最新环创实训心得(大全5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

环创实训心得篇一

大学生实习实训总结以写什么内容为重点?以下是各种大学生实习实训总结范文。

转眼间实习就结束了，每一份实习工作，对于一个大学生而言，都是既辛苦又难忘的宝贵财富。

进行了辛勤的实习工作后，如何来进行呢?本站为大家带来以下这篇大学生实习的实习总结可以可以供大家作为参考。

前言：“ 没有实习，就没有发言权 ” ,只有亲身经历过才会有那种超乎平常的感觉。

我与社会的接触并不多。

其实学校要求我们参加认识实习 ， 无非是想让我们提前接触社会 ， 了解社会 ， 这样才不会在真正走上社会的时候找不到生活的重心 ， 于是我才决定这个假期要真正的去接触社实践是检验真理的惟一标准。

在课堂上，我们学习了很多理论知识，但是如果我们在实际当会 ， 品尝社会的酸甜苦辣。

中不能灵活运用，那就等于没有学。

实习就是将我们在课堂上学的理论知识运用到实战中。

我们怎样才能把课本上的知识灵活恰当的运用到生活、工作当中去，成为对别人对社会有用的人才?我们怎样才能适应当今飞速发展的社会，怎样才能确定自己的人生坐标，实现自己的人生价值呢?抱着这种想法，经人介绍我走进了长春前进大街肯德基店。

在那里，我学到许多书本上所没有的社会实践知识，体会到了工作的一些难处，学会了如何处世，怎样把事做对做好，清楚了自身的不足更明确了自己以后要怎样努力去完善自己，为毕业后走上工作岗位而奠定基础。

再这段实践里我得到了许多体会与认识，理解了学院为什么一直强调加强我们社会实践能力，现我将这短短的工作经历总结做出实践报告如下，请老师予以指导。

一、实习目的：

锻炼自身的社会活动能力，了解社会现实，从实践中拉进了与社会的距离，认清一些社会问题,看清一些社会现象,在社会大课堂里，经风雨、见世面，检验知识，培养能力，磨练意志，使自身得到启迪，增强社会责任感。

在实践中认识社会、增长才干、提高自身素质、为日后真正走进社会铺定基石。

二、实习内容：

开始时要试工一天，工作6个小时。

试工期间，我被安排到大厅工作。

及时收拾客人用餐后留下的垃圾，保持大厅的整洁是工作的重点，同时还必须兼顾厕所的卫生。

别看厕所只有小小的一块地方，拖起来不费吹灰之力。

但是在用餐高峰，往往前脚我刚拖完，还没等地板干掉就有3、4位顾客连着使用，地面有张乱不堪了。

在我手忙脚乱之际，只见大厅的阿姨，动作马力，总能在第一时间里把所有的工作做好。

速度之快让我佩服不已。

有人会说，用餐高峰时的确辛苦。

但是到了低峰就轻松了吧。

一开始我也是这么想的。

我面试的这家餐厅设在前进大街上，和闹市区的生意不能比。

过了吃饭时间，餐厅生意就会明显淡下来。

在低峰时段，大厅的托盘都收好了、厕所的地面拖干净了、洗手台也几经擦的一尘不染，似乎已经没有什么事情要做了，但是总不能就垂手站着吧。

于是赶忙请教阿姨——你可以把玻璃擦一下。

特别是门上的玻璃，客人进出时手会碰到玻璃上，玻璃很容易花掉。

大厅的地面上有一些散落的食物碎片看到吗?把地扫一下。

垃圾要经常用导压棒压一下。

如果压好以后，垃圾超过垃圾桶的3/4就要准备换一个新的垃圾袋了。

收好的托盘要用消毒水擦拭、消毒，然后送到柜台上，保证柜台托盘的是数量。

盛放吸管的盒子要定期察看，如果吸管数量不够要及时补充。

经常到餐厅的外围看看。

如果有烟头、树叶、纸屑要及时清扫，保持餐厅外围环境的整洁。

人不多的`时候，还可以把外围的地板拖一下。

以上几点是我在肯德基工作时的实习，虽已过去，但这将是一份最宝贵的财富，在我以后的人生旅途中，它将发挥重大的作用。

三年的大学生活，在5月15日结束了，开始了我们为期六周的实习生涯。

生活在象牙塔的我们，感受到的是校园栏杆内的限制、自由和安全，然而却不懂得外边的世界是充满着无限的诱惑与罪恶。

社会如果是大海，我们就是海中的鱼，遨游其中。

如若，只顾风景，不懂危机，必然会被大浪起卷后拍死在海岸边上，等待烈日的烧烤，直到化为灰烬。

社会是把双刃剑，充满危机、竞争的同时，又给我们带来了无限的生机，在有限的时间内，抓住时机，必然会促使我们自身的飞跃，但是这个飞跃又是有条件的，那就是我们的工作经验、能力以及我们自身的学历。

在节目《职来职往》中，评委申晨曾说过“学历代表你的过去，财力代表现在的努力，学习能力代表将来的成就。

大多数人都想要改造这个世界，但却罕有人想改造自己。

无论你在好单位还是一时不得志，都请你保持学习，这是你未来立足之本”。

一如实习生的我，当我真正以一名实习生的身份着手工作时，我才发现，在以往的校园生活中，对办公软件操作熟练的自己，在单位却变得愚笨木讷，不知所措，领导问其所，我却变得哑口无言了。

从此，我便晓得“学习”依旧要继续，而不是停滞!

在如今当浪淘沙的社会里，许多人认为自己就是一匹千里马，只是没有遇到真正的伯乐，所以才会暂时的碌碌无为。

那么，真的是那样吗?对于我来说，其实不然，在本次的实习过程中，带领我们的徐主任年轻有为，他每每交给我们的工作都似乎非常放心，不曾问过我们是否遇到过棘手的问题，是否需要他的帮助。

同时，身为班干的我们，也自以为是的认为，有些工作都是平常的再熟悉不过的了，却不知我们的大意给工作带来的多大的不便。

例如，我们负责的“纪念郭守敬诞辰780周年书画”收集工作——“收集”不就是把书法家、书画家的作品收好，集中起来吗?这，只是我们的想当然!一项看起来简单的工作，却蕴含着千丝万缕的问题。

收集不简单的是收好、集中，更重要的是作为一名行政文秘人员在处理一些文件时应熟悉的去掌握工作流程，即：收集、整理、登记、收存、存档、封锁。

那么，从此便很清晰的看到，我们的粗心、大意，如果不是

徐主任的发觉，我们依旧浑噩度日，不知事态严重性。

也经过这件事，我明白了一个道理，我们不能否认自己不是千里马，也不能否认我们不曾遇见过伯乐，只是，我们遇见了伯乐的同时，却没有在细微之处留意过自己的缺点，没有及时的改正，以至于我们错过了伯乐!

也许，在领导看来，一项任务的完成，只重于结果，不在于过程，然而，对于下属、实习生的我们，必须要重视每项工作过程，在多项过程的汇总中，发觉自身的不足，及时弥补改正，并时刻提醒自己，同时，在工作中，我们会遇到许多难题，我们不仅要沉着应对，更要坚持着自己的信念，步步为营，不抛弃、不放弃，为最终取得胜利的果实而努力拼搏!

实习生活不仅仅锻炼了我们的体魄，更锻炼了我们坚强的意志，每项工作的顺利完成都是我们坚持、努力的结果，一分耕耘一分收获!

两个月的实习瞬息即过，为大家带来这篇实习，了自己表现，有欣慰也有不足，希望这篇大学生实习总结可以供大家作为参考范例。

认识并融入这个团队，一直是这两个月对自己的要求。

学习是拉近距离、融入团队的最好办法，两个月的时间里，在领导和同事的指导下，向行业学习知识，向前辈请教经验，向同事传授工作技巧，正是在这个过程中，认识到自己的弱处和不足，也深刻体会到了团队的力量和魅力。

来xx见习期间，心境有时还显浮躁，做事偶尔还有粗心;这两点是在日后须牢记心中，并不断努力改进的地方。

相信，通过踏踏实实做事，谦虚低调做人，并在领导和同事的帮助下，自己会在中粮得到很好的成长，也会为大中粮的

发展贡献自己的力量!和不足，也深刻体会到了团队的力量和魅力。

在学习中做事。

任何细节都有它的专业规律，任何人都有其独特比较优势;养成个性谦虚才能不断进步，踏实肯干才能表现专业。

在中粮见习的期间内，努力做好任何一件事情，用心记录每一个积累。

在人力资源部期间，与同事一起完成集团军转干招聘、特贴申报、京外调干、档案数据完善等工作;在小麦加工事业部期间，负责文件取放，并与同事一起编写单元20xx年度战略规划。

通过踏踏实实的做事，让自己有了进步的机会，也让自己感受到自己的价值所在。

环创实训心得篇二

读了三年的大学，然而大多数人对本专业的认识还是不够,在大二期末学院曾为我们组织了两个星期的见习，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很难联系起来,所以对本专业掌握并不是很理想。

今年暑假,学院为了使我们更多了解机电产品、设备，提高对机电工程制造技术的认识，加深机电实习报告在工业各领域应用的感性认识，开阔视野，了解相关设备及技术资料，熟悉典型零件的加工工艺，特意安排了我们到几个拥有较多类型的机电一体化设备，生产技术较先进的工厂进行生产操作实习。

为期23天的生产实习，我们先后去过了杭州通用机床厂,杭州机密机床加工工厂,上海阀门加工工厂,上海大众汽车厂以及杭州发动机厂等大型工厂，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，电子技术在机械制造工业的应用了，精密机械制造在机器制造的应用了，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。

通过这次生产实习，进一步巩固和深化所学的理论知识，弥补以前单一理论教学的不足,为后续专业课学习和毕业设计打好基础。

杭州通用机床厂

7月3日,我们来到实习的第一站,隶属杭州机床集团的杭州通用机床厂。

该厂主要以生产m-级磨床7130h,7132h,是目前国内比较大型的机床制造厂之一。

在实习中我们首先听取了一系列关于实习过程中的安全事项和需注意的项目,在机械工程类实习中,安全问题始终是摆在第一位的。

然后通过该厂总设计师的总体介绍。

粗略了解了该厂的产品类型和工厂概况。

也使我们明白了在该厂的实习目的和实习重点。

在接下来的一端时间,我们分三组陆续在通机车间,专机车间和加工车间进行生产实习。

在通机车间,该实习报告车间负责人带我们参观了他们的生产装配流水线,并为我们详细讲解了平面磨床个主要零部件的加工装配工艺和整机的动力驱动问题以及内部液压系统的一系列构造。

我最感兴趣的应该是该平面磨床的液压系统,共分为供油机构,执行机构,辅助机构和控制机构。

从不同的角度出发，可以把液压系统分成不同的形式。

按油液的循环方式，液压系统可分为开式系统和闭式系统。

开式系统是指液压泵从油箱吸油，油经各种控制阀后，驱动液压执行元件，回油再经过换向阀回油箱。

这种系统结构较为简单，可以发挥油箱的散热、沉淀杂质作用，但因油液常与空气接触，使空气易于渗入系统，导致机构运动不平稳等后果。

开式系统油箱大，油泵自吸性能好。

闭式系统中，液压泵的进油管直接与执行元件的回油管相连，工作液体在系统的管路中进行封闭循环。

其结构紧凑，与空气接触机会少，空气不易渗入系统，故传动较平稳,但闭式系统较开式系统复杂，因无油箱，油液的散热和过滤条件较差。

为补偿系统中的泄漏，通常需要一个小流量的补油泵和油箱。

由于闭式系统在技术要求和成本上比较高,考虑到经济性的问题,所以该平面磨床采取开始系统,外加一个吸震器来平衡系统。

现代工程机械几乎都采用了液压系统，并且与电子系统、计

算机控制技术结合，成为现代工程机实习报告械的重要组成部分,怎样设计好液压系统,是提高我国机械制造业水平的一项关键技术。

在专机车间,对专用磨床的三组导轨,两个拖板等特殊结构和送料机构及其加工范围有了进一步的加深学习,比向老师傅讨教了动力驱动的原理问题,获益非浅。

在加工车间,对龙门刨床,牛头刨床等有了更多的确切的感性认知,听老师傅们把机床的五大部件:床身,立柱,磨头,拖板,工作台细细道来,如孢丁解牛般地,它们的加工工艺,加工特点在不知不觉间嵌们我们的脑袋。

在通机工厂的实习,了解了目前制造业的基本情况,只是由于机械行业特有的技术操作熟练性和其具有的较大风险性,很遗憾地,不能多做一些具体实践的.操作,但是观察了一台机床的各个零件的生产加工过程及其装配过程,使许多自己从书本上学的知识鲜活了起来,明白了本专业在一些技术制造上的具体应用。

专业：班级：学号：姓名：

[实习时间]

20xx年x月xx日到x月x日

[实习地点]

中远三楼时空电脑宏图三胞边上

[实习目的]

通过理论联系实际，巩固所学的知识，提高处理实际问题的能力，为顺利毕业进行做好充分的准备，并为自己能顺利与

社会环境接轨做准备。

[实习内容]

能对电脑交易和具体的电脑安装步骤进行了解，并查阅资料巩固自我缺漏的电脑经验。

能将具体的计算机知识应用到实际中，在电脑交易的同时，将自己的所学所想所感付诸实践。

能够熟练掌握一定的计算机技巧，比如安装系统，安装插线，识别型号，处理图形和flash等。

能够与别人进行一定程度的计算机交流，并且提供各种买卖信息以及电脑性能好坏的识别。

能够推销贩卖计算机，并且积累丰厚的社会交流经验和提升自我的语言表达能力。

[实习体会]

职高生活让我对计算机理论知识有了一定的了解2017年 计算机专业大学生实习报告2017年 计算机专业大学生实习报告。

但实践出真知，唯有把理论与实践相结合，才能更好地为社会服务。

经过实践和实习，我对未来充满了美好的憧憬，在未来的日子，我将努力做到以下几点：

一、继续学习，不断提升理论涵养。

在信息时代，学习是不断地汲取新信息，获得事业进步的动力。

作为一名青年学子更应该把学习作为保持工作积极性的重要途径

走上工作岗位后，我会积极响应单位号召，结合工作实际，不断学习理论、业务知识和社会知识，用先进的理论武装头脑，用精良的业务知识提升能力，以广博的社会知识拓展视野。

二、努力实践，自觉进行角色转化。

只有将理论付诸于实践才能实现理论自身的价值，也只有将理论付诸于实践才能使理论得以检验。

必须在实际的工作和生活中潜心体会，并自觉的进行这种角色的转换2017年 计算机专业大学生实习报告实习报告。

三、提高工作积极性和主动性

实习，是开端也是结束。

展现在自己面前的是一片任自己驰骋的沃土，也分明感受到了沉甸甸的责任。

在今后的工作和生活中，我将继续学习，深入实践，不断提升自我，努力创造业绩，继续创造更多的价值。

最后感谢单位领导和部门领导以及同事对我的支持和帮助，我会继续努力的。

近几年来,大学生找工作不容易。

寒假是我锻炼的一个机会，我找到了一家机械制造企业去锻炼自己，真是感到无名的兴奋和愉悦，体会到了大学生找工作的困难。

我来到了恩华机械制造有限公司实习。

虽然实习的时间短之又短，但是，获益良多。

体会到作为一个工人的艰辛，还有了解到各个部门的协调工作的重要性。

这是我人生经历的一部分啊。

机械厂是两兄弟经历千辛万苦经营而来的，已经有二十多年的发展历史，以成为集研制、生产、销售、技术培训于一体，拥有高精度电脑控制机械加工中心等全套加工设备的大型专业包装设备制造厂。

目前主要生产瓦楞纸箱机械，产品包括：自动和半自动轮转开槽切角机，全电脑高速水墨印刷开槽机、全电脑高速水墨印刷开槽模切机。

还有与国际知名度高的企业日本机械株式会社合作生产高精度、高效率、先进的自动平压模切机等。

该机械厂的组织机构设置很简练。

主要是董事——秘书及会计——经理管理各个部门。

由于机械厂的设备很先进，在生产线上不会像往常的工厂那样满布工人，主要是某一两个人负责工作流程。

这对我了解该工厂的生产流程提供了方便。

该厂生产的纸箱机械的需求量很稳定，是属于定单供货型的生产。

由于产品的质量要求和技术含量要求都很高，因此，生产周期也比较长，单次产品需求的数量也不大。

同时，每台产品的价格非常昂贵，在万元以上。

生产部门主要包括，采购，技术，生产，供应，销售。

我被安排在供应部工作。

但其工作并不是坐在办公室悠闲地写写东西，而是跟住部长随时跑，跑车间，甚至到外面去跑业务。

实习期间，刚好该厂正赶货，生产进行得如火如荼。

我在跟随供应部人员工作的时候，方才发现，供应这部门，在企业中极其重要机械厂实习报告2017范文机械厂实习报告2017范文。

首先，供应部必须与往来企业打好交道。

企业的供应部与下游企业的沟通好与坏，直接影响产品的最终销售。

他直接影响企业生产运作系统运行，是“保证企业产品质量、价格、交货期和服务的关键因素之一”。

公司的营销工作可以说是公司经营的核心内容，是各项工作的重中之重，营销工作的好坏，市场开发得成功与否直接关系到公司的存亡。

我在实践过程中充分明白到了营销工作的重要性。

恩华在xx年的营销工作有成绩，但不足也是明显的，其中的得失值得我去从思考。

由于市场变化的剧烈程度远超出了公司的想象，对公司造成了严重的不利影响。

我趁供应部的部长一有空，便向她问了很多很多的问题。

她说，该厂的销售其实大部分由自家联系买家，不过主要是老客户，关系模式主要是——合作。

比如与日本企业的合作等。

这些老客户由于多年的合作，关系很牢固，但是每当企业外联人员替换或其他特殊情况时，往往会容易丢失客户，当然内里有很多内部原因不方便向我外人透露，但主要是因为离职或退休的员工往往会带走或新员工不了解老客户的习性和本来的某些特殊约定而让老客户恼火。

所以，供应部员工的替换非常的慎重

同时，客户的负责会分散开来，避免客随人走的情况。

其次，供应部不单要搞好企业外的关心，跟生产实业部门的关系也非常的重要。

往往在这时，供应部是传达客户信息的主要途径，向生产部门传达顾客的需求。

说到供应部与生产车间的沟通，我觉得一提的是部门间的设置。

我觉得工厂的布局很合理，招待外宾的会议室，高层人员的办公室和其他各部门的办公室设在同一楼里。

彼此距离很接近。

外宾来访时，可以让他们见到工作人员的工作态度，对工作人员是一种无形的监督，也是向外宾显示员工工作态度和工厂的完善制度的机会。

还有一个合理的地方就是，供应部所在之处，有个门，这门专门方便供应部人员到生产车间去。

为人员和部门的沟通提供了方便。

后来，我去拜访了公司的董事，提到这个工厂的部门布局问题的时候，让董事眉笑眼开，原来，工厂是董事的个人建筑设计，在考虑布局的时候，的确考虑到了部门沟通这个问题，特别是供应部与生产车间之间。

这让我觉得有点骄傲，因为我也考虑到了他想的问题，更是因为，我把运营管理课上学到的供应链的知识，在实习中体会到了，思考到了。

再次，公司的内部管理工作。

单位为了发展，首先是设法招到本单位所需要的人员。

招聘应从“人和事”两个方面出发，挑选出最合适的人来担任某一职务。

成功的招聘，可以使更多的人了解本单位，并且帮助他们决定是否来这个单位工作。

通过招聘录用，单位可以扩大知名度;而有效的招聘录用则可获得优秀的人员，有效地提高单位人力资源的素质，为单位的发展打下了良好的基础。

“企业的竞争实际上就是人才的竞争”啊!

还有，年龄和工龄对一个人的经验和见识确实有较大的影响，但是不能将它绝对化。

由于每个人的天赋、努力程度、思维方式、知识程度等不同，其成长和成熟的速度也不一样。

有的人即使到了5o岁，也只能做一些普通工作，要让他做领导工作不一定行机械厂实习报告2017范文实习报告。

其实，对一个单位来讲，谁能给单位带来发展谁就应该上。

但是在实际情况中;还有许多不尽人意之处。

这一点，我国与发达国家之间还有相当的差距。

薪金、福利策略——应根据贡献大小进行分配。

考核的目的之一就是奖励优秀的员工，惩罚差的员工。

为了考核而考核，还是为了工作而考核，是管理者对待考核的态度问题;为了个人的权力、利益而考核，还是为了单位的发展而考核，则是管理者的品德问题。

使用同一种标准去考核中层管理者和员工是个方法问题。

考核能否同真正的表现结合起来，则是考核技巧的问题。

培训、晋升策略——给员工指出发展之路，给员工提供机会。

环创实训心得篇三

土木工程测量作为专业的一项基本功，是我们学习土木专业学生必须很好掌握的一项技能。为了提高我们的测绘本事，能更好的把实践和理论联系起来，城市建设系为我们开展了为期两个星期的工程测量实习。我们的目的是小区域控制测量，用到的仪器有经纬仪，水准仪，标尺，脚架等等，更感激学校为了使我们能更方便的测量，还为我们配备了先进的全站仪。经过这次测量，巩固和深刻了在课堂上所学的理论知识，掌握了各种仪器的操作，并到达了必须的熟练程度。

作为一个户外的专业实习，我们有了经验，为我们将来步入社会做好了铺垫，更重要的是它培养了我们一种精神，吃苦耐劳，独立自主，自我发现问题经过自我的努力去解决它，提高对繁琐数据的运算本事。这些东西都是在平时课堂上所学不到的，但他又是那么基础，重要，由此我又不得不想起实践是检验真理的唯一标准这句话。

工程测量，它是个复杂的工作，光靠一个人的力量是远远不够的，所以经过这次实习我彻彻底底的明白了测量她是一个团队的工作。我们组共有7个组员，必须发挥每个人的长处，才能使工作的效率最大化，我作为组长，要负责安排好每个组员的任务，定好每一天的工作的计划，还要坚持和教师之间的联系。我想每个经过实习的同学都会在这点上有深刻的印象。夫妻之间，亲兄弟之间难免都会吵架，我们这组人天天聚在一齐，不一样的意见，不一样的做法，就会发生磕磕碰碰，闹的大家不愉快，但我们能够及时沟通了解，忘记不愉快，重新投入新的工作中。学校安排我们实习的目的是为了让每个学生都能用自我所学到的理论知识来实际操作仪器，所以我们之间要相互学习，不懂的就问，决不是为了赶时间，赶进度。不然就算了结束了实习，作业是完成了，但学校教师对我们的目的和期望却落在了过去的两个星期里了。

白了做任何事都要认真、都要有一个严谨的态度，俗话说得好“态度决定一切”。一个组的团结也是至关重要的，它关系到整个组的进度。先前我们组由于配合不够默契，分工也不够合理，整体进度受到极大的影响，之后经过组内的交流，彻底解决了以上问题。实习进度有了很大的改观，进度和效果自然就提上来了。

我很珍惜学校给我的这次机会，在大学的几年中这样的机会不多，如果不好好把握每一次，等将来进入社会，早上工作岗位了，我们必定会后悔。平时看到的那一张张图纸，有时会觉得不懂，经过实习发下就你们简单，将实物和图纸联系在一齐，学习起这个专业来就更简单，更上手了。总之，感

激教师，同学，我会好好记住这次难忘的经历，它永远是我这辈子最大的财富之一。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

环创实训心得篇四

通过这次测量实习，我真正的体会到了理论联系实际的重要性。现在细细想来，这二十多天的经历，我学到了很多，不仅仅是测量的实际能力，更有面对困难的忍耐。测量学首先是一项精确的工作，通过在学校期间在课堂上对测量学的学习，使我在脑海中形成了一个基本的、理论的测量学轮廓，而实习的目的，就是要将这些理论与实际工程联系起来，这就是工科的特点。通过这次实习，锻炼了很多测绘的基本能力。

测量也是一项务实求真的工作，来不得半点马虎，我们在测量实习中必须保持数据的原始性，这也是很重要的一点。为了确保计算的正确性可有效性，我们得反复校对各个测点的数据是否正确。我们在测量中不可避免地犯下一些错误，比如读数时估读不够准确，水准尺放得不垂直就读数，读数时间间隔过长，等等，都会引起一些误差，因此，我们在测量

中内业计算要和测量同时进行，这样就可以及时发现错误，及时纠正错误，也避免了很多不必要的麻烦，节省时间，提高工作效率。由于这是一项历史性工作，很多数据在以后都可能用到，我们就要力种树各个数据的有效性，保留原始数据也利于以后的查证，这也体现了务实求真的精神，不仅在这次实验中，在以后的工作和生活中，我们也应该做到这一点。

环创实训心得篇五

毕业实习是每个大学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上学不到的知识，让我们在实际中体会理论，运用理论，受益匪浅，同时打开了视野，增长了见识，使我认识到将所学的知识具体应用到工作中去的重要性，为以后进一步走向社会打下坚实的基础，只有在实习期间尽快调整好自己的学习方式，调整心理，各方面都做好充分准备，去适应社会，才能被这个社会接纳，维持生存进而更好地发展自己。

一、实习说明

实习时间□20xx年3月1日至20xx年6月1日

实习地点：

实习公司：

实习目的：一方面，了解企业管理的先进方式和现代化管理方法，提高调查研究、搜集资料、整理资料的能力，提高理论与实际相结合的能力;另一方面，深切体会人力资源管理的重要性和管理的程序，提高协同合作及组织工作的能力，培养独立分析问题和解决实际问题的能力。

二、公司简介

x公司是于20xx年元月16日经省政府有关部门批准改制成立的一家民营股份制企业。下辖鄂州港等4个港区、14家装卸分公司、9家子公司。拥有经营场地28万平方米，各类运输车辆500辆，机械设备480台(套)。公司主要承担鄂东南地区和鄂州市港口、车站、大中型厂矿及国家重点建设物资的装卸搬运和大、新、特等货物的长短途运输业务，企业已形成以装卸运输为主，集江海联运、机械制造、公交出租、仓储代理、教育培训、港口服务、汽车维修和房地产开发等于一体的经营格局。大通公司自20xx年元月经省政府有关部门批准改制成立股份制民营企业以来，结合企业实际和市场经济发展要求，树立长远的战略思想，将社会效益、客户利益放在突出位置，加强制度创新、管理创新和企业文化建设，实施精细管理和人本管理，促进了企业经济效益和社会效益的同步增长□20xx年，公司完成营业收入1.4亿元，上交税收650万元，分别比20xx年增长408%，588%，资产总额达27000万元。目前，公司已发展成为鄂东南地区最大的运输骨干企业，是交通部全国重点联系运输企业之一。

三、实习内容和方法在公司实习期间，我从事的是办公室文员工作，主要负责：接听、转接电话;接待来访人员;负责总经理办公室的清洁卫生;做好会议纪要;负责公司公文、信件、邮件、报刊杂志的分送等工作。

在做以上的工作的时候，我采用了看、问、学等方式，初步了解了公司文秘工作中的具体业务知识，拓展了所学的专业知识。我每次都是虚心向办公室的其他同事请教，学习，根据公司的规定，结合自己的理论基础、专业知识，争取有所创新，认真做好每一份工作。在实习完后，我不管是理论基础方面，还是实际工作能力方面，都有了很大的提升，为以后正式参加工作奠定了坚实的基础。

四、实习基本情况

20xx年3月1日这一天我开始了我的实习经历。我怀着一颗激

动而紧张的心踏入了长沙市民兴电缆销售有限公司，刚进入办公室的那一刻，我觉得我正在走进另一个领域，在这里我即将度过两个多月的时间，更会在这里认识更多的同事和朋友，学到更多的知识。

五、办公室文员职位简介

我从事的是办公室文员的工作，只要负责以下一些工作：

1.接听、转接电话;接待来访人员;

2.负责经理办公室的清洁卫生;

3.做好会议纪要;

4.负责公司公文、信件、邮件、报刊杂志的分送;

5.负责传真件的收发工作;

6.做好公司宣传专栏的组稿;

7.管理好员工人事档案材料，建立、完善员工人事档案的管理;

8.统计每月考勤并交财务做帐，留底;

9.管理办公各种财产，合理使用并提高财产的使用效率，提倡节俭;

10.接受其他临时工作。

六、实习过程

刚进公司时，对整个公司的工作非常陌生，文员工作也不知道从何下手，更谈不上管理。后来在公司领导和同事的指导

帮助下，开始对公司对业务，对职位职责有所了解，并充分地应用在学校学到的知识，很快的了解了公司的运作流程。这些事情看上去很简单，但是真正实施起来难度不小，需要注意几个方面：1、工作流程的了解;2、应用专业知识的熟悉;3、人际关系的协调;4、与上司、客户和同事的沟通技巧等。这些在学校是远远学不到的，只能是大概的有些了解，并不是很清楚，经过一段时间的实践，才让我真正的全方位的了解，当然还有很多东西目前掌握的还不够，需要以后的多加了解和学习。

虽然一开始只是接听电话和传达旨意，但是这里还很有学问，你要注意语音语调等等一些细节，还有就是打字复印等简单工作，看似简单，其实需要耐心和小技巧，还得注意时间分寸。要是接待来访客户就更是学问大了，你需要察言观色地了解他们的心理，了解上司的意图等等。由于我更多的是想了解整个公司的工作流程尤其是人力资源管理方面的知识，所以我经常性地努力争取更多的机会去接触专业知识多涉及到的领域，而不仅仅局限于完成文员的岗位职责。尽管好多人都认为办公室文员是一“打杂”的角色，但是我一方面认真的学习和努力完成领导布置的任务之外，积极主动地争取更多的机会去接触其他工作。一开始会觉得很难堪，因为你实在是初出茅庐，尽管你是人力资源专业出来的，但是同事们特别是年龄大一点，职位高一点的员工一般都不会给你机会，也不会相信你，甚至有的还会给你脸色，要不就还会误会你的意思，以为你是在炫耀，要不就是邀功，其实这些都是在实习的时候我们要努力克服的。我们唯有的方法就是真诚和谦虚，还有不放弃的精神，比如在我的一再努力和要求下，我拥有更多的机会去参与部门里的其他工作，而不仅仅局限于了一个文员，印象最深的就是我硬是参加了实习期间公司招聘计划里的职责编写工作，尽管还是犯错了，但是我没有受到过多的责怪，相反经理还给我认真的上了一课，那真的是有一种“听君一席话，胜读十年书”的感觉。

但是其实我更多的感受还是做文员，针对文员这个职位的特

点，最值得一提的便是对挫折的处理，具体遇到到挫折时，我发现不妨从调整心态来舒解压力，面对挫折。遇到挫折时应进行冷静分析，从客观、主观、目标、环境、条件等方面，找出受挫的原因，采取有效的补救措施。树立一个辩证的挫折观，经常保持自信和乐观的态度，要认识到正是挫折和教训才使我们变得聪明和成熟，正是失败本身才最终造就了成功。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。复印、传真、公文处理等基本工作我都已熟练。而文员管理要制发文件，处理文件和管理文件。在各种文件中，大部分还具有不同程度的保密性，而且各级秘书人员经常接近领导，看一些重要文件，参加一些重要会议，所以，秘书人员在公共场合活动时要注意内外有别，把握分寸，对什么应该说什么不应该说要心中有数。准确，是对工作质量的要求。文秘管理的准确性是指正确体现政策，正确表达领导意图，正确地办文办事，言行有分寸，文字能达意。它在一定程度上保证领导工作的准备性。文秘管理的准确性，涉及的方面很多，简要地说，就是：办文要准，办事要稳，情况要实，主意要慎。而要做到这些，必须态度认真，作风过细，不能疏忽大意，不能马虎潦草。比如说办理公文，就要保证文件的质量，用词要准确，材料要真实，抄写要认真，校对要仔细，力求每一个环节都不发生差错。否则就会贻误工作，甚至酿成难以弥补的损失。

在我实习的过程中，既有收获的喜悦，也有一些遗憾。也许是实习日子短和我并非文秘专业的关系，对文秘的还有一些工作的认识仅仅停留在表面，只是在看人做，听人讲如何做，未能够亲身感受、具体处理一些工作，所以未能领会其精髓。但时通过实习，加深了我对文秘基本知识的理解，丰富了我的实际管理知识，使我对日常文秘管理工作有了一定的感性和理性认识。认识到要做好日常企业文秘管理工作，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。

七、实习的体会、收获

经过两个多月的实习，我明显地感觉到了自己的进步，无论是理论知识还是实际工作能力，无论是学习能力还是为人方面，进步和提升很快很多。感触最深的要属以下几点：

1.任何工作任何岗位都应该认真细致，尤其是工作单位的人事部更需要有严谨的工作态度。文员岗位需要经常与很多东西，物质方面，人事方面打交道，经常要处理大量数据，大量资料和文件，这些都要求精确，任何一点细小的错误都会影响到整体的结果。其实不光是在人事部，在单位的任何部门都应该保持着严谨的工作作风。如果将这一工作作风联系到企业当中，也可谓是企业文化的一大体现。

2.讲究分工合作，分工合理，工作程序详细具体，讲究条理。各项工作互相关联，每一步都关系到整体结果，必须大家一起分工合作，才能最后完成工作任务。分工合作不是吃大锅饭搞平均主义，而要结合每个同事的实际工作能力，合理的分配工作，尽量发挥每个员工的最大潜力。真正做到优劣互补，互相帮助，互相学习。这其实也是人力资源管理人岗匹配原则的最佳体现。

3.与同事的相处与交流，以及和公司其他兄弟部门的协调非常重要。由于一个完整的任务需要大家分工合作来完成，所以同事之间的沟通与交流突显关键。特别是人事部工作，需要和生产部门、财务部门、采购部以及业务部门紧密联系，因为这几个个部门的工作关系互相牵制、互相影响，任何一个部门都不可以单独运作。但是在工作过程中难免会出现一些差错，给其他部门的同事造成不便;或者由于某些客观原因，虽然不应由某个人完全负责，但确实影响到其他同事的工作。这时一定要用正确的方法与同事交流，尽快地解决问题，大家才能齐心协力地搞好工作。另外在办公室的人际关系也很难把握，尤其是对于我们这些初出茅庐的实习生。有些同事之间的关系非常微妙，亲近或疏远任何一方都会给自己带来

一些不利的影响，我在这方面的经验是少说话，多做事，态度真诚和谦虚，这方面的技巧，书本上是学不到的，要在工作中慢慢地学习与积累。

4.在管理方面的感触是正确的对待自己的人生观和价值观，为员工树立标杆，为员工做出榜样，对下属的生活和工作无微不至的关怀，主动的解决员工遇到的困难，对员工的管理尽量人性化，俗话说：以人为本、以德服人。这一点我觉得公司的领导做得不错，我很欣赏，感触也因此而生。更加深切的感受到了企业软件企业文化的巨大作用。

短短的两个多月结束了，我的实习经历也随即结束。总结实习的体会收获良多，理论的确很重要，但是我们一定要在实际当中去运用。只有当理论和实际相结合的时候才能发挥最大功效。而我在实习中，有时候明显发觉自己理论掌握不够，对现实把握不准，创新能力也很有限，这只能说明我各方面都迫切需要改进。因此，在以后的学习和工作中我会更加努力。同时我也相信我的人生正在翻开新的一页！