

# 2023年暑期实践心得体会(模板5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？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

## 暑期实践心得体会篇一

今年暑假，我对再就业问题进行了调查。由于这几年的经济不是很好，导致了一部分企业职工的下岗，然而如何解决下岗职工的再就业问题就成了中国社会经济发展的一个很大的障碍。

近年来，面对日趋严重的国有企业职工下岗现象，政府和社会各界给予了极大的关注与支持，下岗职工基本生活得到了保障。但国企下岗职工再就业仍然困难重重，劳动和社会保障部在近日的统计数据就显示，全国一季度下岗职工再就业率下降，下岗职工再就业遭遇“淡季”。在传统体制条件下，国在企业生产经营活动的基本目标就是完成政府的指令性计划。在此情况下，受利润最大化法则与严格成本约束机制的双重驱动，消除内部隐性失业、裁减冗员就成为国有企业走向市场的必然选择。与此同时，优胜劣汰的市场竞争机制与知识经济的迅速兴起，也在很大程度上加剧了国有企业下岗职工的数量与态势，作为传统就业主导的国有企业，不仅不能吸纳社会剩余劳动力，反而向社会释放大量的闲置劳动力。更为值得注意的是，随着农村改革开放的深入，数以万计的农村剩余劳动力开始离开土地，加入城镇劳动就业队伍，成为国有企业职工就业强有力的竞争者。因此，近年来尽管非国有经济发展较快，拓宽了国有企业下岗职工再就业的渠道与空间，但在与农村剩余劳动力的就业竞争过程中，国有企业下岗职工在年龄、心理承受力、未来期望值等方面均存在诸多不适应之处，从而不可避免地限制了国有企业下岗职工

再就业空间。

## 暑期实践心得体会篇二

这个暑假里，我在太平洋保险公司实习了一个月的时间。在这段时间里，我了解了有关保险的知识，并体验了一种新的生活。

第一天去见了主管的经理，据说口才是很棒的，初次见面，感觉她很干练。保险公司的氛围与其他地方相比是很不同的，这里有一种很活跃的气氛，在这里真的感受到了一些以前没有感受过的东西。由于我没有什么经验，不能跑业务，所以就呆在办公室和经理、组训一起。

在保险公司，每天早上都会有晨会，晨会早上8点准时开始，迟到会扣钱的，但只是形式上的，一般会扣一块钱的样子，主要还是调动大家的积极性。晨会由主持人主持，一般就是组训或负责的经理，但为了锻炼各个业务员，也经常的会让业务员上去主持。晨会首先会让全体同仁起立做晨操，很有激情，在音乐的节拍下做各种澎湃的动作，会舒缓紧张的心情，还会让沉睡中的身体舒展开。记得第一天去公司，要让我上台作自我介绍，本来刚刚到的时候还有些紧张，但跟着做完晨操后紧张感就没了，很从容的上台作了自我介绍。在晨会中，还会公布昨天各个业务室的业绩，给予鼓励。从早会中，让我看到了朝气，想必开完早会后一天的工作将会充满激情。

这次实习中，公司召开了两次产说会，一次是岁岁登高，一次是鸿福年年。通过这两次产说会，让我对险种有了新的认识，而且懂得了什么叫有压力才会有动力。产说会是有关产品的说明会，各个业务员会带着自己邀请到的客户来参加产说会，由主讲师讲解关于这个产品的情况，让客户了解到该险种的价值，有何优惠，自己能得到什么利润，以便客户选择适合自己的险种投保。通过讲师生动的讲解，加上现场回

馈奖品，很多客户都会现场签单，所以说，产说会被保险公司看作一个和客户沟通得很好的桥梁。还记得那次岁岁登高的产说会，当时现场签单的客户并不多，有5,6份吧。当时一位省公司的讲师说，还是因为票价的问题，因为我们的票价太便宜，有时甚至不需要用票，所以业务员就没有一种压力，只是随便邀请一个客户来听便完事了，随便邀请到的客户又有几个想真心来签单的呢。在接下来的一场票价为110元省公司的产说会中，现场签的都是2万元以上的单子，开始时，只有几个业务主管买了票。但是，在那个口才很好的经理的说明下，有越来越多的业务员购买了票，就像那个经理所说的，只要买了票就一定能带来客户。果然那天所有买票的业务员都带来了客户，而且有了不错的成绩。

还有就是创说会，公司有像是雷霆行动等扩员活动，增员的任务是很重的。业务员会带领自己邀请的新进人员来听创业说明会，之后有意者将会留下面试。从事保险行业，首先必须通过从业资格考试，拿到资格证书，于是，新进人员会进行考试培训。考试内容是关于保险的一些基本知识和其他的与保险相关的法律法规，像是《民法通则》《保险法》《消费者权益保护法》等等。为了了解更多的知识，我和这些新进人员一起进行了学习，在此期间，尤其学到了很多关于保险法的知识，收获颇丰。

“让客户满意”不是一句空洞的口号。在实际工作中，公司里有许许多多的客户服务团队和员工在为此努力。他们在各自平凡的岗位上，勤勤恳恳，认真负责，用微笑耐心的态度和专业的服务水平，让客户满意，用真诚的服务体现自身价值，也在为客户创造价值。他们也是公司在第一线和客户打交道的“形象代言人”。

还记得有一次晨会中，经理请来了两名其他地区的先进工作者和大家交流，至今令我印象深刻。第一位上台交流的，声音很响亮，很有自我表现能力，一上台就唱起了歌以吸引大家注意。这是一位56岁的女士，但是她的语气，气色，情绪，

都无法让人猜出她的实际年龄，感觉充满活力。从她的身上，我看到了激情与真诚的魅力，无论任何人与她想出一段时间后，都会感到她身上所散发的激情，并被此所感染，变得拥有生机活力。在激情的背后，她又不缺真诚，所以很多客户只对她所推荐的险种感兴趣，于是她的业务越来越好。只要对自己工作充满激情，我想任何工作都会变得有意义。“精诚所至，金石为开”，只有自己真诚地对待别人，别人才有可能接纳你，才会信任你，那样工作也会变得顺利。另一位上台的女士，与前一位是十分不同的，她很文静，感觉很踏实，也很真诚。这是两种不同的风格，但她同样的优秀，据说很快会升为副经理。她不会充满激情的与你交流，但是，她却发展了很多的下线，因为她待人真诚，有耐心，很多人都信任她，都愿意跟着她干，于是她的业务室人员越来越多，而且，她关心每个同事。从她身上，我同样看到了真诚，我想在以后的生活中，无论从事什么工作，都要有对工作的热情和待人的真诚。

每个营销员要做得更多，要努力提升自己，要诚信热情，要学会自我管理，要真正为客户考虑问题……每一个非保险人也应该对营销员多一些宽容、多一些理解，对保险多点认识，不要厌恶，不要恐惧——它只不过是一份契约而已。

坚持是一种美德，而在保险公司，正是有很多人因为坚持不了，所以中途放弃了这样一份为人类造福的事业；也因为坚持不了，所以看不到保险这个职业的崇高和伟大。无论从事任何职业，只有那些坚持和守望着自己理想的人，才能继续在自己选择的道路上走得坚定和安稳，努力着，打开自己成功的大门，坚持着，走出属于自己的明天。

这次社会实践，我深切地感受到了在社会中，并不是每件事都会是一帆风顺的，挫折处处存在，这需要我们鼓起勇气迈出第一步，吸取教训继续向前冲。我想，这次实践将会给我很大的启发，在这过程中，我不仅仅学到了有关保险的知识，对工作和社会也有了更加新的认识。

## 暑期实践心得体会篇三

通过实习，加深了我对人事工作的理解，丰富了我的实际管理知识，使我对日常办公行政管理工有了一定的感性和理性认识。认识到要做好日常企业行政管理工作，既要注重管理理论知识的学习，更重要的是要把实践与理论两者紧密相结合。在学校我学的是行政管理专业，修过秘书学、人力资源管理、办公自动化等课程，这些学校的理论课程在我们这里都得到了实践的应用。像如何接听电话，如何接待客人等都是秘书学学过的知识；人员招聘、培训、绩效考核等是人力资源管理学过的知识；做excel表格、word文档文件等式办公自动化学过的知识。所以说学校所学的知识并不是像有些人说的拿到社会上根本用不上，而是要看你会不会用，学校学习的是理论，社会用到的是实践，只要学会把理论联系到实践中去，那在学校学的东西就不会白学。

第一次参加工作，难免也会觉得有一点点的小辛苦。每天早上八点上班到晚上九点才下班，因为是私企，只有单休日，还经常有加班。再加上在北方冬天温暖的暖气下生活惯了的，我很难适应南方连续半个多月的阴雨天气，经常半夜冷的睡不着觉。每日重复单调繁琐的工作，时间久了容易厌倦。但是工作简单也不能马虎，一个小小的错误可能会给公司带来巨大的麻烦或损失，还是得认真完成。我曾经想到过放弃，但是我必须克制自己，不能随心所欲地想不来上班就不来。在遇到困难时，学会从调整心态来舒解压力，面对困难。古人云“天降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，增益其所不能。”遇到困难时应进行冷静分析，经常保持自信和乐观的态度，学会自我宽慰，能容忍挫折，要心怀坦荡，情绪乐观，发奋图强。善于化压力为动力，改变内心的压抑状态，以求身心的轻松，重新争取成功，从而让目光面向未来。凭着这种信念，我坚持顺利完成了我的实习任务。

## 暑期实践心得体会篇四

两年来我将关爱体现在生活最小细节中把真情融入工作每一环节里从爱心出发相互理解真心相待赢得了员工尊敬和认同这是我人生最大财富!我骄傲是公司最友爱团队我自豪我是优秀团队中一员!

注重客服中心服务理念和团队文化建设努力创建一支富有凝聚力和战斗力学习型团队

所谓团队单纯理解为特定范围一群人而应是大家同一目标声音一起努力团体这一团体是否团结是否有凝聚力是否有相互学习、知识共享决定了团队战斗力它是影响单位或部门发展关键因素之一。

“众心齐泰山移”我深知：无论多么优秀管理人员其个人能力是有限而众人智慧是无穷怎样去设计客服中心内部文化激发每一位员工爱岗敬业、积极向上工作热情创建一支富有凝聚力和战斗力学习型团队让每员工具有归属感和职业自豪感这是自客服中心成立之日起至今一直是我孜孜追求境界和竭力奋斗目标。

×号在公司团队建设中是难度系数最大单位中心员工年龄差别大用工方式不统一薪酬待遇偏低工作烦琐压力大个人素质要求高而且在工作中经常不被理解遭遇委屈是家常便饭“客服中心是防火墙话务员是灭火器”这是×号日常工作真实写照常戏称“客服中心对外是矛盾汇集中心对内是克服困难中心”事实确如此面对现状如何在这种情况下舒缓员工压力?怎样防止服务过程员工自我情绪失控而产生负面影响?通过样方式和途径去激发员工工作和学习热情增强员工对岗位认同感对企业忠诚度是我常常思考和需解决实际问题。

管理是观点是服务更是艺术激励与日常管理与团队建设密切相关不可分割客服中心激励工作具有人力资源管理共性也有

它特殊性大家都知道无论任何单位发展都离不开全体员工创造力和积极性虽然物质激励仍然是衡量员工自身价值重要指标但事实上在特定环境下精神激励作用在一定程度上超出了物质奖励意义我认为：有激励就有动力有期许就有冲刺有认同就会产生归属感两者之间是作用力与反作用力关系基于这个观念在×号日常管理工作中将激励措施面向所有员工我关注每个员工一点一滴进步表现量体裁衣灵活运用一张满意笑容赞许眼光一句肯定话都会员工“温馨服务天天进步”动力重视员工欣赏员工塑造员工点点滴滴积累就形成了团队合力保证了中心整体服务水平不断提升和各项目标顺利完成电话客服人员实习心得体会电话客服人员实习心得体会。

## 暑期实践心得体会篇五

时间过的真快，转眼间一个月的光阴已经匆匆离去。回顾这一个月所经历的种种可谓是记忆犹新。现将这一个月实习总结如下。

我们自从20\*\*年05月30日开始进入xx集团xx精细化工园开始实习，到现在已经一个月有余了。进入企业的第一天就开始了一级安全教育，使我对化工厂安全有了和很高的意识，经考试合格后，把我们分到了各个车间岗位。而我和其他五位同学被分到了兴瑞化工有机硅分厂硅烷车间901单体合成工段。

把我们分到各自的岗位后紧接着就是二级安全教育和三级安全教育培训。经过三级安全教育培训后，使我对安全意识有了更进一步的提高，并且对有机硅单体合成这个岗位也有了初步的了解。经考试合格后让我们到车间现场进行熟悉环境，由于整个有机硅是新上项目，自从今年2月份开始试车至今为止还没有正式投产，当然在这的所有员工也就非常的累(我们实习生也不会例外)。

记得我们三级安全教育培训一共三天，其中第一天下午就让我们到现场去熟悉，首先就是帮设备员整理一下管道，阀

门(大的阀门我们四个人才抬动，我是真的惊呆了)，垫片之类的把这些东西放在指定的位置，然后就是的打扫卫生，一个下午就这样在忙碌中度过。到了第二天下午，还是到现场，本以为没什么事的，可是刚到现场一股刺鼻的气味扑面而来，原来是在排渣浆，等我们反应过来，一个艰巨的任务有来了。让一个比我们少稍大几岁的员工带领我们去推100个油桶(很大的那种)排渣浆用的，我们一共七个人要推一百个油桶，顿时我们蒙了！

任务下来了我们总得要干的，于是我们就开始一人一个的开始推，刚推前几个感觉还不是太累，可是后来感觉越来越累了，可是还有好多油桶要推呢，于是接下来我们就混着推，采取接力式，这样一次可以多推些，也可以减少推的次数。就这样越来越累了，体力严重透支，可是任务还没完成，于是我们就自己为自己鼓劲坚持，终于完成了任务，此时已经接近下班了。到了第三天，上午工艺员为我们讲了有关的工艺流程，下午紧接着就是三级安全教育培训考试。合格后，让我们几个跟着一个上常白班的班长到现场进行为期3天的现场熟悉阶段。

三级安全教育考试结束后的第一天早上我们很早的来到了现场。跟着这个班长我们开始了下一阶段的学习，由于现在试车已经结束，正在进行现场的检修阶段，整个工段一共8层，每层都有许多机修换下来的东西，比如阀门，钢管，废铁，螺丝等等，都需要我们一个个的往楼下搬放到指定的位置，搬完之后就开始从8楼往下一层层的打扫卫生，由于要搬的东西太多了(有的有太重需2人才能抬动)，加之楼层又太高，我们用了整整一天的时间才搬完，一天下来，那才叫累啊，回到宿舍躺到床上就睡着了。

第二天就开始从8楼开始打扫卫生花费了整整一天的时间，一天下来仍然很累。本以为活已经干完，可以稍微的休息一下，可不料又有任务交给我们了，先是让我们擦泵，一遍又一遍的擦，好不容易擦完了，又让我们用铲子把上面的污浊刮掉，



说是重新刷漆，，然后是擦压缩机等等。这一天又在忙碌中度过。

就这样在忙碌中度过了3天，接下来就把我们均分到各个班中让我们在班中继续学习。回顾从进入兴发到分到班中之前，让我最大的感触就是“累”，而且是非常的累，但同时让我对各个设备有了大致的了解，对设备的大致分布也有所了解，这些天的确很忙，非常的累，而且心里也有很多抱怨，唯一最大的收获也就是熟悉了一下工作环境对现场有了一个了解。这些天就这样在坚持中度过，同时也增强了我的意志力。

一番艰苦的磨炼之后，终于把我们分到班中了，带我的是一个比我大几岁的年轻小伙，平时我叫他阳哥。跟随着他在现场跑上跑下的，由于现场检修，我们每个班负责一个地方，我们来上班也就是帮机修人员打下手、监护火等等。我跟着阳哥也就跑上跑下的，有时还去仓库领东西，几乎很少有休息的时间，当然下午即将下班时还要打扫卫生，同时他也教了我好多书本上没学到的东西。其中检修时的一天中午，突然间从6楼的一个集油器由于压力过高喷出好多的导热油，喷的1—5楼全是，经过一番抢修后终于把止住了。

由于每层有好多的油，车间主任命令我们用消防水把油冲掉，于是我们又开始忙的不可开交。当冲到3楼时一场不可想象的事故又一次发生了，原因是机修师傅不小心用气割弄错了管道，致使管道泄露再加上我们冲下来的水洒在上面，导致了失火，霎时浓烟滚滚，很是恐怖，在楼上的我们受到通知后马上撤离，好在及时采取了相应的措施，减少了一些损失，要不一场不可估量的毁灭就要发生了。

在这短短的一天内发生了两次事故，对于来实习的我来说，可谓是惊险万分，让我见识到了化工厂里的危险性，同时安全的警钟又一次在我耳旁敲响!但也让我体会到平时把安全落实到位，出现紧急情况是能够及时采取相应的措施，对于我们在化厂工作的安全还是有保障的。这次的确给我上了一场

非常特殊的安全教育培训!

回顾这短短一个月有余的实习的过程中，感到自己确实学到了许多原先在课本上学不到的东西，而且也让自己更进一步接近社会，体会到了在企业的工作实习过程中种种经历，使我发现了自己看问题的角度，思考问题的方式也逐渐开拓，这与实践密不可分，在实践过程中，我又一次感受充实，感受成长。

总之，实习期间累是一方面，危险也时刻伴随着(不过安全措施落实到位，人人警钟常鸣许多问题是能避免的)，同时收获也是很大的，自己也感触很深：理论学习是基础，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员工的交谈中，深知，在工作岗位上，有着良好的理论知识能力是很重要的，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工作中团队精神是多么的重要!

下一页更多精彩的“化工实习心得体会”