够办理所有的储蓄业务，即开户，存取现金，办理储蓄卡等，凭证不在想对公业务部门那样在会计之间传递，而是每个柜员单独进行帐务处理，记帐。但是每个柜员所制的单据都要交予相关行内负责人先审核，然后再传递到上级行“事后稽核”。

此外我还学习了营业终了时需要进行轧账和中间业务轧账，学习如何打印流水账报告表、重要空白凭证销号表、重要空白凭证明细核对表，审查传票号是否连续，金额是否准确，凭证要素是否齐全等。在信用社实习，学习柜员间每一天交接工作时的对账是必不可少的，对账时除了要核对现金账实是否相符外，还要查看重要空白凭证是否缺失，传票是否连续等等。

而柜员间对账也是很有程序的，一般先清点现金，然后再是清点重要空白凭证如存折、银行卡、存单等。经过一段时间

的强化学习并背记储蓄业务的交易代码和操作流程后，我开始学习信用社的会计业务，即针对企业的业务。

对公业务的会计部门的核算(主要指票据业务)主要分为三个步骤，记账、复核与出纳。票据业务主要是指支票，包括转账支票与现金支票两种。对于办理现金支票业务，首先是要审核，看出票人的印鉴是否与银行预留印鉴相符，方式就是透过电脑验印，或者是手工核对;再看大小写金额是否一致，出票金额，出票日期，收款人要素等有无涂改，支票是否已经超过提示付款期限，支票是否透支，如果有背书，则背书人签章是否相符，值得注意的是大写金额到元为整，到分则不能在记整。

对于现金支票，会计记账员审核无误后记账，然后传递给会计复核员，会计复核员确认为无误后，就传递给出纳，由出纳人员加盖现金付讫章，收款人就可出纳处领取现金(出纳与收款人口头对账后)。转账支票的审核资料同现金支票相同，在处理上是由会计记账员审核记账，会计复核员复核。

我所从信用社中所获得的资料。

## 2. 实习所涉及的储蓄业务

### 2.1 活期储蓄存款

### 2.2 整存整取定期储蓄存款

### 2.3 零存整取定期储蓄存款

### 2.4 存本取息定期储蓄存款

### 2.5 整存零取定期储蓄存款

### 2.6 定活两便储蓄存款

2.6单位活期存款

2.7单位定期存款

2.8单位通知存款

3. 实习所涉及的贷款业务

3.1信用贷款

3.2担保贷款

4. 高校利用学校资金对学生办理的无息借款

5. 一般性商业助学贷款

## 五、实习总结

这次实习，除了让我对农村信用社的基本业务有了必须了解，并且能进行基本操作外，自己在其他方面的收获颇大。此次毕业实习是我步入社会前的一个平台，为我今后踏入社会奠定了基础。

其次，我觉得工作后任何人都务必要坚守自己的职业道德并努力提高自己的职业素养，做一行就要懂这一行的行规。在这一点上我从实习单位同事那里深有体会，比如，有的业务办理需要身份证件，虽然客户可能是自己认识的人，他们也会要求对方出示证件，而当对方有所微词时，他们也总是耐心的解释为什么务必得这么做。此刻银行已经类似于服务行业，所以职员的工作态度问题尤为重要，这点我有亲身感受。人总免不了丢三落四，身份证没带又赶时间，因为没能办理而愤愤不平，粗言秽语的会一大堆。难免会点燃无名之火，硬碰硬到底谁怕谁人之所以为人，是因为心中有准则能约束自己。职业准则不允许你这样，也不能够如此。之前在柜台

实习时，也发现有很多细节需要注意，比如：对待客户的态度，首先是要用敬语，如您好，请签字，请慢走；其次与客户传递资料时务必起立并且双手接送，最后对于客户的一些问题和咨询务必要耐心的解答。这使我认识到在真正的工作当中要求的是我们严谨和细致的工作态度，这样才能在自己的岗位上有所发展。

最后，在信用社里每一位员工都是我的老师。我虚心学习经验，将所学的知识与实践结合起来，多思考，多总结，多请教，充分发挥自己的工作用心性。我觉得到了实际工作中以后，学历并不显得是最重要的，主要看的是个人的业务潜力和交际潜力。我深刻的体会了这一点。学历只是一张证书、只是代表你理解的文化教育的程度，但并不能完全的展现个人。以实际说话，也许你能说出很多新兴词汇，但是顾客不懂，那你就算不上是个优秀的员工。实习的时间虽然只有短短的一个多月，但是我感觉我的收获还是很大的。我要感谢我的信用社的老师，当我在业务上遇到什么不懂的问题请教他们时，他们都会悉心帮我解答，使我大大提高了对信用社务的熟悉程度，这对我的实习经历来说是十分重要的。

因此，我体会到，将我们在大学里所学的知识与更多的实践结合在一齐，使一个专科生具备较强的处理实务的潜力与比较系统的专业知识，才是我们实习的真正目的。

### (一) 实习资料

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。读万卷书，行万里路。##也说过要明白梨子的味道就应去尝一尝梨子。在本次实习中，我用心协助各位老师工作，抓住一切机会锻炼自己，在实践中去感受，体会，理解和运用所学知识。二十多个日出日落的光华中，我大概参加了以下的实习活动。

### (二) 简单办公室大环境

老师们个个都精明能干，而且兢兢业业，让人敬佩之情油然而生。但他们大都对电脑的熟悉程度大都没有我们在校学生高。到办公室后我发现他们的电子资源都很齐全，但利用的程度不是很高，个性是他们工作繁忙，对如何利用电脑来休息和放松自己，如何提高工作效率做的不够。与是我在极其谦虚的状况下，本着把他们看成自己的叔叔阿姨的状况下，给他们每个人的电脑装了不少游戏，下载了很多图片，音乐，视频节目以及小说等。这样做得到了老师们的热烈欢迎，也大大放松了办公室的气氛，甚至能够说促进了老师们之间本身的融洽。

### (三) 数据统计和整理

在二十多天的普查中，我得到了超多第一手的可靠资料。为了尽快让这些冗杂的数据转化为协助老师们决策的有力材料，我又迅速对数据进行了统计分析，得出了一些很有价值的结论。

### (四) 文件建档

实习期间老师有大批文件需要整理建档，而此时又遇到创卫，他们都忙的不亦乐乎，于是我主动和勇敢的承担起了整理那大批文件的任务。整理文件看似小事，也有很多学问。数量浩瀚，排序，装订，拆图钉，编码都能学到很多书本永远无法体会的知识。

### (五) 打文件和打印复印文件

办公室总是有超多的文字需要处理，一般遇到这种事情，我就主动代劳。或许是qq聊的比较多，最后发现收益，在办公室时迅速帮老师们打了很多东西，为他们减轻了很多负担，心里真的很高兴。除打文件之外，就是打印和复印文件了。在实习期间一般所有文件的打印和复印都是我处理。

## (六)给老师做通讯录数据库

实习时发现老师有一个电话本，大概从零六年开始到此刻各种时期的电话都有，本很厚，在查找需要的电话本时很不方便，个性是在状况紧急的时候还会耽误重要事情。于是我用学习的数据库技术给她把所有的通讯资料都保存到数据库里，这样查找方便，还能够和其他老师共享，以后更新也十分容易。

### 最后的话

总之在实习的过程中，虽有一些遗憾，但更多的是收获的喜悦。这是我们初涉社会的开端，迈向残酷而完美的未来……我要一向坚信自己的潜力，不断奋斗和前进。

### 一、实习时间

20\_\_年x月x日

### 二、实习地点

\_\_公司

### 三、实习内容

首先了解\_\_集团的企业文化，以便在其人力资源部实习时跟大家更好的配合。其次制作公司本部及六个二级单位员工档案，从最原始最基本的信息了解人力资源。再次和指导老师及领导交流，结合公司实际了解和掌握人力资源管理概念、部分实际战略实施。然后收集相关资料，结合公司实际，通过实习调查，了解我国人力资源管理的现状及未来发展趋势；最后发现问题，结合所学的理论知识，和指导老师进行请教和探讨。进行总结与思考，撰写实习报告。

#### 四、实习心得

在书本上所谓人力资源管理，就是指运用现代化的科学方法，对与物力相结合的人力进行合理的培训、组织和调配，使人力、物力经常保持比例，同时对人的思想、心理和行为进行恰当的引导、控制和协调，充分发挥人的主观能动性，使人尽其才，事得其人，人事相宜，以实现组织目标。这在我看来一直是个十分抽象的概念，直到这次有幸到人力资源部实习，在实际的运用中我渐渐感受到了人力资源是如何在一个偌大的企业中发挥着它举足轻重的作用。而人力资源部主要负责人力资源开发和实施，中层领导班子的建设与管理，劳动、人事、工资、保险、专业技术职称、职业技能鉴定、员工教育培训、人事档案、劳动保护、离退休管理等方面的工作。

我曾满心满目的期望，也曾以为人力资源的工作原来很简单，但我很坚定，无论领导给我安排的是小事儿还是繁杂的文件处理，我都要认认真真的去做，这一点让我在整个实习过程中获益良多。也曾看到无数堆文件堆得我的桌面重重叠叠，我很苦恼，坐在办公电脑面前时间长了(基本一坐就是半天，出去工作餐短暂的一个小时左右)，脖子酸了，眼睛花了，重复单调繁琐的档案管理工作，让我厌倦，甚至想放弃，但当我看到整齐的文件盒和有序的资料、看到自己做的表被拿去做数据处理底稿我也看到了工作的果实来之不易!我顿然有了种飘然的感觉，那是喜悦。也就是在这样无声无息的作业中，我对人力资源的认识开始着无声的变化。同时我的毅力也得到了无声的锻炼。

当然，这个过程中我也曾遇到过很多困难，我前所未有的深刻的体会到了能力的重要性，这里所指的能力不仅指自身已具备的能力，更重要的是自学、应急的能力，工作中的事情不是每一件我们都做过，都会做，很多的时候是你在平日或是在学习生涯中没有涉及的，那时候便是体现一个人自学能力的时候了，如何在最短的时间内高效的学会并且完成任务

成了当务之急。同时，具备良好的心理素质也是非常重要的，也许电脑一个小小的零部件故障都可能成为你工作中的拦路虎。遇事沉稳，不骄不躁，要一步一步脚踏实地的走。

## 五、实习总结

为时一个月的实习期，我做的工作内容变化不大，但我将自己这期间的经历化为了五个阶段，每个阶段我都有不同的感受不同的收获，归为一句就是认识上有进步。一个月下来，我心里默许着这次实习的任务总算基本完成了。最新人力资源管理实习报告默认分类。带着实习将尽未尽的余热回到校园，我顿然对以后的学习有了更高的激情。这次实习，是我第一次如此“亲近”社会的实习，除了对人力资源管理工作有了更进一步的认识以外，对我适应社会也是大有裨益的。当今社会，科学、信息技术的日新月异，我们只有在不断的学习中才能进步。对了，它还教会了我方方正正做人，实实在在的做事。

为了使我能够提升社会实践能力水平，能够更好的把理论与实践结合起来，为我今后的工作和学习打好基础。并体验角色的转变，亲身感受由一个学生到一个社会职业人的转变过程。我来到\_\_公司进行人力资源专业的毕业实习，本次实习经历对我的毕业论文设计和实习报告的完成有着很重要的作用。

### 一、实习时间

20\_\_年x月x日

### 二、实习地点

\_\_市\_\_路\_\_号\_\_大厦五层

### 三、实习单位

## \_\_人才市场的人事档案管理中心

岗位：信息员助理

### 四、实习主要内容

1、扫描人事档案材料，把纸质材料转变为电子材料，以方便人事档案的查阅和流转，主要扫描人事档案中的各学历毕业生登记表、各学历学习成绩单、各学历学生学籍、高中会考成绩证明、高招报名表、外语口试记录表等比较重要的材料。

2、登记和整理退档的人事档案材料。

### 五、实习体会

时间过得真快，一转眼，我在\_\_人才市场人事档案管理中心的实习已经一个月了。现在回头看看，就好像昨天刚发生的事情的。记得第一天来单位报到的时候，觉得自己很生疏，心里没有着落，幸好单位领导很热情，使我感觉像回到家一样舒畅，于是我开始了在这里的实习工作。回眸这段时间以来，我不仅扩宽了视野，增长了见识，而且丰富了自己的社会经验，收获颇多，受益匪浅。总之，我在这段时间来的实习生活过得很充实，让我体验到实习生活中的乐趣和见闻，让我真正亲身感受到从一个学生到一个社会职业人的转变过程。

实习生活是每个毕业生都要经历过的一段人生经历，它是毕业生实现人生角色转变过程的过渡阶段。实习生活让我从一个涉世未深、缺乏工作经验的大学生角色开始接触真正社会这个大熔炉，从而实现为一个社会职业人角色的转变过程。虽然大学也是一个小社会，但毕竟不是真正的社会，我们所接触到的除了老师就是同学，大多数是同龄人，同学之间有着共同的语言，大家也比较单纯，还没有涉及太多的社会人生磨练。而且大学里没有利益之争，同学之间懂得互相礼让。

而现时社会就不一样，处处充满利益关系，处处充满变数和诱惑，不是我们当初那种幼稚的想法了，学生意气早已经不适合现实社会，我们要开始转变自己的观念，树立和坚定自己正确的世界观、人生观、价值观。

所以我们作为一名毕业生要尽快实现角色的转变，尽快适应现实世界，尽快融入到真正的社会生活当中来，在新的人生征程中锻造和磨练自己，在社会职场中找准自己的位置，以便在新的岗位上发光发热，贡献自己的智慧和力量，实现和提升自己的价值。同时，社会生活不同于校园生活，我们要懂得维护自己的合法权益，在受到侵害时懂得应用法律武器来维护自己的合法权益，以免给自己造成伤害。

社会是一个大染缸，充满各种各样的诱惑，我们要提高自己的鉴别能力，分辨好与坏，坚持原则，坚守信念，增强人生修养，克制欲望，学会抵御各种诱惑，这一点很重要。而且社会中充满各种困难和挫折，很多刚毕业的大学生还不太懂，涉世未深，很容易陷入失败感之中，迷失自己的方向，增加自己的心理负担，所以我们要懂得增强自信心，相信自己，学会与各种不同类型的人打交道，积累好人脉关系，为自己将来能够更好的工作和事业的更好发展积蓄力量，我们的道路也会越走越宽敞。

学会给自己释放来自各方面工作的压力，保持积极向上的工作热情和态度，我们不要为了生活而工作，是要为了工作而生活，把工作当成是一种事业，这样我们就能够保持工作激情和热忱，这样就不会觉得工作是我们的一种负担，这才是乐观的工作观；学会勇敢面对现实，天有不测风雨，人有旦夕祸福，我们都无法预测工作的下一刻会给我们带来什么样的结果，但我们要增强自己内心的抵抗力和承受力，勇敢面对一切结果，勇敢面对各种突如其来的厄运，战胜困难和挫折，挑战自我，使自己得到更好的飞越。

同时，我们要增强责任感和使命感，勇敢承担起自己工作范

围内的任何义务和责任，挑起担子，勇往直前。我们要永远坚信“我的未来不是梦！”永远坚信“阳光总在风雨后，不经历风雨怎么能见到彩虹！”永远坚信“我们的付出总会有回报，我们的明天会更加的美好！”所以毕业实习生活给予我们一个锻炼的机会，让我们能够真正的适应这个现实社会，为我们今天的工作奠定良好的基础。

## 六、实习总结

我们在校园生活中的主要任务是学习，接触到的社会实践不多，有的话也是很少的。虽然我们的校园里有社会兼职和社会志愿服务活动，但这些都及我们到现实社会这个大练场中来历练，所以毕业实习给了我们一次不错的机会，对于我们这些职场新手，毕业实习就是一场实战演练，我们要把它看成是一种机遇和挑战，好好把握机会，磨练自己，提升自己，使自己尽快成长起来。