

# 2023年皮肤科出科心得 顶岗实习心得体会的(优质10篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 皮肤科出科心得篇一

在实习期间，我遇到了困难，也对体育教学进行了一定的思索：

1、教师对学生的过高要求也是不利快乐体育的实施。教师在要求学生完成动作或训练时，有必要降低难度或要求，使身体素质较差的学生也能在运动中体验到成功，如我在单足跳的练习中，可允许学生换一次脚，这样就使学生尝到了成功的滋味，有了很大的成就感。2、每一堂课教材合理安排，使学生得到全面的身体锻炼，发展学生各方面的素质。讲解动作要领和保护方法，突出重点、难点，示范动作正确，每堂课分组练习，既有秩序，又有队形。3、上课期间，在注重终结性评价的同时也应注重过程性评价，告诉学生期末体育成绩=运动参与+运动技能+上课行为+身心健康+社会适应。让学生真正体验到主体地位。4、积极虚心请教有经验的领导和老师，使自己在理论和实践相结合，钻研教学大纲，努力地培养体育尖子，辅导差生，提高学生整体素质。

当然我知道，我还有许许多多不足的地方，许许多多需要改进的地方。但我相信，只要我怀着一颗赤忱的心，一颗永不放弃的心。我相信我能做得越来越好！

总之，从这两个多月的体育教学中，使我深深体会到，要当

一名体育教师并不难，但较出色上好每一堂课，完成每一项体育训练，培养更多的体育优生就很艰难了。总而言之，教育实习让我更加坚定了献身教育事业的决心，我将继续以认真和高度负责的态度虚心学习，不断完善自己，不断提高自身素质和能力水平，为成为一名光荣的人民教师而努力奋斗。

## 皮肤科出科心得篇二

时间过得真快，从3月21号我上班已经一个月多了，在这段时间里，我学到了很多的东西，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。

对每个刚开始上班的人而言，实习可以使每一个人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，促进整个社会人力资源的优化配置。

作为一名服务性质的工作人员，我想学习工作的目的不在于通过业务考试，而是为了获取知识，获取工作技能，换句话说，在工作中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。

其次，我介绍一下我实习所做的工作。

再次，我要总结一下自己在实习期间的体会。

### 1、自主学习

工作后不再象在学校里学习那样，有老师，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。

### 2、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，象我这样工作经验不是很丰富的新人，更需要通过多做事情来积累经验。特别是现在实习工作并不象正式员工那样有明确的工作范围，如果工作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。

### 3、团队精神

配合默契，共赴成功。个人要想成功及获得好的业绩，必须牢记一个规则：我们永远不能将个人利益凌驾于团队利益之上，在团队工作中，会出现在自己的协助下同时也从中受益的情况，反过来看，自己本身受益其中，这是保证自己成功的最重要的因素之一。

### 4、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。这就需要平时多学习，比如注意其他人的做法或向专家请教。

## 5、为人处事

以前面对的无非是同学、老师、家长，而工作后就要面对更为复杂的关系。无论是和领导、同事还是客户接触，都要做到妥善处理，要多沟通，并要设身处地从对方角度换位思考，而不是只是考虑自己的事。

最后，我至少还有以下问题需要解决。

### 1、缺乏工作经验

因为自己缺乏经验，很多问题而不能分清主次，还有些培训或是学习不能找到重点，随着实习工作的进行，我想我会逐渐积累经验的。

### 2、工作态度仍不够积极

在工作中仅仅能够完成布置的工作，在没有工作任务时虽能主动要求布置工作，但若没有工作做时可能就会松懈，不能做到主动学习，这主要还是因为懒惰在作怪，在今后我要努力克服惰性，没有工作任务时主动要求布置工作，没有布置工作时作到自主学习。

### 3、工作时仍需追求完美

在工作中，不允许丝毫的马虎，严谨认真是时刻要牢记的。

### 4、服务工作不够细致

这是由工作性质决定的，也是我自己选择的，因为在我看来，只有被用户认可的服务才有价值，同时我也认为自己更适合

做与人沟通的工作。但我毕竟是大专生，需要作一些人际关系的工作，这就需要我们个人多关注用户的最新需要需求，同时，也要关心同事的需要，这也对我的工作有促进作用。营业厅经理，就是我的导师，在百忙之中都会抽出时间关心我的工作并指导我的服务，我的时间比她充裕的多，也应该可以多学习新的业务，不断提高自己的服务，更好的为用户服务。提升我们的敬业精神和服务意识。

## 5、没能积极参与公司活动

虽然我们只是公司的实习生，但公司对待我们并不见外，无论是各种待遇，还是集体活动，我们都和员工享受一样的待遇。很是遗憾的是，足球，篮球都不是我擅长的，希望今后的活动中我能为公司进我的一份力量。发挥我文艺方面的特长，给大家打来欢乐。

以上是我对已经过去的一个多月实习工作的总结，总结是为了寻找差距、修订目标，是为了今后更好的提高。通过不断的总结，不断的提高，我有信心在未来的工作中更好的完成任务。

由于时间关系，这份总结完成的有些仓促，可能不是很全面，待日后再补充吧。

我会用微笑来迎接新的挑战，不断的完善自我，超越自我，让自己的人生价值得到提升。。。。。

1. 认知实习实习心得体会
2. 实习心得体会
4. 关于实习生实习心得体会
5. 推荐实习护士实习心得体会

6. 法学实习心得体会
7. 实习老师的心得体会
8. 校外实习心得体会
9. 教学实习心得体会
10. 珠宝店实习的心得体会

## 皮肤科出科心得篇三

1. 投身于教育实习中。虽然，在实习前也有过一些试教活动，但是真正的中学教学对我来说，这还是第一次。从学生转变为实习老师，这之间需要付诸一定的努力。首先，在实习第一周，听了带队教师及其他教师的一些课，为第二周正式上课做了一些必要的准备。为了上好第一堂课，我深钻教材，备好第一堂课，勇于创新，进行新教法尝试。然后，开始上课，而在这期间，我又与其他实习生进行交流，吸取经验弥补自己的不足。

2. 在实习中，我不仅仅只限于教学工作，而且根据中学生的特点及实习学校的实际情况，开展了大量有益的活动，丰富了实习生活。我们和学生，我们即是实习老师，又是学生的知心朋友，但这两者之间的距离保持适当。我与学生交朋友，空余时间和学生一起玩，做好学生的思想工作。与学生打成一片，加强了与学生之间的感情，而在上课、考试时，对他们提出了很高的要求，又要有一定的严肃度，这样在学生面前保持了一定的威信。

## 皮肤科出科心得篇四

工作和学习是完全不同的，在学校里面，如果一道菜没做好，还可以重做，或者在这次做的过程中了解自己为什么会出错，

问题是出在什么地方，学习最主要的目的是要学会，过程慢一点或者多几次也没关系，但是工作中却更加注重的是结果，一道菜做出来，就是要上桌给客人去吃的，如果做得不好，就会影响到餐厅的声誉，可以说每一道菜都不能出错，很多厨师都是做自己拿手的菜，一天下来，一道菜要保证出品的质量，那么就一位厨师做就更好，如果每个厨师都做，那么就很容易各个菜的味道有细微的差别。那样的话，菜的品质就很难保证了。

工作中，同样要不断的学习，实习期间，虽然我也会做几个菜，也比较的拿手，但是还是没有进入菜单，除了我的经验不够之外，另外就是我一天下来也是完成不了这么多菜的制作，所以更多的时候我是在帮忙做一些事情，同时在做的同事，厨师师傅也是会教我，在实习要结束的时候，我的一道菜也是短暂的上了菜单，被客人点了几次，我当时特别的紧张，毕竟是第一次有客人点我的菜，但师傅却给予我安慰，同时在制作之后也是试味确认无误之后才上桌，也是得到客人的赞扬，经过实习，我也明白想做好一名厨师并不容易，要学的还有很多。

在实习中我也是发现我自己的一些不足，由于工作经验不足，很多事情做起来手忙脚乱的，当然也是我不太熟悉后厨的环境，后来慢慢变好了，但工作的辛苦也是让我有些承受不住，想着那些做菜的厨师，更是工作更加的辛苦了，而我还只是实习，不过我还是有信心在今后真正的工作当中去做好的，我相信只要我努力，我能改进自己的不足，让自己成为一名客人喜欢的厨师。

## 皮肤科出科心得篇五

转眼间我已近在xx学校呆了一个星期了，这几天感觉过的十分充实，每天起床之后就会陪学生们出早操，指导学生们整理内务，我们的工作重心都是围绕着学生，我们陪着他们军训，看着他们一点点的进步，一点点的学习，虽然累，但是

很充实。学生们好像对我们很感兴趣，总是时不时的问我们一些问题，而我们很高兴她们能跟我们主动交流。

军训结束了，最后一天是军训汇演，看着学生们的训练结果，我们都感觉到十分欣慰。也许他们的动作做的不那么规范，也许他们的步伐不那么整齐，也许他们的口号不那么响亮，但是我们都看到了孩子们的努力。至少他们努力了，哪怕结果不那么尽人意，我们也不会觉得遗憾。

最后，全校的学生用他们响亮的声音说了一句：老师您辛苦了，老师教师节快乐。那一刻我的眼里充满了泪水，这是我第一次收到学生们的祝福。心情都不是用一句开心，激动能形容的了的。感谢孩子们送给我的这份礼物。

## 皮肤科出科心得篇六

光阴似箭，一眨眼自己将要迈入大三了，在今年的暑假，为了检验自己的理论知识，找到自己在学习中的不足和缺陷，更为了能够锻炼一下自己，提前体验一下工作的艰辛，我去了中国人民财产保险股份有限公司余姚分公司实习。

在保险公司实习了一个月，实习的工作看似很简单，但却很辛苦，前半个月我的工作主要是在公司里负责整理文件和看一些历史合同以及流程，后半个月则是跟随指导老师出去跑业务学知识。在外面日晒雨淋的，每个潜在的客户都要去拉，很忙。甚至有的时候都顾不上吃饭和午休。

虽然工作很辛苦很劳累，但是我学到了很多在学校里学不到的东西，学校能教你的只是书本的知识，但是具体应用到实践中还是有很多的区别，要把一个工作做好，仅仅只有知识并不足够，还需要耐力，毅力，信心，甚至微笑等等。一个月下来，我的感触很深，深深了解到了以下这些“生活知识”



1. 作为一个新人,手脚要勤快点,端茶倒水扫地拖地之类的活是少不了的。
2. 为尽快适应环境,要做到多思考多问,不懂就要问!“旧人”还是挺乐意回答的。
3. 不要骄傲自大,目中无人,一些事情即使你会也要低调点,不然会很难融进职场原有圈子的。
5. 英语,电脑是职场中必备的硬件,英语水平起码要能跟外人作一般交流,电脑嘛,办公软件操作方面要精通并且能熟练操作,其它电脑技术如网页制作等也要会点.(实习增强了我对这两方面学习的紧迫感,特别是一些办公软件的应用跟掌握!)
6. 我们往往会忽略的就是写作能力,这很重要,职场中如文书,报告等方面要熟练掌握.写作,不管在什么行业都是很有用的.我在保险公司就试着帮我的指导老师写报告。
7. 进入某个行业的职位时,一定要尽快熟知这个职位所用到的知识.像我实习的保险销售,它所涉及的`知识范围广.如税收(费用计算),法律(公司合同的签订),客户心理(洞察客户心理),服务礼仪(待人接物)等等,都必须做到了如指掌,这样才不会出差错。
8. 学习永远是重要的,即使在职场中也要不断地学习新的知识,同时要根据工作中的不足而有针对性地学习.实践永远都是检验真理的唯一标准。

“纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行。”在一个多月的实习过程中,我深深的感受到所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏。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,这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学的不错,一旦接触到实际,才发现自己知道的是多么少,这些与实践还有一段距离。

这次实习，我收获很多，它让我体会到了工作的艰辛和劳累，让我发现了自己所学专业知识的不足，让我更加清楚地认识了自己，让我更加的对保险行业充满了信心，让我明白了卖保险其实就是卖一种理念，这让我更加坚定了自己以后未来的道路——保险。

## 皮肤科出科心得篇七

20xx年9月，我带着自己学习的一份惶恐，对自身缺乏信心的不安，对自己无法适应环境的担忧，同时更怀着一份希冀跟随学校老师和同学一起来到了深圳市北京大学深圳医院见习。北大医院是一所环境优美、设备先进、技术精良，融医疗教学科研为一体的综合性医院。医院分为门诊外科楼、内科楼、门诊北楼口腔科、体检科、科研教学楼和综合楼。医院一直以来坚持着医疗第一、服务态度第一、病人利益第一，一切以病人为中心。

在北大医院进行认识学习的四个月来，让我深切的认识到医生和护士的职业是尚的。救死扶伤是医生和护士的职责，这份职责关系到每个家庭的幸福，所以在医院里的每个医护人员都尽力的帮助着病人。在门诊咨询台岗位上的见习体验中让我受益匪浅，每天必须保持长时间的坐姿或站姿，看着带教老师有时面对病人的不理解，还需要耐心和病人沟通，改变病人焦躁的情绪，我体会到医患关系的好坏往往就在于一言一行，所以在以后的工作中一定要保持良好的状态，用温和的语言来处理病人想要解决的问题，在希望病人或者家属理解我们的同时，更要学会换位思考，先站在病人的角度考虑问题。当我们帮助病人的时候，病人都会和我们说一声谢谢。每次听到这句话，我们这一天都非常开心，更加坚定了我以后成为一名白衣天使的决心。

总而言之，这次见习是认识的过程，是学习的过程。期间有很多不足之处需要我们改进，很多观念需要我们修正。虽然有委屈，有辛苦，更有疲惫的时候。但是帮助别人的同时我

们自己也是快乐的，正所谓赠人玫瑰，手有余香。在北大医院见习期间，提高了我对医生和护士职业的认识，增强了与人沟通的能力。在今后的工作中，我会遵从老师的教诲，把所学的理论 with 见习的所见所感联系在一起，立誓为医学事业贡献自己的力量！

## 皮肤科出科心得篇八

通过此次实习，让我学到了很多课堂上更本学不到的东西，仿佛自己一下子成熟了，懂得了做人做事的道理，也懂得了学习的意义，时间的宝贵，人生的真谛。明白人世间一生不可能都是一帆风顺的，只要勇敢去面对人生中的每个驿站！这让我清楚地感到了自己肩上的重任，看清了自己的人生方向，也让我认识到了文秘工作应支持仔细认真的工作态度，要有一种平和的心态和不耻下问的精神，不管遇到什么事都要总代表地去思考，多听别人的建议，不要太过急躁，要对自己所做事去负责，不要轻易的去承诺，承诺了就要努力去兑现。单位也培养了我的实际动手能力，增加了实际的操作经验，对实际的文秘工作的有了一个的开始，更好地为我们今后的工作积累经验。

我知道工作是一项热情的事业，并且要持之以恒的品质精神和吃苦耐劳的品质。我觉得重要的是在这段实习期间里，我第一次真正的融入了社会，在实践中了解社会掌握了一些与人交往的技能，并且在次期间，我注意观察了前辈是怎样与上级交往，怎样处理之间的关系。利用这次难得的机会，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。

实习期间，我从末出现无故缺勤。我勤奋好学。谦虚谨慎，认真听取老同志的指导，对于别人提出的工作建议虚心听取。并能够仔细观察、切身体验、独立思考、综合分析，并努力学到把学样学到的知道应用到实际工作中，尽力做到理论和实际相结合的最佳状态，培养了我执着的敬业精神和勤奋踏

实的工作作风。也培养了我的耐心和素质。能够做到服从指挥，与同事友好相处，尊重领导，工作认真负责，责任心强，能保质保量完成工作任务。并始终坚持一条原则：要么不做，要做就要做最好。

为期2个月的实习结束了，我在2个月的实习中学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，收益非浅。现在我对这2个月的实习做一个工作小结。

回想自己在这期间的工作情况，不尽如意。对此我思考过，学习经验自然是一个因素，然而更重要的是心态的转变没有做到位。现在发现了这个不足之处，应该还算是及时吧，因为我明白了何谓工作。在接下来的日子里，我会朝这个方向努力，我相信自己能够把那些不该再存在的“特点”抹掉。感谢老师们在这段时间里对我的指导和教诲，我从中受益非浅。

短短1个月的工作过程使我受益匪浅。不仅会计专业知识增长了，最主要是懂得了如何更好的为人处事。当今社会一直处在加速的发展变化中，所以对人才的要求也越来越高，我们要用发展的眼光看问题，就要不断提高思想认识，完善自我。师傅说作为一名会计从业者，所受的社会压力将比其他行业更加沉重，要学会创新求变，以适应社会的需要。如果是在单位，那就更需要掌握全面的计算机知识，因为小到家庭的理财，大到相关的投资，都需要一个人有很强的理财思路。

## 皮肤科出科心得篇九

的原则，使其工作取得了一定的成绩。现总结如下：

一支笔审批制度，特别是对货物采购实行严格规范的管理制度，有效地从源头和制度上筑起了一道防止资金不良流动的堤坝。

二、强化管理，注重挖潜，提高有限资金使用效益。为切实提高有限资金的使用效益，学校从内部做起，注重内部挖潜，降低内耗。学校落实责任，规范管理，对学校办公用品，水暖器材、维修材料实行统一采购，进入学校校产保管室专账，防止了铺张浪费，防止了重复投入，防止闲置呆账。

三、突出重点，加大投入，促进各项工作正常开展。提高资金使用效率，就是要将有限资金用得合理，用得实在，用在该用之处。本年度，学校坚持保证重点的原则，着力保障教师工资和待遇及时足额到位及教育教学一线的需要。学校通过切实加强管理，保证了教师课时工资和应有待遇的落实，确保了学校大局的稳定，充分调动了全校教职工的积极性和主动性。与此同时，离退休教师的医药费和政策性福利同样也已做到按时到位。教育教学工作是学校的核心工作。学校财务应当也应该服务于这一核心工作。学校切实加大了对教育教学工作的投入。如为提高干部队伍素质和促进教师业务水平的提高，学校积极支持领导、教师外出进修或培训。

四、着眼长远，内抓外引，积极做好消赤减债工作。在收入不断减少的情况下，学校着眼长远，内抓外引，积极做好了消赤减债工作。学校行政集体研究，制定了消赤减债预算目标，并采取过硬措施，确保预算目标的按期完成。

五、即将过去的一年，尽管学校财务工作在困难的情况下取得了不错的成绩，促进了学校的改革、稳定和发展，但是问题也不容回避和忽视：1. 学校仍处在负债运行状态，资金周转困难。2. 学校硬件、软件建设上台阶，所需费用缺口较大。

六、面对新的一年，学校财务工作任务重、压力大。为此，需要从以下几个方面入手，切实加强财务工作，确保学校正常运行。1.、继续坚持量入为出、保证重点、兼顾一般的原则，切实提高资金使用效益。2、. 继续加强财务管理，注重内部挖潜降耗，通过完善制度、严格把关等措施和方法，做好增收节支工作。3、. 继续全力做好消赤减债，确保局下达

的任务目标如期完成.

#### 财务实习心得体会的模板4

这次实训，除了让我对农业银行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，这次的实训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。在这一点上我从实训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。

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，这才是我们实训的真正目的。

很感谢实训单位给我这个这么好的实训机会，让我学习很多、成长很多、收获很多。

## 皮肤科出科心得篇十

今天指导师父说十分钟后让我和陪他一起去其他单位参观学习，让我带上笔和笔记本，他还跟我说了一句，“上次的那个任务完成的很漂亮，圆满达到了我的要求，我很满意。”他还表扬我艺术设计专业相关基础知识非常扎实，是他见过艺术设计专业学生中动手能力比较强的学生。当时我差一点儿兴奋得尖叫出来。几天的努力总算我的努力没有白费，没有什么能比得上得到师父的认可更加让我激动了。通过这段时间的了解，原来师父并不是看上去那样一个不起眼的人，听同事说了很多他厉害的事迹，如果能从他身上学到东西，对我这次实习所得和以后的职业发展之路一定有很大的帮助。在外面的路上，师父说，这几天我的任务就是在上次的基础进行扩展。本周我总结出：在职场上取胜的黄金定律之一便是要有责任心，凡事尽力而为，并且要任劳任怨。在工作上，永远不要试图去敷衍自己的老板。有人曾经访问过许多在事业上功成名就的人，他们一个共同的特点便是，在工作上投入的时间及精力，远远要比工作本身所要求的多。我相信我能做的更好。

文档为doc格式