

2023年实习心得体会(优秀8篇)

培训心得是对参加培训活动后的学习成果进行总结和归纳的一种写作方式。以下是几位知名作家的读书心得分享，他们的独特见解和深刻思考将给我们带来很多启示。

实习心得体会篇一

时光静静的流逝，短暂而有意义的实习结束了。角色的转换，让我学到了很多的东西。复杂的社会，复杂的人际关系，都是我们以后所面临的问题。

我从事的是物流工作，这是一门服务的行业，始终坚持顾客是上帝。但并非我说学的专业，刚开始我不怎么感兴趣，心想既来了就好好做着。

无论什么样的事情都可以锻炼自己，可以学到你想要的。我的职位是一名接送货员，主要的工作是从客户那里安全的把货物送回来。在别人看来，这也许是一份很简单的工作，但是要把它做好还要花点心思。因为你去接货时，要跟客户鉴定一份合同，关于货物安全的，所以你不有丝毫的大意，一个很小的失误都会带来很多的问题。这些问题都关系到公司的信誉问题，所以要非常的细心。这些对我来说，还是没什么问题的。其实更让我感到吃力的事是复杂的人际关系，我每天要面对不同的客户，他们的性格各异。这不免让我感到有点措手不及，尤其对于刚出校门的我们来说。特别是对于内向性格的我，实在有点难以应付。但我并没有灰心，我的毅力没那么弱，别人做好的，我也能做好。

相信困难只是暂时的，通过领导的耐心指点，同事的帮助，以及自己的努力，这些问题都解决了，我进步了。我认为心态很重要，因为这是良心剂。同时我还要处理好跟同事之间的关系，争吵，争论，是家常便饭，但更重要的是相互之间的理解，沟通与支持。有了他们我不在孤单，温暖的画面一

幕一幕，感到常在。

实习心得体会篇二

我的第一站：小儿科。刚来时还抱怨第一个科没进内外科，不过现在才发现进这个科其实有很多好处，本以为老师会不让我们打针，不会让我们进行一些操作的，毕竟现在孩子都是家长的宝贝蛋，还有现在的医疗纠纷也特多，其实给小孩子打针我自己都没信心，多谢性格开朗的盈盈老师鼓励我，现在我的技术比以前好多了，心里已完全没有了恐惧感，从儿科出去后，最起码以后进其他科室打针容易多了吧。年长的护士一般不教给我们东西的，我们就是她们的腿。我最要感谢的老师就是那个进医院不到半年的小护士，是她教给了我好多东西，儿科给药剂量跟其他科不一样，是按孩子的体重来计算的，是你交给了我加药；试验液的配置跟在学校学的也不一样，是你教给了我配置试验液；皮试不用以前古老的办法了，是你教给了我用那个机器；雾化吸入跟其他科都不一样，是你教给了我做雾化；留置针在学校老师只大体说了说，具体情况也不怎么清楚，是你给我做了讲解，是你交给了我封针，还有你没让我干过跑腿的活，你教给我的都是些知识，我真的从心里感谢你，这个科要没有你，我出科后学会的可能也只是跑腿，亲爱的老师谢谢。

还有我的代教老师和护士长，谢谢你们看好我，以后的工作我会努力的。儿科是本院最火爆的一个科吧，人多特杂，病号本来就比其他科多，再加上现在孩子娇气，七姑八大姨的都在，这个楼层整天水泄不通，天又热，工作又烦琐，这种环境中工作的人肯定是烦躁的，但面对你们我没有资格，我必须微笑着面对你们，谢谢你们经常说我脾气好，其实不是那样的，也正是因为这样我才有了更多练习的机会，上班是必须配带胸卡的，“实习护士”四个大字赫然醒目，有些家长对我们是敬而远之的，但有些就不同了，有些孩子的血管不好找都青了，一些家长一直鼓励我扎，我知道你们嘴上说

是让我练习但肯定也很心疼自己的孩子，我不能扎，我不能让他们当成我的试验品，万一失败了，痛苦的是孩子，谢谢你们的好意，我很感动。

我们接触最直接的就是那些小患儿了，整天连哄加骗的，但难免有些孩子还是又哭又叫的，但你们哭过之后说的不疼，让我心里暖暖的’，我的第一针失败了，第二针虽然成功了，但心是悬着老高扎的，我至今记得我扎的第三针，虽然你早就出院了，但你的话一直在鼓励着我，我的手是抖着给你扎的，但你对你妈妈说所以的姨姨里面就我扎的不疼，我当时听了都要哭了，宝贝所有的姨姨里面就我是实习的，就我的技术最差，还有第二天你还专门找我扎，我真的感动，孩子谢谢你给了我自信。当然有些人看我们是实习的，故意刁难我，冤枉我，曾经有人为难我在他床前数一分钟的滴数，我知道你是在调戏我，但我忍了，因为戴上那顶圣洁的帽子就是一种责任，我必须解答你们的问题；曾经有人冤枉我推肝素的时候给他推渗了，但亲爱的大姐你知道吗？你的孩子用的输液泵，我从没碰过带泵的孩子，跟你争论了几句我停止了，毕竟医护人员在你们眼里没有好东西，在争论别人也会以为我在推卸责任，只能自己生闷气了；还有人把体温表弄丢了说是交给我了，就我的衣服和胸卡不一样你们就记住我了对吧！但把责任都推在我头上也太不公平了吧，我的责任谁承担，幸好老师从你床上找出来了，要不我跳进黄河都洗不清。有很多感动，有很多辛酸，社会就是社会，我要努力学会适应。

实习心得体会篇三

随着疫情的爆发，许多实习生被迫放弃了到公司实习的机会，而选择在家里进行远程学习。对于我来说，这是一次非常珍贵的经历。在这段时间里，我学到了很多东西，也提高了自己的能力。以下是我关于“实习在家学习”的体验和心得。

第一段：远程学习的挑战

实习在家学习的过程中，最大的难题就在于如何保持自己的学习状态。在家里学习的环境与在公司实习的工作环境大不相同，我很容易失去兴趣而变得懒散。为了避免这种情况，我开始给自己制定学习计划，并坚持每天按照计划学习。这样让我能够跟上进度，保持学习的动力。

第二段：远程工作的优势

在家学习也有其优点。由于不需要为上下班而浪费时间、精力和金钱，我有更多的时间专注于学习。此外，我还可以自由安排作息时间，更好地合理安排自己的时间。这使我有更多的自由和灵活性，能够更好地利用自己的时间学习。

第三段：远程学习的技巧

远程学习也需要一些技巧。与在公司实习相比，远程学习需要我们更具有自我管理的能力。这意味着我们需要更加自觉地管理自己的时间，并学会准确地掌控学习进度。在这个过程中，我学到了如何更高效地学习和工作，为自己的职业生涯稳步打下基础。

第四段：求助现有资源

尽管在家学习有许多限制，但仍然有很多资源可以利用。网络上丰富的资源是我们取得高质量教育并进行自我学习的好选择。我经常访问维基百科、GitHub或Coursera等平台进行学习。与此同时，我也会加入一些以学习和交流为主的群体或社区，结交志同道合的伙伴，一起学习、成长和探讨。

第五段：总结

总的来说，实习在家学习是一次非常珍贵的经历，我可以学到如何为自己的职业生涯打下坚实的基础。通过积极的学习和交流，我提高了自己的技能和知识，也学会了更高效和自

律地工作和学习。希望我们能够在疫情过去后，回到正常的实习环境中，并用自己的知识为我们所在的公司和社区做出贡献。

实习心得体会篇四

为了完成理论与实际的结合、学校与社会的沟通，进一步提高学生的思想觉悟、实践能力，接下来就跟本站小编一起去了解一下关于汽车实习学习心得吧！

3月，我在济南东方汽车进口汽车服务有限公司进行维修实习。在来这一个月多的时间里，我对汽车维修服务站的、零部件供应、售后服务、维修以设备：举升机、轮胎动平衡机、车身校正架、烤漆房等，还拥有先进的进口检测仪器[x431]电脑检测仪、点火测试仪等，及使用于维修业务的计算机网络。

一、实习目的

1. 通过实行加深学生对汽车专业在国民经济中所处地位和作用的认识，巩固专业思想，激发学习热情。
2. 切身了解山东汽车服务市场现状
3. 熟悉汽车修理环境、修理工具。为将来工作打下基础。
4. 通过现场维修实习和企业员工的交流指导，理论联系实际，把所学的理论知识加以印证、深化、巩固和充实，培养分析、解决工程实际问题的能力，为后继专业知识的学习、课程设计和毕业设计打下坚实的基础。
5. 维修实习是对学生的一次综合能力的培养和训练。在整个实习过程中充分调动学生的主观能动性，深入细致地认真观察、实践，使自己的动手能力得到提高。

从20xx年9月份开始，汽车专业部教师带领学生在我校博友汽修厂展开了为期近半年的实习工作，现将实习情况及效果总结如下：

一、明确实习目的：

阶段实习是学校教学的一个重要组成部分，学生社会实践虽然安排在一个完整的学期进行，但并不具有绝对独立的意义。它的一个重要功能，在于运用教学成果，检验学习效果。就是看一看课堂教学与实际工作到底有多大距离，并通过综合分析，找出教学中存在的不足，以便为完善教学计划，改革教学内容与方法提供实践依据。

1、培养学生的实际动手能力，而这种实际能力的培养单靠课堂教学是远远不够的，尤其是汽车维修这门实践性很强的学科，必须从课堂走向工厂。近几年来，我校在教学实习单位的安排上侧重于对口实习工厂，目的就在于让学生通过亲身实践，了解实际的操作过程，熟悉工厂管理的基本环节，实际体会一个对汽修工人的基本素质的要求，以培养自己的适应能力、组织能力、协调能力和分析解决实际问题的工作能力。

2、预演和准备就业工作。通过实习，让学生找出自身状况与社会实际需要的差距，并在以后的学习期间及时补充相关知识，为求职与正式工作做好充分的知识、能力准备，从而缩短从校园走向社会的心理转型期。

二、对学生实行顶岗实习管理

实习学生具有双重角色。他们既是学校派出的学生，又是实习单位的工作人员。鉴于此，我们对学生提出了三个方面的要求：

1、以正式工作人员的身份进行实习。要求学生不因实习生身

份而放松自己，要严格遵守实习单位的有关规章、制度和纪律，积极争取和努力完成领导交办的各项任务，从小事做起，向有经验的同志虚心求教，尽快适应环境，不断寻找自身差距，拓展知识面，培养实际工作能力。

2、以“旁观者”的身份实习。在实习过程中，学生往往被安排在某一具体的岗位，工作可能很琐碎。我们要求学生自觉服从实习单位的安排，与此同时，也要把眼光放高远，从工厂工作的全局出发，了解企业运行的基本规律、工人的基本心态、企业管理的原则等，这种观察和训练能够使学生在更广的层面熟悉工厂，增强适应能力。

3、以“研究者”的身份实习。要求学生在实习前通过“双向选择”（指定、自定）方式确定一些课题，积极探索理论与实践相结合的途径，利用实习机会深入工厂，了解汽修行业的新技术，熟悉操作流程，关注最新行业动态，为最终走向企业奠定坚实的基础。

4、安全第一，服从管理。在实习过程中，要求学生始终坚持安全第一的理念，绝对遵守工厂的规章制度，服从实习老师的统一管理。

然而，当我真的迫不及待的踏入这一天——3月24号，我很理性的收回了我的浪漫。从老师的训话中，我得知汽车驾驶容不得半点马虎，也必须脚踏实地，因为这绝非儿戏！我深深吸了一口气，暗暗告诉自己：加油！

3月25日上午，我很早来到场地，继续练习和巩固昨天老师教导的基本技能。我知道万丈大厦平地起，没有深厚的功底，谈不上进步更无从飞跃！经过一上午的练习，我已颇具手感。下午，老师说“实战演练”，我再次狂热起来，因为我等待了很久，期待了很久。驱车半小时，我们来到南郊三环附近一新修路段特偏僻处练车。我自告奋勇第一个练，虽说已练了一天半了，但那毕竟是“死车”啊。点火之后，我开始狂

紧张，离合松不到位，车也卡死两次，总感觉双腿在颤，但绝非车身摇晃所致，操作方向盘也不像练习时那么简单，车不走直线，拐弯时甚至转不动……在老师的指点下才勉强过关。当然我的表现不算太坏，毕竟是第一个，开到这份上也比较满意。另一个组员就比较惊险了，点火之后，他加油过大，方向盘也没抓紧(也许是抓得太紧)，竟一直冲出人行道，最终车冲过石阶，卡死在花坛中。坐在车中的我惊出一身冷汗!通过这次实战检验，我清楚地看到了自己的缺点和不足，晚上躺在床上，我深刻地检讨着自己的表现，吸取教训，争取明天的进步。

实习心得体会篇五

在从事学习实习期间，我深刻体会到了实习对于学习的重要性。通过实习，我不仅能够将课堂上学到的理论知识应用到实践中，而且还能够获得更多的经验和技能。学习上的实习心得体会，我认为主要可以总结为以下五方面：理论与实践的结合、团队合作的重要性、不断反思和调整的必要性、实践中的问题与解决办法、终身学习的重要性。

首先，学习上的实习让我深刻体会到理论与实践的结合是多么重要。在学校的课堂上，我们经常学习一些理论知识，但是很多时候并没有机会将其应用到实际中。然而，通过实习，我有机会将理论知识与实践相结合。我发现，理论可以帮助我们更好地认识实践，而实践也可以验证和丰富理论。理论与实践的结合不仅可以增强我们对知识的理解，而且还可以提高我们解决实际问题的能力。

其次，学习上的实习让我认识到团队合作的重要性。在实习过程中，我发现团队合作是非常必要的。在一个团队中，每个人都有自己的专长和经验，各自承担不同的责任和角色。只有通过合作，我们才能够充分发挥自己的优势，共同达成团队目标。团队合作不仅可以提高工作效率，还可以促进个

人成长和进步。

第三，学习上的实习让我认识到不断反思和调整是非常必要的。在实习过程中，我不断地反思自己的实习经历，思考自己在实践中的不足和问题。通过反思，我可以更加清楚地认识自己的优势和劣势，找出自己的不足之处，并制定相应的改进计划。实践中的反思和调整可以帮助我们不断提高自己的工作能力，取得更好的成绩。

第四，学习上的实习让我深刻体会到实践中的问题与解决办法。在实习过程中，我们难免会遇到各种各样的问题，但是只有积极主动地寻找解决办法，我们才能够顺利完成实习任务。通过实习，我学会了如何分析问题、制定解决方案，并在实践中加以实施。实践中的问题与解决办法让我更加深入地理解了学习的真谛，也提高了我的解决问题的能力。

最后，学习上的实习让我认识到终身学习的重要性。在实习过程中，我不仅能够学习到很多实践经验，而且还能够不断学习和掌握新知识。随着科技的发展和社会的变迁，我们需要不断更新自己的知识和技能，以适应时代的发展需求。终身学习不仅可以提高我们的综合素质，还可以让我们在工作中和生活中保持竞争力。

总之，学习上的实习给我带来了收获和启示。通过实习，我深刻体会到了理论与实践的结合、团队合作的重要性、不断反思和调整的必要性、实践中的问题与解决办法、终身学习的重要性。这些体会将会对我今后的学习和工作产生深远的影响。我相信，在今后的学习和工作中，我会更加注重实践，积极参与团队合作，不断反思和调整自己的实践经验，提高解决问题的能力，并且保持终身学习的态度。

实习心得体会篇六

转眼间实习一个多月了，时光飞逝，回想起实习的第一天刚

进入病房，总有一种茫然的感觉，对于护理的工作处于比较陌生的状态，也对于自己在这样的新环境中能够做的事还是没有一种成型的概念，庆幸的是我们有老师为我们介绍病房结构，介绍各班工作，带教老师们的丰富经验，让我们可以较快地适应医院各科护理工作和环境。刚得知将会来到这个科室的时候，我的心情是紧张而又期待的，入科第一天，护士长带我们了解了医院的环境与布局，我们的科室是在住院部的三楼，进入科室，使我深深得感受到自己的茫然与无知，更加严格遵守三查八对。遵守无菌观念及无菌操作，老师还特别强调了要人文关怀，多于患者多多沟通，多了解她的病情及其它信息，使患者信任并且积极配合你的工作，也可以使护患关系得到些改善。

骨科，大多是骨折，老年人最常见的事股骨颈骨折，皮肤牵引是老年人中做的比较多的，目的只要是关节制动，缓解疼痛，纠正嵌插骨骨折或者其它比较稳定性的骨折，也可防止它不会损伤到神经与血管等，也可作手术，手术的患者手术前要进食禁饮12h,术后去枕平卧，遵医嘱给予心电监护吸氧及药物治疗。

还有烧伤病人，病人最多见得是烫伤，烧伤，硫酸泼伤等，医生根据患者的烧伤面积也分为了三个期：轻度(9%)中度(10%~29%)重度(30%~49%)，烧伤病人饮食，需要吃些高蛋白高热量高维生素的饮食，蔬菜水果、鱼汤，瘦肉、米饭等食物。

在骨科实习的时间已经结束，在实习期间，我遵纪守法，遵守医院及医院各科室的各项规章制度，尊敬师长，团结同学，严格要求自己，努力做到不迟到、不早退、不无故旷工及擅自离开工作岗位。对待病人和蔼可亲，态度良好，努力将所学理论知识和基本技能应用于实践。在此过程中我不断总结学习方法和临床经验，尽力提高独立思考、独立解决问题、独立工作的能力，不断培养自己全心全意为人民服务的崇高思想和良好的职业道德。以前在学校所学都是理论上的，现

在接触临床才发现实际工作所见并非想象那么简单，并非如书上说写那么典型，好多时候都是要靠自己平时在工作中的经验积累，所以只有扎实投入实习，好好体会才能慢慢积累经验。配得上洁白的白大衣！

实习心得体会篇七

在这个特殊的时期，实习机会大受影响，许多学生只能在家学习，这无疑是一种挑战，但同时也是一种机会，我们可以充分利用这个时间，提高自己的专业素养和能力。本文将探讨实习在家学习的心得体会，并提供一些实用的建议。

第一段：实习在家学习的挑战

实习在家学习和在实体公司实习是不同的，没有实验室和工业现场，没有同事帮忙解决问题。这意味着我们需要在家自学和自我管理，这对于很多学生来说是一个挑战。此外，在家学习也容易让我们感到孤独和不适应，毕竟我们习惯了和同学和老师在一起学习和交流。

第二段：实习在家学习的机会

实习在家学习也是一种机会，我们可以协调自己的时间表，定制自己的学习计划，学习和提高自己的技能和知识。此外，实习在家学习还可以让我们更好地适应数字化时代的环境，学习和掌握数字技术或在线工具。这对于我们的未来职业发展非常重要。

第三段：实习在家学习的建议

为了更好地应对在家学习的挑战和利用机会，我们可以采取以下措施：

1. 适当规划自己的时间表，保证足够的学习和休息时间，不

要过度焦虑或紧张。

2. 主动安排和参加线上课程和学习交流活动，提高自己的专业素养和交流能力。

3. 利用在线资源，包括在线图书馆、数字化资源库、在线学习课程等，提高自己的知识水平和技能。

4. 与实习公司保持良好的沟通，了解公司的实习安排和要求，按时完成任务，并积极获取反馈和指导。

第四段：实习在家学习的益处

实习在家学习带来的好处也是显而易见的。首先，我们可以更好地掌握时间，更好地安排生活和工作，增强自律能力和自我管理的能力。其次，可以更好地利用在线学习资源，提高自己的技能和知识。此外，实习在家学习还可以让我们更好地体会到数字化时代的环境和未来工作的趋势。

第五段：结语

总的来说，实习在家学习可能会有一些困难和挑战，但我们也可以利用这个时间来发挥自己的潜力，提高自己的专业素养和能力，适应数字化时代的环境。让我们克服困难，抓住机会，为自己的未来发展打下坚实的基础。

实习心得体会篇八

疫情期间，很多单位改为线上实习，实习在家也成为了一种趋势。这让很多学生感到困扰，因为他们原本期待通过实习能够得到更多的实际经验，更好的锻炼能力。但实际上，在家学习也能够给我们带来很多新的体验和收获。下面，我将分享我的实习在家学习心得体会。

第二段：学习效益

实习在家学习，可以帮助我们更好地规划时间，更充分地利用学习资源。在家办公，可以更灵活地安排时间，尽可能地利用时间和效益。通过线上学习，我们可以更方便地获取各种各样的学习资源，如职业培训机构、网课、研讨会等等，也可以随时随地在线上群交流，与同学们分享经验和成果。

第三段：应对困难

实习在家学习有时也会遇到各种困难，特别是对于缺乏自律、学习习惯不好的学生来说，这种学习方式更有挑战性和难度。但我们可以通过自我调整，使自己的学习状态尽可能的最好。首先，我们要制定自己的学习计划，合理地安排时间，争取每天都有规律地学习。其次，我们要注重线上学习的质量，要认真听讲、做笔记、及时复习。最后，我们要加强与老师的沟通和交流，及时地解决自己的疑问和困惑。

第四段：认识到自己的优势和不足

实习在家学习的同时，还能够让我们更好地认识自己的优势和不足，找到自己发展的方向。在家学习，可以更好地锻炼我们的自我管理能力、自主学习能力和创新能力，这些能力在未来的学习和工作中都是非常重要的。同时，线上学习也可以让我们发现自己知识的欠缺和不足之处，并通过加强学习、打牢基础来提升自己的学习水平。

第五段：结语

总的来说，实习在家学习虽然与传统的实习不同，但不失为一种有效的学习方式，即使在家也能够取得好的学习效果。虽然在家学习面临的困难和挑战更多，但我们只要付出那份努力和时间，就能够实现自己的目标。相信通过实习在家学习，我们都会取得更多的进步和收获。