

最新顶岗实习心得体会 高职顶岗实习生 心得体会(模板5篇)

心得体会是我们对自己、他人、人生和世界的思考和感悟。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

顶岗实习心得体会篇一

高职顶岗实习是高职教育的重要组成部分，促进了学生对于实践的了解和应用能力的培养。在顶岗实习期间，学生能够将所学知识运用到实际工作中，学习职场经验，提升自我素质。因此，高职顶岗实习对于学生的发展有着重要意义。

第二段：分享实习经历和学习体验

我在顶岗实习期间，主要负责公司的业务拓展和客户维护。上班的第一天，我就懂得了不同于学校的职场规矩和职业精神。为了满足客户需求，我们会在周末或者周几的零散时间去拜访客户，这让我真正感受到了为人民服务的初心。在实习期间，我遇到了很多疑难问题，但是同事们都尽力支持我，让我学到了很多。

第三段：分析实习带来的变化

顶岗实习让我变得更加自信和独立，同时也让我更加理解职场的规矩和专业精神。在实习期间，我发现有些东西我们在学校中并不能学到，比如说人际交往、解决问题的能力 and 计划和管理的能力。这些技能对于一个人的职业成长非常重要。实习也有助于我将所学知识运用到实际工作中，增长了我在专业上和职场经验上的积累。

第四段：探讨实习对于职业发展的意义

实习并不只是一次为期短暂的工作经验，它对于未来的职业发展具有很大的意义。每一次实习中，我们都在努力摸索、实践、学习，积累职场经验。这些经验会刻印在心，并在未来的职业生涯中发挥关键作用。如果你想要在职场上更快速地成长并更好地适应工作环境，积累一定的职业经验是必要的。而实习是获得职业经验的途径之一。

第五段：总结实习带来的收获与启示

在顶岗实习的过程中，我认识到了许多人、学到了许多知识，还更加熟悉了职场规矩。实习让我变得更加专业，广开眼界，了解社会，感受到人与人之间的互动。实习还使我更加明确了自己想要从事什么职业，在未来的发展方向上更坚定了决心。实习给了我很多启示和指引，在我未来的职业生涯中将起到无法替代的重要作用。

顶岗实习心得体会篇二

顶岗实习是职业技术学院面临毕业的大专学生的一门重要实践性课程。通过顶岗实习可以让我们把在学校里学到的理论知识与工作实践有效的结合起来。顶岗实习不同于课堂教学，课堂教学中，老师讲解，我们领会，而顶岗实习则是在企业的大环境里、在领导的指导下，由我们自己去实践学习。通过实际操作，一方面可以巩固在书本上学到的理论知识，另一方面，可以获得在书本上不易了解和不易学到的实际知识，使我们在实践中得到提高和锻炼。

顶岗实习也是学院教学的重要补充部分，它与我们今后的职业生活有着最直接的联系，顶岗实习可以让我们逐渐完成从学生到社会工作者的过渡。因此顶岗实习是学校为社会培养技能型人才，实现我们人生价值的主要途径。它不仅是校内教学的延续，而且还是校内教学的总结。

1、思想上

通过过这次顶岗实习，我感觉自己最大的变化就是思想变得成熟了，不再像学生那样幼稚了，开始学会用成人化的思维去思考问题处理事情，开始懂得任何事情完美都必须付出十分艰辛的努力，社会是很现实的，也是很公平的，一份付出就会有一份收获，不要幻想未来，要做一个有思想有目标有计划的实践者。同时我也体会了作为一个社会工作人员要担得起“责任”二字，每个人都要认真努力，对自己的工作负责，一丝不苟的做事，任何一点细微的疏忽，将给企业本身造成一定的经济损失，也会给个人的安全造成一定的影响。

2、工作上

在京东方实习的这段时间里我学会了严谨的工作态度，精益求精的工作作风，增强了我的团队意识和团队协作能力。在这里我从事的助理工作，设备都比较昂贵，检查时需要仔细判断，运输和放置时需要格外小心，任何一个小的失误就会给公司造成不小的经济损失。同时一个班组就是一个团队，每个人都要为这个团队做出自己的努力才能够换来团队的发展，团队的发展才能让每个人都受益，让公司受益。

3、生活上

养成了良好的生活习惯，保持身体健康。广泛的参与公司的举办的业余活动，丰富自己的业余生活，白夜倒班对身体的伤害很大，但制造业这种生产形式就注定了这样的工作规律，所以日常生活中保持良好的生活习惯对身体健康有着直接的影响，上四休二也给我们预留了相对充裕的时间，参加业余活动能够很好的调节身心，减轻压力。出门在外也第一次体会到了公司与学校的差别，懂得了如何来克服这种不适应。

4、实习心得

顶岗实习是我们初步踏入社会的开始，也是我们真正踏上工作岗位的垫脚石，只有这一步走稳了，以后才会更顺利，曾经我一直坚信自己的能力，但是在短暂的实习过程中我深深的感觉到自己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。最终通过自己不断地学习，同时也在大家的帮助下慢慢的开始适应，开始独立的完成工作。

5、实习总结

实习的日子让我收获了大学课堂里没有的知识，以及为人处事的许多道理与方法，学会了自主学习，也学会了严谨的工作态度，精益求精工作作风，同时也学会了责任。顶岗实习是一次我们用自己的眼和耳去感受社会的机会，通过顶岗实习，我受益匪浅，对社会有了更为详尽而深刻的了解。

通过这次实习，我认识到了自己的优势和不足，只有做到理论与实践相结合，敢于实践，才能做一名合格的毕业生！感谢学校领导和老师们对我们的辛苦培养和教导，感谢鄂尔多斯市源盛光电有限责任公司给我的这次宝贵的实习机会，感谢科室里的同事给予的照顾和帮助，同时也谢谢工作和生活中给予我挫折的人，谢谢你们让我学会了成长。最后祝京东方的前景更加辉煌，祝我们电子学院明天会更美好，为社会培养更多人才，祝我们学院领导和老师工作顺利，家庭幸福美满。

1xx在他的班主任日记中写到，他上课时常脱离备课，根据具体的学生情况和教学情景临时确定教育的主题，而这样灵活贴切的活动恰恰能更好的点.....

毕业毕业有那么一段时间叫实习，有那么一段时间叫经历，它是每位大学生，毕业生必须拥有的一个符号，它让我们学到了很多在课堂上学不到的知识.....

顶岗实习心得体会篇三

通用毕业实习评语：

该学生实习期间工作认真，勤奋好学，踏实肯干，在工作中遇到不懂的地方，能够虚心向富有经验的前辈请教，善于思考，能够举一反三。对于别人提出的工作建议，可以虚心听龠能够将在学校所学的知识灵活应用到具体的工作中去，保质保量完成工作任务。同时，该学生严格遵守我公司的各项规章制度，实习期间，未曾出现过无故缺勤，迟到早退现象，并能与公司同事和睦相处，与其一同工作的员工都对该学生的`表现予以肯定。

实习单位考核评语：

- 1、该生在实习期间，能遵守本单位的各项规章制度，工作积极肯干，努力学习有关知识，较好完成各项工作任务。
- 2、该员工能遵守本公司的规章制度，按时上下班。在工作中任劳任怨，能配合各岗位的工作。按时完成主管下达的生产任务。在流水线作业中练成好能手。
- 3、能遵守本厂的规章制度，刻苦耐劳、工作积极，表现优秀。
- 5、该生勤奋好学、工作认真、服从上级安排、本厂对该生非常满意。
- 6、该生在我**部实习期间，表现相当好，工作认真负责，受到我部师傅的表扬。
- 7、本学员在本单位工作，基本能遵守国家法规和单位规章制度，按时上下班、待人有礼、业务成绩还可以，对器材有一定钻研能力，服从主管工作安排，希望日后工作更加刻苦，做一个对社会有贡献的人。

8、该同学在我公司实习期间，能配合公司各级主管安排，工作态度好，有责任心，与同事之间和睦相处，社交能力强。

9、在实习期间工作认真，勤奋好学。踏实肯干，虚心好学，善于思考，能举一反三，能将在学校所学的知识灵活应用到具体的工作中去，保质保量完成工作，并能与公司同事和睦相处，与其一同工作的员工都对该生的表现给与肯定。

10、该员工在工作期间，表现良好，同事之间相处比较融洽，乐意服从上司的任何安排，对于工作上的不懂的地方就问，并能主动提出自己的见解，这位员工我很满意。

11、部门鉴定实习期间，态度端正，学习踏/实，工作认真，注重理论和实践相结合，将大学所学的课堂知识能有效地运用于实际工作中，在我部“重庆热线”实习时能创造性、建设性地并能独立开展工作；能吃苦耐劳，工作责任心强，注重团队合作，善于取涨补短，虚心好学，具有一定的开拓和创新精神，接受新事物较快，涉猎面较宽，在计算机通讯领域不断地探索，有自己的思路和设想。

12、在实习期间，符合大学生实习的要求：工作主动，踏实，肯干，和老师同事关系处理的很好，耐心学习不断的奋力工作，以提高技术的自身，受到大家好评，望今后发扬成绩。

上一篇：文明礼仪培训心得体会 下一篇：跟单顶岗实习总结范文大全

顶岗实习心得体会篇四

1. “教师这个职业既是导演、编剧，又是演员”，确实，只有将这三个角色扮演好，才能导出一出好戏一堂好课，即使不华彩也平实。这次的实习给予自己的不仅仅是走走过场那般简单，它在我的整个人生路上也留下了许多痕迹，我们要学的还有很多。

2. 该实习生表现高度热忱，讲解巨细靡遗，能兼顾不同程度学生的需要，亦能根据学生反应及教师指导调整板书、速度、教学方式、内容……，努力求得学生最大利益。批改作业认真，评语多样、丰富而恳切。上课秩序掌控得宜，收放自如，优秀稳健。发现问题能主动提出讨论，讨论中自然流露极佳学养与见识。

3. ____同学谦虚谨慎，勤奋好学。注重理论和实践相结合，将大学所学的课堂知识能有效地运用于实际工作中，认真听取老同志的指导，对于别人提出的工作建议，可以虚心听取。表现出较强的求知欲，并能够仔细观察、切身体验、独立思考、综合分析，灵活运用自己的知识解决工作中遇到的实际困难。____同学踏实肯干，吃苦耐劳。有创造性、建设性地独立开展工作的思维；具有一定的开拓和创新精神，接受新事物较快，涉猎面较宽，在工程计算领域不断地探索，有自己的思路 and 设想。能够做到服从指挥，认真敬业，工作责任心强，工作效率高，执行公司指令坚决。在时间紧迫的情况下，加时加班、保质保量完成工作任务。

4. 【人名】同志谦虚谨慎，勤奋好学。注重理论和实践相结合，将大学所学的课堂知识能有效地运用于实际工作中，认真听取老同志的指导，对于别人提出的工作建议，可以虚心听取。表现出较强的求知欲，并能够仔细观察、切身体验、独立思考、综合分析，灵活运用自己的知识解决工作中遇到的实际困难。

5. 该生综合素质较好，业务能力较强，政治表现良好，法纪观念充实，服从安排听指挥，与同事友好相处，短短实习工作期间，能够做到爱岗敬业，认真负责，相信会在今后的的工作中取得出色的成绩。希望【人名】同志继续积极参加各种社会活动，不断总结提高，为毕业后投身祖国建设打下扎实基础。

6. 该实习生在学习上，目标明确，刻苦勤奋，成绩优良，学

好专业课同时高度重视基础课程和课外的学习，使自己全面发展，培养合理的知识结构，注意提高独立思考，解决问题的能力和学习的能力。当然还存在一些缺点，经验、阅历较缺乏，不善于自我表现等。“学而后知不足”今后要更努力学习并将所学知识应用于实践并再深入研究。

7. 该生在实习其间表现出认真敬业的工作态度，良好的师德修养。实习期间遵守我校的规章制度，工作勤勉尽责，虚心接受指导。刻苦钻研业务，认真学习教学理论并努力实践课标要求；认真备课，设计多样的教学活动，热爱学生，关心爱护学生，特别注意课堂学习气氛的调动与语言学习活动的创设，教学效果良好。

8. 该学生实习期间工作认真，勤奋好学，踏实肯干，在工作中遇到不懂的地方，能够虚心向富有经验的前辈请教，善于思考，能够举一反三。对于别人提出的工作建议，可以虚心听取。对待工作，热情、主动、积极。能严格遵守我校的各项规章制度，实习期间，未曾出现过无故缺勤，迟到早退现象，并能与同事和睦相处，其他老师都对该学生的表现予以肯定。

9. 该生在实习期间，态度极其认真，工作积极、细心、踏实，能虚心接受指导；同时善于思考，能够举一反三，具有较强地外语沟通能力和沟通技巧，能保质保量地完成领导交办的任务；还表现出强烈的敬业精神和团队精神，深厚的专业基础和良好的专业知识水平，是一位不可多得的人才。

10. 该生实习期间，工作认真，勤奋好学，踏实肯干，在工作中遇到不懂的地方，能够虚心向富有经验的前辈请教。对于别人提出的工作建议，能够虚心听取。能够将在学校所学的知识灵活应用到具体的工作中去，保质保量完成领导交办的工作。同时该生能够严格遵守我中心的各项规章制度，能与同事和睦相处，表现出较好的团队合作精神和敬业精神。

11. _____同志自去年毕业开始在_____信息系统(中国)有限公司实习。在我单位见习期间,能够严格遵守并执行公司的各项规章制度,能够积极主动的配合其他相邻工作同仁协调完成各种工作任务。认真学习业务知识,在很短的时间内就掌握了工作的要点和技巧,并将其合理的运用到工作中去。能够积极主动的向老员工学习,弥补自己的不足。工作积极主动,学习认真,尊敬他人,待人诚恳,能够做到服从指挥,团结同事,不怕苦,不怕累。并能够灵活运用所学的计算机专业知识解决工作中遇到的实际困难。一年来理论水平及操作技能均有很大程度的提高。在见习期间得到领导和同事们的一致好评。

12. 该同学在我单位实习期间,遵守单位规章制度,学习认真,勤于思考,勤于实践,能灵活运用专业知识解决实际问题,给本单位留下良好的印象。

13. 同志自去年毕业开始在_____我公司实习。在我单位见习期间,能够严格遵守并执行公司的各项规章制度,能够积极主动的配合其他相邻工作同仁协调完成各种工作任务。认真学习业务知识,在很短的时间内就掌握了工作的要点和技巧,并将其合理的运用到工作中去。能够积极主动的向老员工学习,弥补自己的不足。工作积极主动,学习认真,尊敬他人,待人诚恳,能够做到服从指挥,团结同事,不怕苦,不怕累。并能够灵活运用所学的计算机专业知识解决工作中遇到的实际困难。一年来理论水平及操作技能均有很大程度的提高。在见习期间得到领导和同事们的一致好评。

14. 【人名】同志,在我单位实习期间,工作认真负责积极主动,能够很好的完成领导交给的各项任务。人际关系方面能够很好的团结同事,受到了单位同事的一致好评。希望在今后努力学习,早日成为国家的栋梁之才。

15. _____同学工作努力,能按师傅要求去工作,尊敬师长,一年来技术理论水平及操作技能均有提高,希望今后更加努

力成为一个合格的建设人才。

顶岗实习心得体会篇五

人生中有许许多多的`第一次，每一个第一次都让人刻骨铭心的难忘。其实课例研修是我在师大的时候就开始接触的，但是亲自结成小组进行课例研修，这却是第一次，而且这个第一次对我的触动和启迪非常大。

首先，我们学会了更加尊重学生在课堂中的主体地位。以学生为主体，以教师为主导，这不应该仅仅是一句口号，这更应该是一种新的教学理念融入到我们的课堂中来。教室不应该成为教师一个人的舞台，它更应该是学生们互相交流、展示自我的舞台。优秀的教师应该把课堂真正的交给学生，自己只是起到一个引导的作用，在课堂中多组织一些活动，让学生参与进来，活动起来，才参与中学习，在乐趣中学习，学生学到的知识才会更准确、更牢固。我们现在的课堂不应该是像古代私塾那样，学生每个人抱着一本书摇头晃脑、昏昏欲睡的背，先生背着手只管盯着学生不捣乱。我们的课堂应该是充满生机、充满乐趣、充满活力、充满笑声的，能够真正让学生们活动起来的课堂才是好的课堂。

其次，教师应该不断地完善自己，只有老师有一颗不断前进、不断努力的心，才能给学生起到好的榜样作用，影响学生不断地努力，不断地上进。随着新课程改革的逐步开展，使教学内容从过去的以教材为中心，变成了以教材为轴心，以活动为纽带，与现实生活紧密相连，这就要求教师更应该具备完善的知识结构。以前，我们一直都说，只有教师有一桶水才能够给学生一杯水。但是我们处在知识大爆炸的时代，没有人能够穷尽所有的知识，所以教师更应该教授给学生寻找水源的方法。死水不管有多少都是无法流动的，无法更新的，只有让学生找到活水，才能源源不断的获得新的知识，才能够不断地新陈代谢。

最后，我们需要进行有效的教学，给学生有效的课堂，上课的次数不再多少，真正有效的课堂才是好的课堂。我认为要想做到有效的教学，需要在以下方面下功夫：1、教师应该具有整体意识。讲一篇课文但是不能够仅仅看着一篇课文，应该看这篇课文在整本书、整个单元中处于什么样的位置。2、在备课过程中，教师除了要备课之外还要备学生。根据不同的学情设计不同的教案，才能够有的放矢，取得良好的成效。3、在设计教学环节方面，除了基本的教师讲授之外，还要更多的设计能够让学生参与进来的环节。真正的做到把课堂还给学生，让学生成为课堂的主人，在活动中学习，在乐趣中获得知识。4、在教学过程中，一定要准备有梯度的环节，让学生有挑战才会有求知的渴望；同时，还要注意提问题的有效性，给学生提有效的、有针对性的问题，不要浪费无谓的时间和精力5、在作业设计方面，也要注意设计高效的、能够检查学生学到多少知识的作业，不留毫无意义的作业。6、教师课后还要经常的反思自己，有反思才会有进步，才不会落伍。