

# 学前教育实习心得与体会

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/fanwen/qiuzhi/5456.html>

## ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

学前教育实习心得与体会（合集9篇）由“飞速范文网”投稿提供，以下是小编收集整理的前教育实习心得与体会，欢迎阅读与借鉴。

### 篇1：实习心得与体会

以下是中国人才网的实习报告频道为您提供的《实习心得与体会》参考文章

今年暑假，怀着期待的心情到我们市里的报社实习，在这宝贵的一个月的时间里，通过老师的帮助，我不仅对专业知识有了更为深刻地了解，同时也学到课本外的实践经验。这些收获对我今后的学习和工作都起到了很大的指导作用，使我受益匪浅。

第一天到日报要闻部报到时，心里有点忐忑不安，看到编辑记者来来去去的忙碌身影，不知该从哪里入手。随手在桌上拿了份报纸看起来。可是报纸总有看完的时候，无聊加透顶。指导我的老师可能因为有点亲戚的关系对我还是比较热情的，对我的鼓励和帮助。可能是因为自己性格的原因，没有跟其他老师进行很好的交流，其他老师的不冷不热让我有些压不过气来。在这方面，回家后我有过深刻的反省，但总好像走不出这个关卡。

从自身方面，首先，实习不是被动的学习，在实习岗位锻炼自己的实践能力，同时也要注意创造性的发挥，和实习单位多多交流，成功转换角色的方法。二是要给自己定好位，在态度上要把自己当成学生，虚心求教;在新闻采访时要把自己当成一个工作人员，爱岗敬业，严于律己，争取多写新闻，多发新闻，维护新闻的客观、公正。三是要多动手写，做记者必须腿勤，笔勤，一个新闻要跑上大半天，和不同的人打交道，然后组织稿件，同时自己要主动动键盘写稿。四是工作要认真扎实，做要做到最好，让读者能够更快更易得到最新的消息。

从新闻专业知识方面，我有几点感触：

#### 一、对于新闻的敏感性

对于地方媒体记者而言，生活，在绝大多数情况下是风平浪静的，缺乏冲突的，在平常甚至庸常的生活中去做新闻，似乎是很多记者不得不面对的现实。在这种情况下，记者的新闻敏感性、新闻发现力、判断力显得特别重要。

新闻源于“发现”，“发现”源于“敏感”，没有敏感，一切将无从谈起。新闻敏感从何而来呢？一要提高理论水平和政策水平，掌握各方面的丰富知识;二要广泛接触实际，了解实际工作中的

情况;三要学会比较，有鉴别才有发现;四要随时随地处于采访状态之中。

## 二、关于新闻题目

简练而贴切，要出彩。题目是新闻的脸面，倘若下一番功夫斟酌，推敲出一个精彩的题目，新闻将会更吸引人，更加具有传播效果，每次写完通讯、消息，最头疼的一件事就是写标题。总是想写出一个出彩的标题，以至于很多时候普通的题目也在思维之外。遇到这样的麻烦，总是会把问题丢给老师。尽管已学过新闻标题的写法。

为此，我查了一下网上的资料，标题的要求第一个是准确，第二个是简约，如何做到新闻标题的准确与简约呢?现在一般性的标题，消息标题主要是以主题和辅题。为了方便现在繁忙的人群，消息的主题一般以实题为主，让读者能够很快的了解消息的主要信息。假若主题为虚题，也会加上个辅题，以提高消息标题的准确性。对于通讯一般也以实题为主，有时也会以虚题为主题。

## 三、关于通讯与消息的区别

在写人物通讯周汉高时，经老师指点在通讯的开头部分犯了一个严重的错误，误将消息的导语强加到通讯上，写成既不像通讯也不像消息的样式，使得通讯的特点完全没有突出出来。通讯不需要把它的每个点都举出例子，要抓住重点来写例子，例子要简短而有力，将通讯的点归纳起来，抓住重点，将不重要的点结合到其他点上，事例要有针对性，且将事例简要归纳，有些事例可以一笔带过，有些事例用典型事例来写。

## 四、关于会议新闻

会议新闻把握重点，首先将会议内容重点讲一下，接着是主要领导的讲话，再其次人员的讲话。主要领导的讲话要比其次人员的讲话详细，突出重点。其次再会议内容方面，讲清楚会议要求、会议目的。另外，关于会议的参与人员，如果是市领导，要讲清楚召开会议的人员，如果不是市领导，可以一笔代过，甚至省略不写，只要将出席人员、出席部门讲清楚。

对于地方报纸报道省级电视电话会议，首先记录的时候要抓住重点，谁的话比较重要就要主要记谁的话，对讲话也要技巧性地记录，抓住它的核心词、关键词。在写作的时候，要把地方的内容突出出来，省级不必重点写。

记者跑会议是不可避免的，但“泡会议”只能的来呆板的书面材料，“赶场子”也只能是蜻蜓点水，浮光掠影。拿来材料，鼠标一点，新闻一篇，大名一签，读者爱看不看丢在一边，有人形容这样的记者为“会议记者”、“材料记者”，会议报道再多，也出不了精品杰作来。

会议新闻的报道既“易”又“难”，容易的是，对会议新闻的报道只要按照“模式”行事：会议程序+出席会议的重要人员名单+领导讲话+会议主题的相关内容=会议新闻。这类模式会议新闻，审稿少麻烦，既轻松省事又有把握见报。然而这样的会议新闻“往往千人一面，枯燥无味”，成为读者不想看的新闻。要让会议新闻的报道“出彩”，则是老大难问题。在这次实习期间，我跟老师共同合作了篇文章，这对我来说既是鼓励也是鞭策。这次实习让我增长了业务知识，体会到了新闻采写的艰辛，提升了自己的新闻素养，而且增长了见闻，锻炼了自我，为我接触社会搭建了平台。在新闻采写方面，我获得了长足的进步，自己的新闻敏感性和社会责任感都有了很大的提高。实习不过一个月，回头看看，它几乎等同于我大学两年的宽度。我真心的感谢报社的每一位前辈，特别是手把手带着我的亚军老师。这段难得的经历，让我看到了今后的奋斗目标，必

将充实我今后的人生。

更多实习相关文书请点击：[实习心得](#)

相关阅读推荐：

[邮政营业实习心得](#)

[测绘实习心得](#)

[公益劳动实践心得](#)

[达内实习心得](#)

[篇2：实习心得与体会](#)

[实习心得与体会](#)

不知不觉中，十二月已悄悄地向我们走来。回首往事，才慨叹时间真的过得很快，实习生活已经过去三个多月了。可以说每个月都会有新的收获与新的发现。下面就说一下我这个月的实习心得与体会吧。这个月的教学与上个月还有许多不同之处。上个月呢是自己独自教一个班，由于数学课都是上午第一二节，也没有时间和机会去听其他老师讲课，即使有难讲的地方，自己也得克服，尝试去讲。而这个月却截然不同，这个月呢，我跟着尤老师，我们两个人一起教五、六班。一般情况下，都是我在一个班讲，她在另一个班讲。平常备课时，自己如果有比较难理解的地方，不知如何讲解时，首先，就去找尤老师一起探讨，她会耐心的给你指导，你就会顿时感觉豁然开朗。其次，也可以这节知识点先不讲，去听尤老师的课，看她时如何构思、如何讲解的。然后，自己回去慢慢地仔细回味一下，这样也会有很大的进步。还有在讲解习题时，往往一道数学题会有多种解题方法和技巧，我们也会一起探讨、摸索，找出一种最简便的，学生最易接受的方法。这样也有助于学生们对知识点的掌握。和尤老师不仅学习到了讲课方面的知识，而且更多的是学习到了管理经验。虽然仅是短短的一个月，但几乎从整体上掌握了这两个班的特点及普遍存在的问题，并一起想办法如何解决等。感觉跟着一个经验丰富的老师，对我们的实习有很大的帮助。可能是由于教课时间比较长了吧，感觉自己并不像以前那样有太大的耐性了，有时讲题，同一类型题都已讲过很多遍了，他们也都应该掌握了，可却不是那样的乐观，并不是你想象的那种结果。这时，就会莫名其妙的生气，对他们这种行为完全的不理解。可事过之后，看着他们一个个可爱的样子，你又会不禁的笑了。就这样我们相处的像朋友一样，无论是课上、课下，他们都很尊敬你，彼此之间也产生了深挚的感情，同时收获了友谊。前三个月已经过去，我无愧于自己的实习生活。在接下来的日子里，我也会毫无懈怠，继续努力，争取做到更好，我坚信自己会更上一层楼的。

[篇3：实习心得与体会](#)

[实习心得与体会篇3](#)

来到好百客超市已经一周时间，在此期间我实习的岗位是食品股运营助理一职。在一个星期的实习工作当中使我受益匪浅，也使我对好百客超市的理念、经营模式、定位、管理模式有了一个更

深层次的认识与了解。以下是我对于一周当中的工作总结：

### 一：本周具体做的实习内容

- 1、熟悉卖场的整体布局，商品大致的陈列位置。按照商品的品类及分类牌，对卖场商品进行认识，大致知道商品的陈列位置。能根据商品的国际码分清进口商品与国产商品。在此期间凭借自己对卖场的了解，能帮助顾客找到所需商品。
- 2、与员工进行交流，进一步熟悉卖场的各项流程。保持虚心的态度，能与各组员工进行沟通学习，其中主要的了解的内容大致是，商品陈列的相关原则、商品补货的流程、报损的流程、以及商品的相关知识。
- 3、熟悉卖场员工管理手册，对于具体内容的熟记与理解。了解员工手册的内容，熟悉规范文明用语。明确相应的卖场规范，并且对照相关条款进行实践。
- 4、明确运营助理一职的岗位职责。熟记助理一职的相关职责，按照相关的事项进行逐步的探索。
- 5、在进口食品区参与盘点工作。了解盘点工作的大致流程，熟悉其中的相关注意事项，例如出盘的准确性、库房整理的规范、出盘之前大致的时间点的控制、了解到盘点工作需要细心、不断的探索出更好更快捷的盘点方法。

### 二：本周出现的问题：

一周以来对于实际的工作，我只是进行简单的了解与认识，了解到其中的艰辛与复杂性。有了一定的大致了解，但是也有很多不足之处。

- 1、缺乏基本的办公知识，在具体开展工作时，常常表现生涩，有时候还不知所措。
- 2、对好百客其它各部门的工作情况缺乏全面具体的了解，导致现在只是片面了解本股的工作大致情况。
- 3、工作时细心度不够。例如对于排面的整理，对于出现的价签不齐、商品日期的注意
- 4、自己的办公水平还不太适应现在工作环境，不过我会不断使自己适应与提高，尽快使自己融入好百客这个集体当中。

### 三、下一周的努力方向与目标

- 1、进一步熟悉与实践岗位职责，把现有所了解的知识进一步加深做细致。例如：熟悉卖场卖场管理规定、商品结构与品类分布、卖场服务标准、商品的陈列管理、商品的品质与物价管理、这五项工作职责。
- 2、多在客流密集的地区为顾客进行服务。不断规范自我的服务意识，加深对于管理规范的了解。

3、进一步融入工作当中，了解员工的负责区域、姓名、负责销售的商品。

## 四、总结

总体来说这一周对于我自己来说还是有收获，我会踏踏实实的虚心学习，做到多看、多问、多记、多总结。在好百客的经营理念之下，也使我自己不断对于超市有了更深层次的了解与认知。我也为自己是其中一员感到荣幸。在今后的工作中要更加努力认真。

## 篇4：实习心得与体会

### 一.实习心得

本人认为GDUTJPS专业的四年本科学习过程可以分为三部分。首先是大一大二在\*\*校区学习专业基础课，其中包括“高等数学”、“概率论与数理统计”、“大学物理”、“工程力学”、“水分析化学”、“普通化学”、“水力学”、“城市水工程概论”等，专业基础的两年学习，为大三学年全面接触学习给水排水工程专业课奠定了扎实的基础和培养了良好的专业素养与专业意识；其次是大三一学年和大四上学年的专业知识学习，在学习专业知识的一年半时间里，虽然存在教学课程课时安排不合理的不利因素，但是在个专业老师的耐心指导和悉心栽培下，本人认真学习了“建设工程招标投标”、“工程概预算”、“给水工程”、“排水工程”、“建筑给排水与消防工程”、“污染控制微生物学”、“水工艺设备基础”、“水工程施工”等，这为大四施工实习和毕业实习提供了充实的理论依据，特别是在毕业水务方向实习的过程中能学以致用和在\*\*水务有限公司供水厂各工种时间操作中能快速上手；最后一阶段就是毕业实习和就业，将理论应用于实践的过程。在毕业实习之前我总是希望早点到社会参加工作，可是当我离开校园，真的进入社会实习后，也体验到了工作并不容易。除了离开简单的校园生活和良好的学习氛围，每天早上都要按时起床，骑自行车上班，从珠基水位3米的单位宿舍骑到珠基水位38米的供水厂，体验工厂里三班倒的工作。由于各构筑物都在4米以上，在检查工作中有一定危险，所以每天都必须打起精神工作，特别是上夜班的时候。我工作的第一天，工作还不知道怎么展开。在罗师傅的指导下，我体会到，只有认真学习，好好把握，做好每一件事，才会有成绩。但后来很多东西看看简单，其实要做好它很不容易。经过五个星期月的毕业实习，实际上完成了学生到社会工作者的身份转变，清楚了自己专业知识、人际交往和做事等方面的不足，为以后参加工作和继续深入本专业提供了有重要意义的指导。

### 二.实习过程

#### 1.公司简介

\*\*市\*\*自来水公司始建于1974年于\*\*年底更名为\*\*水务有限公司，供水厂建设在石岭山上，厂区占地72亩，取水于容桂水道。现已发展为生产技术服务过硬、设备先进、管理完善、厂区环境优美，资产过亿元的现代化供水企业。服务人口16万人，DN100以上供水管道150多公里，管网覆盖全镇，自来水普及率达到100%，水质综合合格率达到99%以上。公司现设供水厂、管网部、营业部、客户部、技术部5个职能部门，在职人数65人。\*年以来先后被评为“全国农村百佳水厂”、“广东省村镇一级先进水厂”、“广东省农村优秀水厂”等称号。公司的石岭供水厂1992年正式投产，首期2万吨，经过二期三期四期扩建，已经发展为日供水能力8万吨的现代化供水企业。

#### 2.实习安排

第一星期-供水厂制水间见习，工作时间8：00到16：00；

第二星期-供水厂制水间见习，工作时间16：00到00：00；

第三星期-给水泵房见习，工作时间8：00到16：00；

第四星期-给水泵房见习，工作时间16：00到00：00；

第五星期-参观\*\*三乡供水厂和污水厂，珠海五洲花园(小区水景处理)，\*\*喜来登大酒店(超高层建筑给排水)

### 3.供水厂实习

1)工作内容：参与供水厂水质水量检测与控制，包括检测原水待滤水出厂水的浊度和余氯，控制调节加药加氯量，厂区安全保卫绿化等。

2)处理工艺：消毒-混凝-沉淀-过滤

3)处理构筑物如下：

投药间-分溶解池和溶液池(两组轮流使用)，混凝剂采用无机混凝剂铝系筒式明矾(碱式氧化铝BA C)，混凝剂的投加方式为泵投加，搅拌装置采用机械搅拌。公司直接向指定药剂公司购买混凝剂，直接投入溶解池(《给水工程》介绍溶解池的容积 $W_1=(0.2 \sim 0.3)W_2$ ，计算的只是每日可储存的投药量，这样的话就得每天都要往溶解池加药，经济效益不可行。\*\*水务有限公司供水厂溶解池可储存18天的药剂量)一车罐能装9吨矾，直接约能用18天，每吨矾约1000元。

加滤间-供水厂目前采用一点投加，液氯投加量随天气时间温度等因素改变而改变，例如3月5号9点，多云，20摄氏度，在进入平流式沉淀池前投加8mg/L液氯。在平流式沉淀池水体水平流速为10~25mm/s时，水体停留时间约1~3h，也就是说在沉淀池前加氯的话，要到1~3h后在平流式沉淀池后虹吸滤池前的进水渠才能检测到滤前水的余氯(也就是说才能检测到在沉淀池内消耗了多少氯)，3月份滤前水的余氯一般为6mg/L。出厂水国家生活饮用水卫生标准细菌学指标规定在与水接触30分钟后应不低于0.3mg/L(管网末梢水不应低于0.05mg/L)。公司规则规定出厂水余氯应保证在0.3mg/L到0.7mg/L。一瓶液氯约1000Kg,三月份平均投加4.5 Kg/h，一瓶约能用9天，据罗师傅介绍，供水厂一个月大概要用7、8瓶液氯，每瓶约3000元。供水厂厂长，公司副总经理黎总强调：在供水厂工作意义非凡，责任重大，要尽职尽责，保障供水。同时要安全，特别是使用液氯的时候，因为氯气是危险的化学品，一旦发生事故，对本厂和对附近村民影响极大，后果严重。所以本厂的液氯使用受本镇五个部门监管，分别是：建设局、技术监督局、安全监督局、卫生局、公安局。为此，公司在加氯间设置了氯气泄露吸收装置，最大程度保证到了液氯的安全使用及员工附近村民的生命安全。

网格絮凝池-与平流

### 篇5：实习心得与体会

在不经意间，四年的大学生活接近尾声。我们暂别熟悉的校园，各奔东西走进不同的公司进行毕业实习。当我们刚刚适应社会这个大环境时，岁月又在不经意中消逝了。回头想想，这两个月的

实习生活让我的受益非浅。

刚刚走向社会，就感到竞争的残酷。作为一名没有任何经验的本科生来说，本科学历等于零。因为理论与实际操作之间存在很大的距离，所以只能调整自己的心态，从头干起。当我走进中铁通时，和很多人一样感到陌生和新奇。公司老总找我单独谈话，现在仍让我记忆犹新。他说：虽然你已经走出校门，但在某种意义上讲你还是个学生。本科学历代表不了什么，如果没有从零干起的心态和发奋努力，那么大学毕业真的等于零。要想成为一名合格的领导者，首先就先成为一名出色的通信工。我现在在别人看来很潇洒，但又有几个人能知道我曾经也是一名通信工呢。

开始实习的第一天，我就和一名老师傅来到通讯机房。他简单的介绍了一下设备情况后，就把检查设备的简易通话机给了我，要求我查出新用户的号码。看似很简单的操作，但实际干起来却不是那么回事。耳边机器的轰鸣声重重的敲击着我的耳膜，也严重干扰我的心绪。原来实际操作和理论是两个完全不同的概念，同时也感到自己动手能力的不足。好在带队的师傅很热心，手把手的教我，并安慰我说接触的时间长了，就好了。熟能生巧，终于很快就能独立完成操作了。当我们把新用户的号码查清后，又有了新的任务。有几户用户的电话线路出了毛病，要求我们进行排查。面对配线架上密密麻麻的线路，我找不到头绪。在和带队的老师傅的交流中，我只是明白了什么叫配线架，什么叫分线箱，什么叫分线盒。此时我感到了知识的断层，因为自己在学校学到的东西和这里的实际应用好象没有丝毫的联系。忙了一天，到了下班的时候，感觉上楼都很困难。

之后的日子里，我随着装维部的员工们穿梭于各用户和机房间。从技术含量来看，这份工作涉及的理论知识不多。但对于一个刚走出校门的学生来说也是一个不小的挑战。有时和架线工人一起完成线路的该架，爬房子，登梯子.....有的时候去客户家里排除宽带网故障，有时去安装。作为一名登门服务的通信工，确实真的很不容易。因为调试一台机器需要的时间很长，甚至会因不清楚故障到底出在哪里，而反复的奔走。难免有的客户表示不满，甚至恶语相向。但我们时刻提醒自己，我代表整个电信公司的形象。顾客至上，出现故障，是我们自己的做的不够。客户的需求是我们的需要。鉴于我们的员工安装宽带时要走进住户的家里。于是我向经理建议，每个人必须穿戴鞋套。而且安装施工留下的边角废料一定要清理走，再有每个用户都发有一张意见表。用户可根据通信工的表现情况打分，分为很满意比较满意一般不满意等级。在实行的过程当中，又增加了不准在用户家吃饭，喝水，乱动他人的东西等。效果很明显，一张张意见反馈单上很满意，满意的评价多了起来.....

随着时间的推移，企业的文化默默的影响着我们这些刚刚走出校门的学生。看的出来，每个人都很快的完成由一个在校大学生向一个社会上人的转变。很快都容入这个环境。而且大家的思维看待事物的角度和分析事物，解决事物的能力也在很快的提升。是的，在校，你可能认为自己是天之骄子，那么现在你是一名刚刚进入角色的普普通通的员工。

看着这些忙碌在第一线，步履匆匆，神色匆忙，但激情满面的可爱的通信工们，从他们身上也明白了自己努力的方向。是的，相对于整个企业而言，一名普通的员工也许微不足道的，但他们这个群体却代表了企业的发展方向。搞好一个企业就应该从大处着眼，细微处看精神。企业在进步，这就要求员工与时具进。谁满足于现状，谁就有可能被淘汰。跟不上发展，垮掉的将是整个企业。居安而思危，企业没有把这种意识落实到实处。谁经手的重复故障率超过3次将罚款50元。超过4次就请走人。因为我们可以给自己机会解释，但用户却不会给我们解释的机会，不要请求得到他人的理解我们，而是我们应该提升自己。

实习的日子我们收获了大学的课堂里没有的许多东西，学到了为人处世的许多道理与方法，学会

了怎样学习，也学会了把一根警醒自己的惰性、使自己始终保持自强不息良好心态的鞭子甩在空中，啪啪作响！我们生活的这片空间四周充满着挑战与竞争的空气，我们眼前可以看到的是每个人每天的进步。有一个同事用的是“狂奔”二字来形容这些，我觉得是那樣的贴切而又让人不寒而栗。的确，不进步本身就意味着退步，退步就意味着要被这个时代淘汰。而孤胆英雄的时代早已经过去，我们需要时刻得到别人的承认和帮助，在这个时代，没有任何一项大事业是光靠一个人的力量就可以完成的。接受挑战、接受担子、接受所谓的不公平，在千锤百炼中学会宽容，学会创造机遇，根据社会的需要来塑造自己，我们才能在准确的时间准确地抓住时代的脉搏，与时俱进。

## 篇6：实习心得与体会

时间总是过得很快，又一周的实习结束了，这一周可谓收获颇多。

在实习过程中学习了模板的方面的一些知识：矩形柱的模板由四面侧板、柱箍、支撑组成。在柱模底用小方木钉成方盘，用于固定。柱子四边侧模都采用纵向模板，则模板横缝较少。柱顶与梁交接处，要留出缺口、缺口尺寸即为梁的高及宽。模板外的钢管箍是为了防止在浇筑混凝土时模板产生膨胀变形。梁模板主要由侧板、底板、夹木、托木、梁箍、支撑等组成。梁底板下每隔一定间距一定要用顶撑支设，夹木设在梁模两侧板下方将梁侧板与底板夹紧，并钉在支柱顶撑上。为了确保梁模支设的坚实，应在支柱底垫板，用木楔调整柱高。

通过这几个周的实习，使我对建筑方面的有关知识在实际上有了更深一些的了解：了解了我们所建的这栋建筑的结构形式、构造特点、建筑作法、承重方式、施工方式、抗震等级等；墙体的类型、结构布置、细部构造及施工特点；了解了板、梁、柱等的类型，配筋方式及其与墙、梁的连接构造；了解了钢筋的规格、标号、特性及使用要求一以及加工情况；了解了混凝土、砂浆的配合比、标号、生产工艺所用设备以及养护要求。应该说在学校学习再多的专业知识也只是理论上的，与实际还是有点差别的。工地虽苦，但能学的是一些现实东西，锻炼的是解决问题的实践能力。

同时，在此次实习中给我耳目一新的感觉就是文明施工，也改变了我对工地的一些看法。在有效的管理方法下文明施工较以前有了很大的改善，无论是在工地形象识别，还是材料堆放都很接近标准化。

通过亲身经历，使我近距离的观察了整个建筑的构造过程，学到了很多很实用的具体施工知识，这些知识往往是我在学校很少接触，很少注意的，但又是十分重要基础的知识。所以接下来我要抓住这个机会尽量多学、多问、多请教，把自己的能力提升，早日发挥光和热！

## 篇7：实习心得与体会

通过实习在实践报告中了解社会，让我学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，受益匪浅，也打开了视野，增长了见识，为我以后进一步走向工作岗位打下坚实的基础。

作为学生的我，开始了我的第一份煤矿实习工作，如今，半年的实习生活已经结束了，回顾实习生活，感触很深，收获颇多。

第一天去上班的时候，刚开始我还觉得蛮紧张的，再和他们的交流之后，我渐渐的放松了自己。我每天都坚持提前上班，可以在其他人到来之前，把每个办公桌收拾整齐，这样办公室的人一到

来就可以立刻投入工作。其实，我一直认为每个人都有他自己的优点，而且都有发挥它的地方，而我的实习经历正应了我的想法。当然，由于刚到矿办公室，对工作惯例不熟悉，有些事情我也处理得不是很恰当，但我勤于向他们请教，慢慢地也熟悉了单位的办公。我知道第一次出错并不可怕，可怕的是一错再错。在平时，我仔细地观察办公室人员的办公方式，希望能够精益求精，更好地完成。

在办公室，闲的时候就会看看网上的一些好的文学作品，练习打打字，因为在矿办公室我主要从事打字工作、文件的分法、报纸的分法，经常要以打文件为主，我知道，这不仅要打字速度快还要对电脑熟悉，尤其是没有其他工作人员帮忙的情况下，我能够完成接待任务。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，这一段时间所学到的经验和知识大多来自领导和办公室工作人员的教导，这是我一生中一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，在工作中和同事保持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。发现学习和交流的重要性和必要性。发现一些实习生跟老师像朋友一样相处，老师有什么事都喜欢找他们帮忙，有什么机会也会首先想到他们。并非他们巴结或有后台。而是他们用朋友的态度相处。另一方面一个人掌握的信息多、技能多，能帮助别人的地方也多，帮助别人多了，别人也愿意帮助你，而你的人脉也广了，掌握的信息也越来越多。这样就形成一个良性循环。要改变一个人的行为首先得改变他的思想，大多数时候你以什么心态对别人，就会得到怎样的回报。深刻的意识到自己再不能处于独处的状态了。独来独往，别人不主动自己也不理会。把自己个在自己自己的小空间了。总担心别人的看法，把别人想的难以接近。开放的态度使人更快更好的成长。

## 篇8：心得与体会

### 心得与体会

人人都有一个梦想，每个人都想圆这个梦。

2月15日我们来到了美丽的小城望都。

第一次登上讲台，内心除了激动和喜悦之外还略有紧张，面对着一个个可爱的脸庞以及那渴望知识的眼神，我们深感为人师表、责任重大，尤其在儿童时期，在学生成长的最初阶段。我们更要为他们打好基础，让他们健康的成长。

初次来到学校，没有教学方法也没有教学经验的我们遇到了很多的问题，在课余之际，我们不断地向指导老师学习，向其他老师请教，并随时进入班级听课，逐渐掌握了一些课堂管理知识和课程导入技巧。渐渐地，我们发现，我们的课堂很受学生的喜爱，课堂教学也颇见成效，听到他们用儿童天真的嗓音，传递着我们讲过的知识，我们的心里也得到了了一丝的安慰。

除了教学，我们还担任过以“楷模就在我身边，我与楷模肩并肩”为主题的教师演讲比赛的评委，担任过望都二中第六届校园文化艺术节的主持人，这些不仅锻炼了自己的语言表达能力，而且提升了自己的组织管理能力，受到了指导老师和其他老师的一致好评。

为期的日子不多了，看着这些可爱的脸庞，真不想离开他们，他们在课堂上时而让人可气，时而让人可怜，但更多的留给我们的是一份可爱，他们活泼，他们好动，他们诚实，他们天真。正是因为他们，才使我们在紧张的工作之余格外的轻松和自由。

栽花容易树人难，在短短的四个月里，我们深刻体验到了当老师的难处，有很多的东西要写，要备课，要说课，要听课，要讲课，要反思，要总结，要组织纪律，要传授知识，要体察学生兴趣，要丰富学生生活。更重要的是要培养学生的行为习惯和道德情操。我们不需此行，我们无怨无悔，我们学到了以前从未学过的东西，我们经历了人生中最难忘的四个月，与其说是支教，不如说是学习，与其说是我们了支援农村教育，不如说是农村的生活教育了我们。

## 篇9：银行实习心得与体会

今年暑假一回家就没闲着，一向在研究实习单位的事。我最终决定去我们哈密市内的工商银行。并经过认识的人了解到人事部的具体地址，人事经理的办公室。随后就去去人事部门找了相关负责人。并把自我的情景如实交代了。王经理把我介绍到另一个支行。交代我去找那个支行的人事经理。

当我到达要实习的工商银行支行时，她们也在忙上班前的一些准备。我找到人事经理“董经理”说明自我的目的。她很热情的把我带到部门办公室，首先与我进行了简单的交流，问了一下我的基本情景，

在实习的第一天，我主要学习了柜面操作基本知识。虽然之前在网上搜了一些相关的知识但来到那里后发现自我之前学到的和了解到的远远不够。我需要花更多心思去学习相关知识。

更多 求职文档 请访问 <https://xiaorob.com/fanwen/qiuzhi/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发