

# 顶岗实习心得总结 顶岗实习心得感悟体会 (精选10篇)

总结是指对某一阶段的工作、学习或思想中的经验或情况加以总结和概括的书面材料，它可以明确下一步的工作方向，少走弯路，少犯错误，提高工作效益，因此，让我们写一份总结吧。写总结的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下我给大家整理了一些优质的总结范文，希望对大家能够有所帮助。

## 顶岗实习心得总结篇一

一转眼，来联想实习已经半年了，这个新的环境，让我感到快乐和充实的收获，偶尔也有失意而沮丧，但是自己在慢慢的成长，当逐渐熟悉周围的一切时，回顾过往的种种酸甜苦辣都是丰富实习生活的构成，都是对自己成长的历练。

刚来到公司，最主要的就是熟悉工作环境和公司的相关规定，每天穿梭于各个工作场所之间，与各式各样的人打交道，一开始，都是十分谨慎的对待身边的每一个人，不过慢慢的环境不在那么陌生了，和同事间的交流也越来越多，感觉自己在慢慢融入这个大家庭中。人往往都是希望事物按照自己的意愿发展的，但事实上自己是要不断适应环境的发展的，更多的不一定是技术和业务上的知识，“小公司学做事，大公司学做人”，在这个环境中，不断的丰富自己才是根本。幸运的是我正好赶上了公司的迁移中国系统的大项目，多人力物力都投入进来了，而且我第一次真正的实践就参与了这么大的项目，真的很高兴，一下子感觉有使不完的精力要投入进去，公司请了很多的国外的项目顾问，他们大都有着丰富的类似项目经验，自然也是项目建设的主力，不过为了以后项目的运作维护，我们还是要竭尽全力的参与其中，做好知识的传递，这才是问题的关键，作为公司的内部开发人员，我开始负责项目中的很小的一块内容，因为顾问是德国人和

印度人，所以我要逐渐克服交流障碍，而且要找一切机会向他们学习，做好知识传递，除了熟悉系统相关模块的配置外，也要了解后台的设计和开发，不过说心里话，这事做起来问题真不少，顾问的频繁更换使交流的时机的把握比较困难。项目重，时间紧，自己要充分发挥主观能动性了，根本不可能像在学校那样去学习，在这样的环境下，如果你自己不主动请教问题，自己不去找一切可以利用的资源，就没有人会找你，最后意味着失败，所以在公司，主动学习和会学习很重要，虽然可能会遇到各种困难，但也一定要努力克服，事在人为。

当然实习期最重要的除了工作上的事情就是要完成论文，所以除了目前公司的大项目，我还主要参与了服务器事业部的一个销售信息系统支持项目。作为论文背景，我要尽快把这个项目搞明白，使之成为自己的东西，可是实际做起来，问题还是蛮多的，刚才学校出来，公司里面项目开发的流程我一点也不了解，真真正正的菜鸟一个，不过在同事的帮助下，我也逐渐了解到如何去做一个项目，因为项目不大，参与人员不多，所以一开始我跟进去了，从立项，从业务方那获取需求，项目规划设计，代码开发等等，多事情一下子蜂拥而至，呵呵，感觉一下子忙得不亦乐乎，虽然很忙，经常会加班，但是感觉很充实，这也是真正锻炼自己的机会。

实习期间，真正理解到了从校园到社会的转型是一个需要自己不断努力的过程，更要感谢学院给我们提供这样一个机会，使我们在正式步入社会前就丰富和历练了自己，为我们的人生画卷上又增添了浓重色彩的一笔！

我带的班是双语八年级一、二班，基础很扎实，但是成绩却很不稳定，可能是因为这帮孩子正处在青春期，既没有七年级时的青涩懵懂，又没有九年级的升学压力，精力充沛，思维活跃。

我所在的实习学校策勒县第三中学，把所有的班级分为两种：

普通班和双语班，双语班是很有希望考上内高班的，我所带的双语八年级一、二班是明年冲刺内高班的主要力量。

学校每个月都有月考，汉语也不例外，每个月末我们都要进行月末测验。起初，我们班没有一点儿紧张的气氛，似乎对于这种考试司空见惯。但我有些紧张，一是担心他们复习的不够充分，有些知识可能还没有复习到；二是紧张他们会考成什么样，毕竟这也是作为检验自己这一段时间教学质量的一个方法。我在考试前扯着嗓子提醒他们考试时需要注意的各种问题，但部分学生玩的开心极了，每节课需要停好几次才能维持课堂纪律。办公室的一个老师开玩笑说：“现在考试，学生不急，急死老师。”当时觉得他说的太对了！

这周一监考完在办公室改卷子，当改到他们的试卷时，我好想哭。没改他们的试卷之前，我粗略的翻了一下，翻得我心凉。好多试卷的作文就写了几行，有的更过分，只把选择题蒙完，其余全都空着，当时就像浇了一盆凉水在身上，心里拔凉拔凉的。当改他们的试卷时，越改越心凉，改着改着要哭了。之前反复讲过的内容大多数同学还是出错，感觉自己好委屈，自己的努力全付之东流了。当时，眼泪在眼眶里打转，在办公室里又不好意思哭，偷偷抹去快掉下来的眼泪，那时真的好难过。

情绪一直很低落。改完试卷统计结果时，发现我教的班有23个同学及格，比上次月考及格的人数多了十个。心里多了些许安慰，毕竟他们还是进步了！

这个星期过的有喜有悲。喜的是他们的成绩总体有了提高，有些孩子的成绩进步很快；悲的是试卷上有很多原题，而且我讲了不止一遍，但依然有很多人做错，感觉很惋惜。记起一位老师说过的一句话“当你遇到困难然后想办法解决困难的时候，正是自己进步的时候。”我们所要做的就是做好本职工作，重视现实，立足当下。我觉得说的很对，我以后要对每位学生负责，无愧于学生，更无愧于自己，只有用心付出

了才会无怨无悔!

## 顶岗实习心得总结篇二

读了三年的大学，然而大多数人对本专业的认识还是寥寥无几，在测控技术与仪器周围缠绕不定，在大二期末学院曾为我们组织了一个星期的见习，但由于当时所学知识涉及本专业知识不多，所看到的东西与本专业根本就很难联系起来，在很多同学心里面对于本专业一直很茫然。

今年暑假，学院本来是组织我们去上海实习，但由于突如其来的非典型疫症，使得全盘计划不得不重新来定。经过学院的努力，最终选择了顺德作为我们的实习基地。什么是测控技术与仪器?本专业适合干哪方面的工作?本专业前途如何?带着这些问题，我们参加了这次的生产实习。本次生产实习由查晓春、黄爱华和黎勉三个老师带领，测控专业总共四个班，150几人参加实习。6月30日出发去顺德，安住在顺德大良凤城中学。

三年来第一次来到一个陌生的地方，真是一件令人兴奋的事情，我们住的中学环境很好，由于这是一所中学，又遇暑假，这里很静，真是学习的好地方，本人正好想在实习之余顺便的进行自己的网络工程师计划，这样可以使时间滴水不漏了。

本次实习预定是三个星期，但由于出现些预想不到的事情，最终把行程缩短为两个星期，而本次生产实习在教学计划是四个星期，所以剩下的两个星期必须在下学期补回!两个星期的生产实习，我们去过了申菱空调设备有限公司、顺特电气有限公司、美的洗碗机公司、联塑科技实业有限公司、广东泓利机器有限公司、顺德科威电子有限公司、广东锻压机床厂等大型工厂，了解这些工厂的生产情况，与本专业有关的各种知识，各厂工人的工作情况等等。第一次亲身感受了所学知识与实际的应用，传感器在空调设备的应用了，电子技术在电子工业的应用了，精密机械制造在机器制造的应用了。

用了，等等理论与实际的相结合，让我们大开眼界。也是对以前所学知识的一个初审吧！这次生产实习对于我们以后学习、找工作也真是受益菲浅，在短短的两个星期中让我们初步让理性回到感性的重新认识，也让我们初步的认识这个社会，对于以后做人所应把握的方向也有所启发！顺德是个美丽的地方，这里的交通路线四通八达，或许这就是顺德为什么一直保持全国百强县之首的原因吧！当然还有其体制是否健全原因，社会保障是否完善原因！这里也是我们初涉社会的开端，迈向美好而残酷的未来，我一直坚信自己的能力，即使人生路如顺德四通八达的公路，但方向只有一个，那就是前进，永不言弃，永不退缩！申菱空调设备有限公司7月1日，这是我们实习的第一天，我们来到了申菱，这是一家生产中央空调的厂家。来到该厂，该厂负责人首先介绍了一下申菱的一些生产情况。

还是要靠进口！在出厂检验车间，师傅为我们讲解了产品检验的过程，并给我示范了检验是如何进行的，所用到的仪器，有精密仪表了，有常用工具了，有一种仪表是我们从来没见过，那就是利用传感器技术的安培表。在检测中心。在与师傅的交流中，我们了解到产品检测进行的过程，以及相关的工作。

## 测量顶岗实习心得感悟范文5

### 一、实习的性质与目的

1. 生产实习安排在学生已掌握部分专业基础课及专业课后进行。

是学生理论联系实际的重要课堂。通过实习，要培养学生理论联系实际的作风，业务上应使学生对所学专业加深认识，提高应用知识的能力，对即将学习的专业理论课课堂教学内容有一定的理解，进一步培养学生观察、思考问题的能力，包括根据工作需要收集生产现场数据和资料的能力，发现问题和分析问题的能力。通过生产实习，。让学生利用所学的

基础理论知识和专业理论知识去分析实际生产过程，培养和锻炼学生分析和解决高分子材料制备和应用过程中有关技术问题的能力。加强加工用模具设计制作、材料常用检测设备和仪器的使用方法等方面的知识，并了解本专业与其他专业的协作关系，为今后的毕业设计及走入工作岗位打下良好的基础。

2. 生产实习是专业课教学的一个重要环节，是理论联系实际的有效手段，是进行现场教学，补充理论教学的场所，每个学生必须高度重视，认真对待。

通过生产实习获得必要的感性认识，扩大知识面，为学习专业打好基础。生产实习中根据工厂实际情况和教学安排，有条件时可参加一些生产和力所能及的调查研究，以培养学生分析问题和解决问题的能力。

通过生产实习，了解工厂生产规模、生产方法、产品品种及应用；了解生产工艺过程、工艺条件、控制因素和产品质量检测方法；了解生产设备结构性能、工作原理、操作条件及设备的维修、保养及使用注意事项。

实习过程中应结合所学理论知识，分析实习工厂的生产特点及生产中存在的问题，尽可能提出建议、意见及改进措施。

了解各车间所用设备、生产能力、原料消耗指示及生产中存在的问题；了解生产中曾出现过的故障及其原因，采取的措施及今后的打算。了解生产中所用的控制仪表、操作规程及生产技术管理情况、工厂的生产经验、合理化建议及技术改造概况、生产实习效果和存在的问题。

3. 生产实习是高等工科院校在教学过程中的一个重要的实践环节，是理论与实际相结合的有效方式，对于同学们接触工人、了解工厂、热爱自己的专业、热爱未来工作、扩大视野，并为后续课程学习增加感性认识提供了一个难得的机会。

生产实习目的是：

2. 理论联系实际。
3. 得到一次综合能力的训练和培养。

## 二、实习的时间分配

### 实习工作安排一览表

## 三、实习地点选择

1.

贵州省工程复合材料中心

：了解挤出型材的生产过程，塑料制品的注塑成型。

2.

国家复合改性聚合物材料工程技术研究中心/贵州凯科特材料有限公司：了解聚合物改性材料的研究、开发和生产过程，生产线的布置，材料结构和性能的分析检测。

## 四、实习内容安排与要求

(一)项目一：了解挤出型材的生产过程，塑料制品的注塑成型

1、实习内容：挤出型材的生产过程，模具结构特点，制品检测方法，对材料性能的要求；

塑料注塑成型制品的原材料、工艺参数、注塑机的开合模过程，模具结构特点，制品检测方法，对原材料性能的要求。

2、操作过程：以分组的形式将全班同学分成不同的小组，安排到各车间跟班进行制品生产全过程。

3、基本要求：同学们应当将所学的专业知识与实践联系起来，将制品生产过程与对材料性能的要求相结合，将生产制造高质量产品的各个要素串接起来，形成系统概念，还要知道如何提高产品质量，多提出合理化建议。

## (二)项目二：聚合物改性材料的研发和生产

1.

实习内容：聚合物改性材料的性能要求、研发生产过程。

2.

3.

基本要求：聚合物改性材料的性能要求和研发的工作程序，材料配方设计的方法，

共混改性工艺优化，材料结构分析和性能检测的方法，对配料搅拌、输送、混炼、冷却、切粒、均化、包装等生产环节进行充分了解，从而为进一步的专业学习奠定基础。

## 五、实习内容

1. 中心简介：

国家复合改性聚合物材料工程技术研究中心(简称“工程中心”)是2004年国家科技部立项组建的国家工程技术研究中心，是贵州省的第一个工程技术研究中心。“工程中心”依托贵州省材料技术创新基地，联合贵州科学院、贵州大学和浙江大学，以合作共建模式共同组建。按照凝聚人才进行技术研



发集成、成果转化推进产业化、为行业提供公共技术服务等主体功能进行建设，是我国目前新材料领域一个集科研、成果转化、人才培养为一体的崭新平台，于2008年10月通过国家科技部验收，正式挂牌运行。

“工程中心”面向军工、民用汽车、家电、包装等行业，以复合改性聚合物材料工程技术研究为主要研发方向，以通过复合改性技术实现通用塑料高性能化、功能化、环境友好化的相关工程技术研发、孵化、集成和产业化为主要任务，以超微细粉体/聚合物复合改性为主要特色，通过对超微细粉体制备、粉体表面处理、粉体/聚合物共混、制品成型加工等多学科技术和工艺的配套集成，对通用塑料进行复合改性，研发军工、家电、汽车、微电子、设施农业等行业大量需求的各类复合改性专用料、特殊功能母粒和聚合物合金，以及高档改性料的制成品。通过转化辐射成熟、成套技术推动行业的技术进步。

“工程中心”拥有产业化示范车间2000余平方米，研发实验室1000余平方米；专家公寓和研究生公寓1200平方米。同时，投入1500余万元添置相关检测仪器及工程化设施装备50台(套)，建成了分析检测实验室、合成工艺实验室、聚合物共混改性工艺实验室和制品成型工艺实验室，构建了较为完备的工程化技术综合配套研究开发平台，为“工程中心”的工程化技术开发和产业化示范提供了良好的基础设施。

“工程中心”发展定位为：凝聚高层次人才，培育、壮大技术团队，研发、引进、吸收、集成复合改性聚合物材料及相关技术成果，形成技术集群；孵化成套工程化技术成果，实验成套技术的中试和产业化示范，建立服务于相关行业的质量保障和监控体系。

2. 塑料挤出：塑料挤出过程：一、配料

二、混料

三、挤出

四、冷却

五、干燥

六、造粒

七、均化

八、包装

我们公司所用机器全是双螺杆挤出机。其优点为：

- 1、原料被挤出塑化呈熔融态，在生产过程中产生的摩擦热量少。
- 2、原料在螺杆里受剪切力稳定，多种原料混合和塑化较好。
- 3、原料在机筒停留时间短，挤出成型产量高。
- 4、粉状能直接投入机筒内塑化，混合塑化质量稳定。
- 5、双螺杆齿合，完成旋转工作，机筒残料可自动清理。

挤出机组成：

塑化系统、传动系统、供料系统、加热冷却系统和控制系统。

3. 注塑成型：

注塑成型是将材料热融化后\_注入到模具内，经由冷却与塑化后得到成形品的方法，而注塑机就是完成这个过程的设备。注塑机特点：它具有一次能够成型复杂、尺寸精确或带有嵌件的制品，适用于各种聚合物的成型，后加工量少、易于实现

自动化等特点。

## 注塑机工作原理

注塑成型是利用塑料的热物理性质，把物料从料斗加入料筒中，料筒外由加热圈加热，使物料熔融，在料筒内装有在外动力马达作用下驱动旋转的螺杆，物料在螺杆的作用下，沿着螺槽向前输送并压实，物料在外加热和螺杆剪切的双重作用下逐渐地塑化，熔融和均化，当螺杆旋转时，物料在螺槽摩擦力及剪切力的作用下，把已熔融的物料推到螺杆的头部，与此同时，螺杆在物料的反作用下后退，使螺杆头部形成储料空间，完成塑化过程，然后，螺杆在注射油缸的活塞推力的作用下，以高速、高压，将储料室内的熔融料通过喷嘴注射到模具的型腔中，型腔中的熔料经过保压、冷却、固化定型后，模具在合模机构的作用下，开启模具，并通过顶出装置把定型好的制品从模具顶出落下。

## 五、注意事项

为了对注塑制品加工制备及挤出材料的加工设备有一个全面地了解，在教学经费十分紧张的情况下，我们一定珍惜此次实习机会，确保实习任务的圆满完成，为此特提出以下要求：

1、要以当代大学生的精神面貌出现在社会、工厂，以自己的实际行动来证明我们是祖国经济建设的可靠人。

在实习期间，要积极宣传党的各项方针政策，促进安定团结，为和谐社会的建立贡献力量。

2、要以集体主义观念来要求自己，每个学生的一言一行都与整个实习队和贵州大学紧密相连，每个学生都有责任维护贵州大学、学院及班级的名誉。

3、实习是理论联系实际的重要环节，要虚心向工程技术人员

及工人师傅学习，要参加具体工作以培养实际工作能力。

4、实习期间，要遵守实习单位的工作和生活制度，不得无故缺勤、迟到早退，实习期间一般不准事假，特殊情况要取得实习指导人和学校的同意，病假要有县级医院医生证明。

5、要在指定的工序实习，不准到与实习内容无关的车间或工序，在实习地段不要打闹、玩耍，在公共场所要自觉遵守公共秩序，维护社会公德。

6、实习的好坏很大程度取决于每个学生的实习态度，学生应在短时间内与自己的实习指导人建立起较好的师生关系，工作中要积极主动，遵守纪律，服从实习指导人的工作安排，对重大问题应事先向实习指导人反映，共同协商解决，学生不得擅自处理。

7、整个实习期间，对安全问题一定要予以高度重视，实习期间，要求学生都要穿长裤，不能穿拖鞋或凉鞋，而且女同学不能穿裙子、高跟鞋。

8、学生在实习期间，随时纪录实习笔记，认真写好每一天的实习小节，根据实习内容，用文字、图表等简明地进行记述，做好资料积累工作，对生产参观、工作例会、听课、专题报告、现场教学、技术调查及实习中的收获与体会等亦应及时写入实习日记中，为写实习报告积累素材。

## 实习总结及体会

在大三后半学期即将开始的时候，我们迎来了两周的认识实习。作为一名材料科学与工程专业的学生，认识实习是我们的必修课之一。通过这两周的实习，我的收获不少。首先，对于我们材料有关的企业有了一定的了解，了解了他们的组织构成，生产管理，设备维护，安全技术，环境保护等方面的基本情况。其次，了解了一些产品的生产工艺流程，加深

了理论学习中的一些基本原理的印象和理解。

测量顶岗实习心得感悟

## 顶岗实习心得总结篇三

现今，企业在招聘时普遍要求具有一定的工作经验，对于应届毕业生，也看重学生是否参加过专业实习和社会实践。因此，大学生们对于实习越来越重视，很多学生刚刚进入大学便开始寻找实习机会，就业前大学生实习应做好职业生涯规划。

虽然更清楚认识到了实习的重要性，但是，由于缺乏职业生涯规划设计，大学生们却容易忽略自己的特长，兴趣和能力，对于实习本身的技术含量缺乏关注，盲目参加多个实习，只顾积累实习次数，忽略了实习本身对个人能力的锻炼和培养。有的大学生就为了简历能够更加丰满，或者是为了盖上“实习章”，不顾个人兴趣、实习岗位、所学专业，只要有机会就绝不放过，使得不少实习经历成了走过场。甚至很多人纷纷投身“促销”、“发传单”等低技术含量、重复劳动的实习之中。这样的实习，效果可想而知。

实习作为很多大学生从学校迈向社会的第一步，是自身职业生涯的一个重要起点，大学生真正需要的实习经历是一份对自己的职业生涯发展更有帮助的实习，能够为以后的职业发展打下基础，保持职业生涯的连续性和可持续性。在实习过程中，大学生可以大概知道自己需要什么，和公司的实际运作情况。由于职业生涯还没有正式开始，一些调整可以无成本地开始。在实习中，必须要取得的收获是了解行业，认清自我，找到人职匹配点，制定合理的目标，在实习的过程中有效调整职业生涯规划。

职业生涯规划专家建议，大学生一进校门就应有职业规划，在大一、大二时就要开始分析自己将来可能从事何种职业。从

大三、大四开始，学生们就可以开始在最后圈定的两三个行业去实习，用实践来证明自己最适合何种职业，以免走弯路。在实习中，学生最初级的目标就是要对所从事的行业、所在的企业进行充分了解，同时也可以认识自己的兴趣爱好和优势，做到“知己知彼”，看看自己和公司的匹配度，再选择自己所喜欢和擅长的职业。同时，不同年级的学生，实习侧重点也不一样。大一、大二应以接触社会、素质储备为主，根据自己所缺乏的能力可以适当安排实习。大三应寻找适合自己的方向，以技能储备特别是与自己长期目标相匹配的技能储备为主，如在公司实习则应有意识地了解公司面试流程和技巧，向同事学习职场生存技能。大四的实习是要找好目标，争取能够在实习中胜任主要工作，最大程度地表现自己，把实习变成工作。

## 顶岗实习心得总结篇四

近日，本人进行了一次为期三周的过磅顶岗实习。这次实习让我深刻体会到了实践的重要性，也更加深入了解了物流行业的实际运作情况。在这篇文章中，我将会分享我在实习期间所获得的体会与感悟。

### 第二段：实习体验分享

在实习期间，我了解了过磅系统的使用方法，学习了物流管理、物流协调、物流运输等方面的知识，还学习了如何进行信息采集、信息管理及信息处理等一系列的综合技能。经过实践，我发现过磅系统的使用需要细心和耐心，而在物流运输方面，物流协调能力尤为重要。

### 第三段：实习小结

此次实习让我有幸与具有丰富经验的专业人士共同工作，受益匪浅。我明白了要成为一名优秀的物流从业者，必须具备扎实的专业知识和过硬的实践能力。同时，我也认识到了个

人在过程管理和资源协调方面的不足之处，并且以此为提高的契机，不断努力增强自己的实践能力和综合素质。

#### 第四段：对物流行业的思考与展望

物流行业是一个迅猛发展的行业，无论是线下的仓储和运输还是线上的电商和跨境物流，都在不断地井喷式的增长。随着科技和人工智能的发展，物流行业也面临着新的机遇和挑战。因此，未来的物流专业人士需要有更强的创新精神和领导力，能够带领团队及时应对行业变革和客户需求的变化。更重要的是，物流行业需要具备敏锐的洞察力，不断地满足客户的需求和提升自我价值。

#### 第五段：总结

通过这次实习，我在实践中加深了对物流行业的认知，并获得了锻炼自己的机会。这次实习是我对未来职业发展的一次审视，让我明确了自己的职业规划。以此为契机，我会继续努力学习、拓展自我、不断进步，争取成为一个更加优秀的物流专业人才。

## 顶岗实习心得总结篇五

在7月份的生产会上，项目技术处处长刘晟不无感慨地对着会上来自各个施工段、各个部门的项目精英说道。当听到这句话时，测控部的全体人员感到无比的欣慰，因为他们的辛勤努力没有付之东流，得到了领导的肯定，赢得了同事的称赞。

然而，当这一切肯定、称赞的荣誉来临时，谁又会想到，测控部曾经是多么的让人不放心，甚至受到项目领导的质疑。刚进驻甬江大桥项目时，测控部的那群小伙子基本都是刚从大学毕业的新生，实践实战经验不足，工作认识高度不够。当碰到甬江大桥这个大型工程时，项目领导难免有些担心质疑——他们能在短期胜任吗？时间给了这个“担心质疑”一个

圆满的答复：测控部的小伙子很棒，很让人放心。

“我不是在工地，就是在回工地的路上。”这是测控部高冲师兄在腾讯通qq上的离线留言个性签名。清晨，当你按正常上班时间起床时，大多时候你是见不着测控部人员。因为他们已经奔向工地开始测量工作了。

每天，天还没有亮，测控部人员就向工地出发。下午，他们总是直到天黑看不见的时候，才肯扛着仪器往回走。大多时候，正常开饭时间，你们在餐桌上也见不着他们。为了不饿着肚子，他们通常是让食堂给他们预留好饭菜，然后等着回去“填”肚子。晚上他们也闲不得，总是聚在一起，将白天采集的数据收集起来，然后对数据进行整理。

“起早贪黑”一词用在测控部这群小伙子身上真是再合适不过了。

内业工作：细心认真

也许有人认为测控部的工作都是在户外跑跑、测测而已。其实，这个“认为”是错的。测控部的工作不单单是外业工作，他们还有内业工作。内业工作是外业工作的结果，它直接关系到所建工程的好坏。所谓“差之毫厘，失之千里”。

如果说，外业工作偏向于劳力劳动，那么内业工作则偏向于脑力劳动。白天，忙碌了一天的外业工作后，晚上，测控部的成员们又转入内业工作中去。他们将外业数据收集起来整理，然后根据测量采集的数据，分析每一个测量点，把一个个观测的测量点“神奇”的组成一条条江河、一条条道路、一栋栋房子等。最后，描绘着河流、房屋、山田的图纸呈现在眼前，图纸上的内容是那般的整齐、那般的规范。“不过，面对着测绘图上拿密密麻麻的线条和图示，直看得我们眼花缭乱。”对着图纸，不禁让旁观者叹气道。除了工作外，测量部还加强了技术学习、知识充电以及交流沟通，营造出浓



厚的学习氛围。从对新进仪器徕卡tca20\_的研究，到cad制图软件、控制网导线测量平差软件等的学习，测控部人员都很上进、认真。

“每天面对着那些繁杂的数字，你们会感到烦、晕眩吗？”我们不禁问道。他们回答道，甬江特大桥项目所有的测量计算数据加一块可能有500页a4纸那么多，晕了就会出错的。所以我们慢慢的将那些数据理顺，有时候，看着这些数据，我们眼前就仿佛出现了甬江特大桥的整体构造。

如此的工程量，如此的整齐规范，要不是有超强的耐心，坚强的意志以及任劳任怨的态度，一丝不苟的精神是难以做到的。

## 顶岗实习心得总结篇六

《网管顶岗实习心得体会》是一篇关于实习经历的文章，通过这篇文章，我希望能够和大家分享我的实习经历以及我的一些感悟。作为一名大学生，在学校里学习知识是必不可少的，但是实习也是非常重要的，通过实习我们可以学到很多在课堂上学不到的知识和技能。尤其是在IT领域，实习经历对于学生的成长和发展尤为重要，下面我将详细阐述我的实习经历和心得。

### 二、实习经历

我是一名IT专业的大三学生，今年暑假在一家企业实习了两个月，主要负责网管的日常维护工作。实习期间，我积极学习班里所学的相关知识，并应用到工作当中。刚开始，我还比较生疏，不太熟悉公司的运营模式和监控系统的具体情况，但是在导师和同事的指导下，我很快就适应了。在实习期间，我主要负责网络故障的排查和修复，每天要查看公司内部的网络状况和服务器性能，并对相关设备进行监控。

### 三、实习收获

在这次实习中，我不仅掌握了许多专业知识，还学到了很多与团队合作相关的技能。首先，在实习中我增强了自己的沟通能力。由于工作需要，我需要和同事不断进行协商和交流，这使我更好地了解了团队的运作模式，也让我更好地理解沟通的重要性。其次，我学到了如何组织个人时间。由于实习任务比较繁重，我需要不断调整自己的计划并确保按时完成任务，这让我更加注重时间管理，也让我更加珍惜时间。

### 四、实习感悟

通过这次实习，我深刻地认识到了现实工作与学习知识的区别。在工作中，我们需要运用所学的知识，还要不断地学习新的知识和技能，才能更好地适应工作环境。实习也让我更加明确了自己的目标和方向，让我对未来的发展有了更加清晰的认识和规划。此外，我也更清楚地认识到了自己存在的不足和不足之处，这也促使我更加努力，不断地提升自己的能力和素质。

### 五、总结

网管顶岗实习是我大学生活中宝贵的一段经历，我在这段时间里得到了很多的收获和感悟。通过这次实习，我学到了很多与团队合作相关的技能，也认识到了现实工作与学习知识的区别，对于我的未来发展有了更加清晰的认识和规划。希望通过我的分享，能够让更多的学生意识到实习的重要性，不断提升自己的综合素质和能力，为自己的未来发展打下坚实的基础。

## 顶岗实习心得总结篇七

随着社会的不断发展，顶岗实习作为一种新型的就业实践形式，逐渐受到了越来越多学生和企业的重视。作为一名大学

生，在顶岗实习中，不仅可以学习专业知识，锻炼实际操作能力，还可以与企业员工和同学们建立联系，为自己今后的就业奠定基础。在我参与顶岗实习的过程中，我不仅获得了宝贵的实践经验，还意识到了自身存在的不足和发展方向，下面是我对顶岗实习的一些心得体会。

首先，在顶岗实习过程中，我认识到了理论知识和实际操作的巨大差距。在学校里，我们主要接受的是理论课程，这使得我们对于实际运作中的问题和挑战缺乏了解。而在企业的工作场景中，我感受到了理论与实践之间的落差。例如，在市场部的实习中，我发现自己在制定市场调研方案时，遇到了很多没有接触过的问题，需要结合现实情况进行调整。这一经历让我明白了理论只是基础，真正的实践才能提高自己的能力。

其次，与企业员工的交流与合作让我受益匪浅。与企业员工共事，我收获了很多来自他们的指导和建议。他们在工作中的经验丰富，他们的思维方式和工作方式也与我们大学生有很大区别。通过与他们的交流，我学到了许多实用的技巧和方法，这不仅提升了我的工作效率，也拓宽了我的思维视野。与此同时，我也学会了与他人合作的重要性。只有团结协作，才能更好地完成任务。在与员工们的合作过程中，我意识到了团队合作的重要性，更加明白了集体的力量是无比强大的。

再次，顶岗实习让我深刻认识到了自身的不足和发展方向。通过与企业员工的交流和工作实践，我发现自己在某些方面还远远不够成熟。例如，我在思维逻辑和应对突发情况方面还有很大的提升空间。在工作中，有时会遇到一些突发事件，需要快速做出决策。我意识到，提高自己的应变能力和解决问题的能力是非常重要的，这将是今后需要努力发展的方向。此外，顶岗实习也让我对自己未来的职业规划有了更明确的认识。实践的经历让我更加了解自己的兴趣和优势，也让我对自己今后的职业发展有了更清晰的目标。

最后，顶岗实习也激发了我进一步学习的热情。通过实践，我深刻认识到知识的重要性。在顶岗实习中，我不断遇到前所未有的问题，这促使我更加渴望学习更多的知识。我意识到，只有不断学习，才能不断提高自己的能力，在工作中更好地应对各种挑战。因此，我决定利用实习期间的空余时间，进一步学习并完善自己的知识体系，为今后的发展打下坚实的基础。

总之，顶岗实习给了我很多宝贵的机会和经验。通过实践，我不仅获得了专业知识，也学到了许多实用的技巧和方法。与企业员工合作的经历，让我明白了团队合作的重要性。顶岗实习还让我更加深刻地认识了自己的不足和发展方向，激发了我对于学习的热情。我相信，通过这次顶岗实习的经历，我将能够更好地迎接未来的职业挑战。

## 顶岗实习心得总结篇八

转眼间，顶岗实习的日子，我已经走过了三分之一了，从对这里的陌生到现在的熟悉适应，我已经慢慢适应了教师这个角色的转变，想想我已经是承德县第四中学的老师了，尽管每天有很多事去解决。有很多课要备，但累并快乐着。三周了，十几天的时间我感觉自己已经不是原来那个羞涩、紧张的自己了，能学着去适应并冷静的去接受所有的挑战了，总而言之，我想说，我学会了：

首先，站上讲台上我就是个老师，作为一个老师，就应该做到为人师表，不仅要教书育人，发挥自己的引导作用，还要给学生以榜样作用，做到不管是在言行上，自己的所作所为上，还是形象上，都有个样子。其次，要尊重学生与严格要求学生相并重，在我看来，尊重学生是严格要求学生的前提，只有你将自己的真诚与尊重给学生了，相信他们能行，才能进一步的去严格要求他们，让他们循序渐进的学习。不能一味的只有严格没有尊重，这样只会挫伤学生的积极性。这是我的第一感悟。

“三尺讲台”这是作为老师的一个标配，站在那里，你就要随时随地给学生们解决他们不懂的或疑惑的地方，不能太过的想着跟他们交朋友，而是在学生面前树立一定的威信，让学生知道你是严格的，从而自觉的遵守班的规定与制度。这是老师必备的素养。走向讲台，你可以不再以一个老师的方式去命令他们去做他们不想做的事，而是稍微改变一下，学着去了解学生的想法，去做他们的“知心姐姐”，从而更进一步的’了解，走进他们。这是的第二点。

我上的是两个班的课，对于这两个班来说，一个班的学生是特别听话的，上课秩序也挺好，但另一个班是活跃的，上课秩序杂乱的，有时候自己的也很纠结，不知道该怎用去做，因为两个班的学生接受能力不一样，所以课堂秩序就不一样，一班的学生很聪明，但是一有问题就开始叽叽喳喳说，二班学生不像一班能很快接受，所以课上很认真得听。这就是区别。所以一定要根据学生的活跃程度及自身的方面出发，变通的去管理不一样的班，这样你的课堂秩序才会好。

在一个陌生的环境里，人与人的交往是最基本的，也是最重要，我很高兴，在这个环境里遇到了关心、照顾我们的老师，在我有事的时候，去帮我；很高兴，在这里有志同道合的岗友们，一起加油互勉，每天“谈天说地”，很高兴，在这里，有一群很配合我，给我带来快乐的学生。

虽然我的感悟不多，但却足以让我收获许多，我会更加努力的去发现每一个细节以及自己的反思，让自己越来越像一个老师。

## 顶岗实习心得总结篇九

### (一)

在大学生活即将进入尾声之际，我迎来了最后一次大大小小的实习机会。作为一名计算机专业的学生，我有幸进入了一

家知名互联网企业的实习岗位。这是我人生中第一次真正接触到职场，我心里既兴奋又紧张，不知道未来的日子会有怎样的收获和挑战。

## (二)

在实习的第一天，我被分配到了一个研发团队。刚开始的几天，我只是一个默默观察的学生，因为大家对我这个实习生还不太熟悉。但是，慢慢地，当大家发现我对技术有着较高的热情和学习能力时，他们开始给予我更多的机会。我积极参与到项目中，与团队成员进行深入的讨论和技术交流。通过这些沟通与学习，我懂得了团队合作的重要性，以及如何从他人身上学习和借鉴。

## (三)

实习的第一个月过去了，我逐渐适应了真实的职场环境。我开始主动承担一些比较有挑战性的任务，力求在工作中不断进步。尽管有时会遇到一些困难和难以解决的问题，但我从这些经历中学会了如何独立思考、勇于面对挑战，并寻求解决问题的方法。每次克服困难后，我都感到自己的成长。

## (四)

实习的第二个月，我被分配到了一个新的部门。这个部门是负责产品的设计和项目的推动。在这个部门里，我接触到了与之前完全不同的工作方式和思维方式。我被要求进行大量的市场调研和用户反馈分析，以便设计出更符合用户需求的产品。在这个过程中，我发现技术知识与市场需求的结合是非常重要的，而用户体验的关注也是产品成功的关键所在。通过与销售、市场等部门的合作，我学会了更全面地思考问题，以及如何在竞争激烈的市场中找到产品的突破口。

## (五)

实习的最后一个月，我回到了研发团队，完成了我在这家公司的实习旅程。这段时间里，我将之前在不同部门的学习和经验融合在一起，将自己的专业知识应用到实际的项目中。我与团队共同克服了一个又一个技术难题，在迭代中不断优化产品，最终实现了预期目标。这段时间的实习让我获得了丰富的职场经验，也深刻地感受到了团队的力量和合作的重要性。

总结起来，这次实习对我来说是一次宝贵的经历。通过这段时间的亲身实践，我更加深刻地理解了学校教育和职场实践的不同之处。我意识到，专业知识只是成为一名优秀职业人士的基础，而团队合作、自我学习和自我发展的能力，也同样重要。这次实习让我发现了自己的不足之处，也让我明确了今后的发展方向。我希望在日后的职场中能够不断进步，成为一名全面发展的职业人士。

## 顶岗实习心得总结篇十

不知不觉这次的暑假已经接近尾声了，开学后我就要去顶岗实习了，对于顶岗实习的理解，大一的时候，我对顶岗实习是懵懵懂懂的理解状态，现在我理解的顶岗实习简单来说就是顶替别人的岗位，并在这个岗位中能够让学生和教师共同获得知识与能力，这是现代教育类本科生必然要经历的一件事。对于我来说，顶岗实习既是一次难得的机会也是一次严峻的挑战，首先我认为我已经对顶岗实习做好了知识方面的准备工作，包括我们专业知识的学习另外各学校也组织了一系列和顶岗实习有关的活动，使我们早一步接触课堂，有了一定的教学经验。一系列的课程和活动提高了我的教学技能，增加了我的教学经验，使我对顶岗实习有了充分的准备，在暑假期间我也准备了教材，积极备课，而当距离顶岗实习还有将近一个月的时间我的心里还是有点忐忑的，实习让我有机会站在讲台上拿起课本教书育人，但同时我也肩负着教师的责任，家长的期许，学生的信任，生怕出了一点差错。为了使我的顶岗实习工作更加顺利，我做了以下准备：

首先是知识上的，我仔细地翻看了初一教材，也搜寻了各种资料，大致的把前几单元的课备出来了，具体的还要结合学生的实际情况来教。只有具备专业的知识素养，才能更好的提高学生的能力，而且我也在网上找了一些教学视频，吸取他们的优点，总结教学经验及方法，因为我的专业是思想政治教育，这个专业的最大特点就是他的时代性，因此我会根据时代特点，完善教育内容以及自己的教学方法。

再次就是做好心理上的准备工作，全身心的投入教师这个角色，转换自己的学生身份，把自己当做一名教师，承担起应该承担的责任，调整好自己的心态，这样才能更好的管理学生，教育学生。

最后就是如何树立一个良好的教师形象。

1、从语言，着装上向优雅成熟方向转变，摆脱学生的稚气，这不但会让学生相信你，而且能够让老师相信你可以胜任。

2、和作为初中生的妹妹多交流交流，理解他们这一年龄段特征，了解现代初中生的心理状态以及学生特点，愿望等这样才能更好的提高学生和自己的综合素质。

顶岗的脚步越来越近了，虽然我还有很多的不足之处，但是我相信我做的这些努力是不会白费的，所以我会相信自己一定能办到的。