

# 2024年大学实训心得体会7篇

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/zhuanti/fanwen/229194.html>

## ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。我们想要好好写一篇心得体会，可是却无从下手吗？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

### 大学实训心得体会篇一

其实我们明白如果不是学校在保护我们，如果我们不是实习生，场内和公司的领导也不会如此关心我们，犹记得实习期，我的一位同学在值夜班时曾不小心吸入甲醛气体(夜班办公室隔壁在进行甲醛消毒)，蹲在地上起不来并且一直大口吸气，连路都无法走动，直接被领导送往医院进行治疗，这事不仅惊动了组长连厂长也连夜赶过来了，万幸经过医生治疗，我的这位同学才终于转危为安。并且因为这次事件的发生，场内领导连夜组织开会，商议让我们这些实习生以后晚上不再进行值班。

人人都说步入实习期就相当于接触到了社会的一角，这句话一点都不错。实习中我和一位同学曾因工作压力过大接连两三个月夜间值班(这是在我同学发生事件之前，厂长默许下)差点出现精神幻觉，多出现想要提前离开公司念头。最终还是在同学的安慰劝导下才咬牙坚持住，可以说论忍耐力我和我的那位同学算得上数一数二的。

不过并不是厂里所有的人都这样不近人情的，有位大哥我对他印象极深，因为他和他的妻子曾经在场内帮助过我很多次。大哥曾对我说做这样一句话，让我印象非常深刻，他说：“咱们都是外出给别人打工的，所以在外面能多帮别人点就帮别人点，因为只有我帮了你，你才会帮助我，我们之间没有必要互相难为，谁都有困难的时候。”很感谢那位大哥和他的妻子，曾在我最无助的时候帮助了我。他们和蔼可亲的模样仍时常浮现在我的脑海中。

谁都有犯错的时候，我也在工作中出现过很大的纰漏，最严重的一次被组长训斥了半个小时，因为疫苗注射错误(我实习期担任的职务是兽医，负责为养殖场内的小猪注射狂犬疫苗)，导致紧三十头小猪相继发生狂犬病症状，如果不及时遏制病情，可能整个场内的小猪都会被感染，所以我们立即进行补救小猪扑灭疫情源，连午饭都未曾吃一口，也因这件事让我明白了什么是担当，什么是职责。

印象最深的便是，组长曾对我说过的一句话：“我不管你以前在哪工作(实习期换过组长)，你们以前的组长如何对你们，在我这里只看结果，如果出了错误，那你们自己补救，我是不会帮助你们的，没有人有义务帮助你们补救错误。”组长和我说这句话时，我确实又做错了一件事情，线内数据统计错误，导致养殖场内小猪喂食饲料分配不均，这次没有谁能帮到我，只我自己来弥补

过错。

一下午的时间都在东跑西跑，借同学线上的多余的饲料自己找车过来搬运，也因这件事让我懂得了，做错了事情就得勇于承担，没有人会为你所犯下的错误承担责任，自己的事情自己做没有人会在你需要帮助的时候及时的出现，唯一能靠得住的只有自己。大三为期半年的实习结束后，当我再次回到学校中时，我的室友以及同学们见到我后，都说我成长了不少，变得有担当起来了。虽然我曾在实习期抱怨过激愤过，但不可否认的是半年的实习生活我确实真真正正的成长了不少。

非常感谢大三的实习期，它让我更早的接触到社会，也让我成长很多。虽然大三实习早已结束，我已经步入社会，但实习期发生的点点滴滴我都将永远铭记在心，猛然回想起来。发现无论是我所感激的人还是我所厌恶的人，我都应当对他们说声谢谢，多谢他们曾经出现在我的生命中，让我学会了感恩，学会了承担，没有他们的出现，我也不会进步飞速。

## 大学实训心得体会篇二

为期两周的土木工程测量实习已经接近尾声，而我们的实习任务也早已完成了。在这次实习中，我们以小组为单位，在组长吴灿容同学的带领下，通过组员的共同努力，冒着炎炎烈日，不怕吃苦，精确测量，圆满完成实习任务。

通过这次实习，我学到了很多很多，首先是小组成员要有团结合作精神。我们的测量工作往往需要多人合作才能完成，单独一个人是没办法进行测量任务的。比如，测导线夹角，要一个人读数一个人拿花杆定点。只有组员团结合作，服从组长安排，测量任务才能顺利进行。次是要有扎实的理论知识。我们的测量任务是专业性比较强的工作，没有扎实的理论知识作为基础，根本就不知道要干什么。然后就是工作中要有严谨的态度。大家都知道，土木工程测量是做工程的基础，如果在搞测量作业是工作态度不严谨，不认真，导致出现较大误差，那么测量数据一旦交付使用单位使用，则后果不堪设想。还有就是要有吃苦耐劳的精神。在测量这两周里，天气很好，太阳很大，我们每天都要在炎炎烈日下连续测量好几个小时，每天早上不到六点起床，六点准时开始测量工作，比老师要求的时间还提前两个小时。太阳一旦出来，皮肤马上暴晒在太阳下，气温高达35度。而下午则直到看不清读数我们才收工。我们也知道，即使是做工程，野外的环境条件比现在的条件更恶劣，所以我们土木工程工作人员必须要具有吃苦耐劳的精神。

实习周一开始，吴永河老师就给我们做了实习动员大会，跟我们详细讲解了实习的基本进度和详细任务及内业测量的要求。又跟我们强调了测量的要点，就是要先控制后碎步，从整体到局部，步步检核。我们实习的大致进程是，第一周的周一选择控制点并完成控制测量，周二在完成控制测量的基础上开始碎步测量，周三周四皆为碎步测量，并开始进行业内计算，周五整理计算数据，第二周开始学习cad软件知识并开始运用cad画图，周二周三完成cad绘图，周四放样，周五提交实习周所要求的所有任务。然后我们到建工楼，听取曾老师给我们安排测量的范围，讲解注意事项，测量步骤，分发仪器，然后就到了我们大展拳脚的时候了。

我们组被分到了测量学校二饭堂及三区d栋及后面的教工宿舍和金工实习厂房那块面积很不规则，且人流很旺的地方。在组长吴灿容同学的组织下，我

们全组人都去勘察地形，勘探选点。选点的要求是，相邻两点必须通视。我们很快选定了六个控制点，然后开始控制测量。由于组长吴灿容同学对我们要测量的任务及操作步骤不是很清楚，组织指挥比较混乱，导致我们周一下午仅仅测了两个点的数据。回宿舍后，我要求对明天要测量的

任务展开详细讨论，并分配工作到每个组员，以便使每个组员都清楚明天要做什么工作。经过激烈的讨论，组长吴灿容同学终于明确了我们要做的工作，也合理的跟每个组员分配了工作。对此，我觉得，在每做一件事之前一定要事先谋划好，清楚的知道要做什么，这样在开始工作时才能有更高的效率。

第二天，大家五点半起床，六点准时在测量去展开了工作，由于事先工作分配合理到位，六个组员分为两组，一组进行导线的钢尺丈量，一组进行控制点水平角的测量，每组都是两个人操作，一个人记录数据，三个人轮换岗位，一轮过后，两组换岗位。这样做的目的是，让每个组员都有机会实践每一项测量操作步骤。这次我们仅仅用了两个小时的时间就测量完成了控制测量的所有任务，虽然在这过程中遇到了种种困难，但经过大家的讨论以及虚心的向老师和其他同学请教，我们很快就掌握了测量操作的要领。然后我们组员又被分为两个小组，一组进行控制点高程的测量，一组进行碎步点的选点及草图的标注，我们仍然采用轮换制保证每位组员都能够练习到每一项测量操作。

下午我们开始了碎步测量，由于我们追求卓越，追求高精度，我们选了一百多个碎步点，我们的工作效率很高，但是依然到晚饭后都没有测量完。第二天我们继续，并在周三上午十点前完成了碎步测量的所有工作。也完成了外业测量的所有任务。在外也测量中，最开心的就是我们采用惩罚制度，谁做事不认真造成数据错误或者操作失误的，都要请组员吃西瓜，这样，我们基本每天都有两个西瓜吃，大家吃的很开心，工作也更认真了。

然后就进入内业计算。内业计算我们采用责任制，就是每个组员分配计算数据任务，要保证计算出的数据的准确性。数据计算出来后，交由第二组员检核，如果检查出错误，第一负责人要为此负责，请大家吃西瓜。在内业计算中，我们严肃认真，态度严谨，基本没有出现计算错误。圆满完成内业计算任务。然后把计算数据导入到cad软件中，绘制出了高精度的地形图。

通过本次的测量实习，最大的收获在于将书本上那些抽象的知识与现实的测量很好的结合了起来。在课堂上我们只是单单地接收课本的内容，而测量实习不再是我们单纯看书本上的文字内容，而确实能很好弄懂测量仪器的操作。测量仪

器的使用和实地的测量实习工作的开展，让我们更直观地感触到了土木工程测量这个学科在生活中的应用以及普遍性和真实性，也为我们今后走上工作岗位后，更好更快地使用仪器、控制测量发放奠定了坚实的基础。测量后，我们明白了土木工程专业的实际操作性强这个特殊的特点，触发我们今后要更加努力学习专业知识，并要加强理论与实践相结合的方式方法，从本质上提高自己的专业水平。

实践是检验真理的唯一标准。这句话说的很好，每一次实践总能发现问题，并寻找对问题的解决。这次测量实习也不例外。第一，我认为最大的问题在于，我们对仪器的使用方面的问题，课本上介绍仪器使用的知识都比较抽象，到了真正操作起来的时候，我们未能很好把书本知识应用到实践中，而且操作的又比较少，所以操作起来都不是十分娴熟，还需要请教老师再次进行指导或者找同学帮忙。第二，我们在实地测量的时候并不能高效地完成测量，这让我们花费了比其他人多的时间在测量外业上面，进度从而比别人慢了许多。我们在测量的时候，数据在误差方面基本上没什么大的问题，就是最后在制图的时候，我们对陌生的地形图的绘制非常生疏，没有很好地把土木工程制图中的一些技巧方法运用到地形图的绘制中。由于我们还没有开设cad这个教程，所以画图起来比较费力，仅仅靠老师在晚上补上cad课程的指导，这远远是不够的，需要老师在今后教学中对我们更多的指导，促进我们水平的提高。

经过这两周的测量实习，我更深刻的懂得了作为一个建工人要具备的各种素质，吃苦耐劳，团结合作，态度严谨，精益求精，要具有扎实的理论基础，只有扎实的理论基础知识做后盾，我们才能把工程做好，把国家建设好。我也认识到了自己还有很多不足的地方，还有很多知识需要汲取，更多的掌握专业知识，为适应现代化建设而努力，为国家的繁荣富强做贡献。

### 大学实训心得体会篇三

一年的实习期转纵即逝，由刚开始的不知所措、茫然，到后来的按部就班、循序渐进，都体现了指导老师的心血与无私奉献精神。

实习期间，我对律师及律师职业有了更深刻的认识，具体内容如下：

#### 一、对律师执业的深刻认识

经过一年的实习，对律师职业有了更加深刻的了解和体会。律师是维护权利的职业。具体为：

- 1、维护当事人的合法权益。这是律师最为基本的职责；
- 2、维护社会公平和正义。这是新《律师法》对律师的基本要求；
- 3、推动社会的和谐与进步。实践证明，律师参与诉讼、仲裁有利于推动纠纷解决，有利于配合法院依法查明案件事实和正确使用法律，公平解决纠纷；
- 4、维护社会的公平和正义。律师在维护社会公平与正义方面负有职业上的责任。律师是法律专业人士，而法律的核心是公平和正义。

维护当事人的合法权益，维护社会公平和正义，这不仅仅是《律师法》对律师的基本要求，也是一名合格律师在执业过程中必须始终遵循的基本原则。在今后的法律人生中，我会将思想付诸行动，忠于事实，忠于法律。忠于正义。

#### 二、对律师职业道德了解更深入

律师职业道德的核心在于诚信。律师诚信是律师职业道德重要的基本原则。律师宣传时，要做到规范宣传。律师收费时，要做到规范收费。代理案件过程中，应当保守当事人的秘密。办理案件过程中，要注意处理好和法官、检察官、警官、仲裁员其他法律执业人员的关系。

#### 三、对律师执业技能感悟更深刻

最为根本的就是“以事实为依据，以法律为准绳”。一切案件都要一案件客观事实和证据、以现行法律规定为准。要以一种“心中永远充满正义，目光不断往返于事实与法律之间”的心态去办理案件。对于案件客观事实，一定要注意证据的收集与运用，因为事实是建立在证据基础上，事实是靠证据来证明的。因此，对证据的收集、提交、运用、质证是很关键的。证据越充分、越完整、越客观，对案件客观事实的还原就越有力。对于案件适用的实体法律、法规、司法解释，一定要研究透。对其立法目的、立法背景、立法精神，适用范围、条件等务必要吃透，对程序法律问题一定要非常的娴熟。因为程序公是实体公正的保障。没有程序，实体公正则无法启动、无法推进。



#### 四、我对法律职业和法律人的理解更透彻。

在实习中，通过从事具体的律师实务，对法律职业或者说法律人的理解不断加深，也越来越体会到理论与实践的差异，理想与现实的冲突，在往后执业过程中应该特别注意和克服这些差异和冲突，学会用社会主义法治理念指导现实的法务工作。学习法律实务，办理案件，与不同的人打交道，在为当事人提供法律服务的同时，也丰富了自己的知识。看人生百态，观社会风云，这正是律师行业的魅力所在。社会在发展，情势在变化，新的问题，需要新的思维，只有不断的努力学习，勇于实践，才能做与时俱进的合格律师。

#### 大学实训心得体会篇四

今天是我实习的最后一天，回首过去一个月里在单位的点滴，依然激动不已，因为在那里我经历了许多第一次，第一次和领导近距离接触，第一次帮上司整理资料，第一次出街做志愿者。正是这些大胆有益的尝试逐步使我意识到积极主动地参与社会生活锻炼的重要性。

在那里，我始终记住我此行的目的：我是来做事的。因而始终保持着积极肯干的心态，由此也赢得了上司的认可和高度评价。没错，无论在任何时间，任何地点，积极负责地去做事是成就个人良好印象的重要因素，也最终会得到大家的喜爱。

另一方面，我也意识到自己的不足之处，那就是专业知识不够牢固扎实，要知道，大学生毕业后是靠专业吃饭的，谁的专业知识和实践技能高，谁就是社会的有力竞争者。而作为大学生的我，此行感触颇深的就是每当别人询问我的专业时，我始终不能自信地说出来。

因为连我自己也不能对我的专业知识有很好的把握，毋用说应用到实践中去了。乍一听，我的专业似乎技术含量很高，由此也引发了别人对我专业的高评价，因而对我也有很高的期望值，而实际上我知之甚少，一旦在工作上遇到这种问题只会造成更大的尴尬，这是我今后必须努力解决的问题。

在个人专业知识不足的情况下，个人的素养就显得尤为重要了，保持谦虚、积极肯干的心态可以最大限度的减轻个人缺点造成的影响，无论是对领导，还是对同事，谦虚有礼都是为人的根本，这一点我深有体会，出去工作不同于学校生活，工作讲究的是效率，是办事的效果，追求的是踏实，准确。

因而对个人的纪律要求也必须严格，比如说上班要准时，工作期间要务实，用“少说话，多做事”这个词来形容最准确不过，试想，一个在上班期间只会夸夸其谈的人，谁会喜欢？只有那些认真，踏实的帮领导办实事的人才会得到肯定。

如果说在学习工作上要保持“低调”，那么在与人交往当中就要“张扬”，就是要大胆地、主动地去认识别人，寒暄也好，客套也罢，给人一个友好，大方的印象，对自己是一种大胆的锻炼，对别人也是一种尊重，这就是人际交往的一部分。

还有，在实习的过程中，我终于体验到了办公软件的广泛应用以及自己的孤陋寡闻。有一次领导让我打印一份公文，其中就有我很不熟悉的东西，最终还得领导亲自动手，让我好生尴尬。别看自己经常接触的文档简简单单的，其实大有文章。同理，其他软件的知识也应用很广泛，这些都要求我们在学校要多接触，多练习，别把太多的时间都花在网上，只有在学校就打下牢固的知识基础，早作准备，将来才能在工作上得心应手。

这次实习俨然让我扮演了一次“跑龙套”的角色，上到做领导助理，下到打扫卫生，斟茶递水，无所不能为，值得一提的是，我对此没有任何怨言，相反，我觉得这是对我的器重。甭管其他同学是怎么看的，也许其他同学表面没事，心里一万个抗拒，但是我是发自内心的感到自豪。

因为在学校我代表自己，但出到外面，我代表的却是\_\_的名誉，因而我必须做好我的本分，干出我的精彩。事实上，听其他学校的同学说，上级的领导对我的办事态度表示赞扬，他们也称赞我有责任感，我想我最大的收获莫过于此了。我为\_\_争了光!

虽然领导对我的工作没有给予太多的关注，实际上，你的所作所为，领导都看在眼里，我的务实精神终于得到了回报，当我把实习鉴定表交给我们科长的时候，尽管科长在这段时间都忙于“创卫”的工作，没有几分钟坐在办公室，但是科长还是很愉快地坐下来，具体向我询问了要求。

认真的给我填了那张表，且评价中肯扼要，足见领导对我的重视。更令我感动的是，当科长得知我的实习就要在今天结束，明天就要回家的时候，他下午就让我搁下手头上的任务，叫我收拾好行李，亲自开车重新带我兜了一圈荔湾区石围塘街，平时不多话的他一下子跟我在车上谈了很多，我明白科长的用意。最后科长送我到公交站，让我早点回去，我就这样恋恋不舍的跟科长道别了。

感谢我的上司，感谢科长，感谢城管科，这次实习让我见识不少，收获不少，终不枉此行!

## 大学实训心得体会篇五

在大三的学习生活中，实习是不可缺少的一部分。在实习期间可以把在学校学到的外贸知识应用到实际当中。在理论与实践相结合的时候，能够更快更好的体会到理论的精髓所在，体会到理论与实践的区别。从而巩固自己所学的知识，增强发现问题、分析问题、解决问题的能力。从而做到理论与实际的融会贯通。

20xx年元旦，正式开始了梦寐以求的实习生活。在老师的引荐下，我来到了青岛x公司实习。我所实习的这家公司是一家小公司，员工不超过20个人。麻雀虽小，可是五脏俱全。公司员工各司其职，竭尽全力为公司效力。现在回想一下，我还是很庆幸自己在一家小公司实习的。因为在小公司我才能做更多的工作，承担更多的责任，才能更好的锻炼自己的能力学到更多的东西。

我和师傅主要负责法国客户。这个法国公司比较大，经营产品的种类很多，包括针织服装、梭织服装、珠宝。青岛代表处主要负责服装的采购，我们和客人主要在针织服装这方面有合作。在我们正式合作以前，会就付款方式、贸易术语、违约等各个方面的条款先签订一份协议。在以后的合作中，我们只需对产品报价，只要我们的价格与客人的目标价相近，就可以接到客人的订单(po)所以对于这个客人来说，对于客人每一季产品的报价是至关重要的。客人会在新一季开始的时候陆续通过邮件发来几十个款的报价，同时会通知我们到客人的办公室去拿用在这几款衣服上特殊面料。这就意味着我们的报价不仅要低，还要找到这种面料，才可以拿到这份订单。由于今年汇率变化很多，而且汇率不断的降低，同时国内也存在通货膨胀。用句通俗的话来形容现在的形式，就是人民币在国内不值钱，在国外很值钱。这就给我们报价加大了难度，如果汇率估算错误，就会带来损失。

订单确定以后，我们就会与工厂联系，给工厂下订单、签订国内的购货合同。接下来就会提供色样、布样、产前样、确认样等样品。很多样品都要经过一次次的修改才能满足客人的要求。每一次提供样品以前都要认真体会客人关于样品的要求，这样才能保证样品一次通过。收到样品意见

以后要准确无误的翻译并且传达给工厂。有时会因为错误理解客人的意见，错误的传达给工厂，都会给工厂和自己造成很大的损失。

这个客户的交货时间很分散，几乎每个周都会出货。我每周四都会为了报关辗转于工厂，货代，场站之间，也是我最忙的时候，恰恰也是我学到东西最多的时候。记得有一个周我们出了两个大柜的货。这些衣服并不是一个款式，有婴儿的，有大童的，还有女大人的。海关对于不同的服装种类有不同的监管要求，所以这些衣服一共要申请7个出口许可证。每周四上午是报关时间，为了保证货物顺利通关，我周三就早早的把报关所需的箱单、发票、合同都做好了，也通知报关行过来取单据。本来以为这次可以很顺利的报关。可是报关行收到单据没多久就打电话告诉我一票报关单里只能包含一个许可证。没有办法我又急急忙忙把单据一式七份。可刚刚把修改后的单据传给报关行，他又打电话告诉我说，许可证上的价格是最低限价，发票和合同上的价格必须低于许可证上的价格。我当时一听就有点慌，货代要求我们必须周四报上关，否则就给我们甩货。没办法我又急匆匆的该好价格，还好这次没有什么问题顺利通关了。这个周四过的是我实习生活中最最紧张的一个了。但是我也从中吸取了很多教训，也学到了很多知识。首先，一个报关单只能包含一个出口许可证。其次，出口许可证的价格是最低限价，发票和合同的价格不能低于出口许可证的价格。因为我们和客人签订合同的价格包含客人的佣金，所以我们在保管的时候就会把这部分佣金扣除。但是我们在申请出口许可证的时候是用含佣价申请的。既然出口许可证是最低限价，以后自己再申请出口许可证的时候就应该注意这个问题，给自己减少不必要的麻烦。俗话说吃一堑长一智，经过这次，自己以后要学的更加仔细更加认真。如果遇到不确定的问题，一定要提前咨询有关部门，给公司减少不必要的花费，给自己减少不必要的麻烦。再次，粗心和浮躁在工作中都是要不得的，自己一个小小的失误有时会造成客户的索赔，有时造成单证不符，导致已经报上关的货物删单。看似不经意的马虎，造成的后果都是严重的。虽然在学校里已经学到了很多关于报关和制单的知识，但是真正应用起来发现自己学到的知识和实际应用有很大的差别。在公司里虽然有的人学历没有自己高，但是也不应该轻视他们，他们的经验是我们多少年的学校生活所学不到的。时时刻刻都应该保持谦虚谨慎的态度。

作为公司的新人，出差是让我最兴奋的事情。在我看来，出差是一件很好的差事，既可以到外面欣赏风景，见到很多平时都不曾见过的新鲜事物，又可以不用整天闷在办公室里。所以一有出差的机会，我就会特别高兴。出了几次差以后发现事实并非如此。我们出差主要是带着客人的验货员到工厂验货，验货的结果如何直接关系到我们能不能按时出货。碰到没有问题的货还好说，可是有时候工厂的货做的很急，就会出现油污、断线、忘记缝洗标的问题，这些问题都还是小问题，让工厂的师傅修补一下就可以出货了。可是有的工厂大货生产时擅自更改扣子的颜色或者领子的颜色，即使他们这样做是为了衣服的美观，是出于好意，可是并没有经过客人的确认也是不允许的，是要遭到客人索赔的。出现这种情况，让工厂重新修改是不可能的。这就要靠我们对衣服的生产和质量了如指掌，能够当场作出判断这样的货出口以后不会遭到索赔。在以后的出差中我也不敢再抱着出去玩玩的心态了，在客人验货的时候我也会在旁边认真的看。看客人是怎样验货，主要检查衣服的哪些方面，认真的记在心里，在检查工厂送来的样品是也注重看这些方面，确保每一次出货都万无一失。师傅带我验过几次货，我了解了大体流程以后，现在就是我自己带着客人验货了。得到了师傅的认可，肩负起这么重要的责任让我十分兴奋。有一次我自己带着客人验货就出现过一次状况。那次我带客人去验一批小童的t恤，衣服后面的领开口处扣子的定位需要用消失笔，这个消失笔的笔迹在7天以后就会消失。可是由于这批货赶得太急，我们验货的时候才过了一天，消失笔的笔迹自然不会消失。当时验货员就问我怎么这里还有消失笔的笔迹呢？我从来都没有听说过消失笔，对于这个问题我也无从下手去回答。只好把那几件带着消失笔笔迹的衣服甩掉了。我回公司问了师傅才知道消失笔笔迹会在7天之后就自动消失。如果我早知道这个问题的话，就不会出现这种问题了。为了防止以后在出现这种问题，自己也在不断的积累关于服装的知识。



五个月的实习生活，看似很长，可是一眨眼的功夫就过去了。从刚开始的不谙世事，到现在的得心应手。刚入公司，一切都显得那么陌生，做什么事情心里都没有底气，不能放开去做。有很多新的东西需要自己去学习和适应。现在想想人在社会上就是需要适应不断的变化，适者生存，自己只有去适应社会，社会却不会去适应你。只有适应了这种高节奏的生活才能做出效率，作出成绩。作为公司肯定不会需要一个不会创造效益的人。经过几个月的磨练和适应，现在的我对工作已经得心应手。每天都会实现安排好当天的工作，把工作按照轻重缓急分配好，能把一天的工作完美的结束就是我这一天最大的成功了。完美的结束一天的工作只是我现在的目标，以后我会给自己树立更高的目标，只有在不断追求完美的过程中，自己才能变得更加完美。

在今后的工作中，我会谨记老实的教诲，不断的完善自己，用一颗感恩的心去回报每一个帮助过我的人。

## 大学实训心得体会篇六

### 一、近阶段的学习收获

#### 1、了解公司的发展历史以及企业文化。

公司成立于1993年，历史悠久，是按钮、指示灯等低压电器行业的领跑者。“追求专业，专注细节”是本公司持之以恒的产品目标，从生产车间的普通员工工作的熟练度以及认真态度中，我能够看到企业的文化精神。让我深深的感触到：简单的事情坚持做就是不简单，平凡的事情认真做就是不平凡。我觉得“坚持”和“认真”正是我们新员工所需要的工作态度。

#### 2、了解公司的组织结构及人员配置。

透过组织机构图及公司的联系表，了解到公司的组织结构及各部门的负责人及相关的人员配置结构。进入公司以后，从工作到学习，都得到了很多同事的帮忙，尤其是我部门经理付经理，他总是耐心的给我讲解一些我不懂的地方。行政部张经理、傅、后勤部徐，在工作上都给予我很多支持，帮忙我快速投入工作。质量科检验员李、库房主管龚服，库房管理员陈、生产车间操作员等在我的近阶段学习上都给予我很大帮忙。从陌生到熟悉的过程中，我深深的感受到了二工人的热情和善良，这也是我们新员工就应传承及发扬的精神。

#### 3、学习各产品系列知识;透过近阶段的学习我已经初步掌握了产品的类别、结构、特点、规格型号、技术参数以及部分原材料。

#### 4、进入车间内实习，提高了实际动手潜力。

透过进入车间内实习主要掌握了各车间的基本工作、产品主要生产流程、作业人员配置及生产检测设备配置。嘉定工厂内配置有四个生产车间，综合车间主要生产按钮la39-e(f、g)系列、指示灯ad16系列、微动开关系列、警示灯系列、蜂鸣器系列;一楼二车间主要生产电流互感器，二楼两个车间主要生产控制继电器zy/dy系列及控制箱系列;产品的实际组装现已实际操作的有：la39-e、f、g按钮、指示灯、警示灯的部分组装及焊接、微动开关的部分组装、了解了库房的配置使用状况以及物资的分类及存放。

#### 5、解公司的管理流程。



透过与各别部门经理的沟通了解各部门的管理流程(生产、检验及库房管理流程)。

6、质量管理体系、ccc等体系运行的学习。

透过参阅公司的质量手册及程序文件，以及ccc文件了解公司质量体系的运行状况。并了解了ccc中国国家强制产品认证及iso14000环境体系的认证流程。

## 大学实训心得体会篇七

时间过的真快，在\_\_年的7月21日我们走出了校园，踏上了工作岗位，开始了实习生活，一眨眼的工夫，我们已经工作快三个月了，在这三个月中我们学会了很多以往在学校里学不到的知识。三个月中我几乎尝遍了人生中的酸、甜、苦各种味道。

实习的第一天，我怀着忐忑不安的心情来到了我实习公司的楼下，因为没有见过将要工作在一起的同事，对他们或多或少都有些好奇，会想他们容不容易相处?会不会教给我新的知识，会不会像有些人口中说的那样让我在一旁歇着，一点也不教我?站在大厦的楼下，迟迟的不敢走进电梯，眼看着时间一分一秒的过去了距离老师和实习单位联系人的时间越来越近了，最终我还是鼓起勇气，进了电梯按了公司所在的楼层。说来也是巧，我去报到的那一天刚刚我要工作的单证部在加班，后来办公室主任帮我介绍了我们部门的经理和其他的同事后，我也加入了工作的行列。第一天遇到的事和人都是陌生的，我几乎是从零开始。但有一点很庆幸我所想的一切都是浪费的，他们不但很容易相处，而且会教我很多东西，真后悔当初应该早点进电梯，在楼下站了半天。

在实习的时候，我的其中一个工作是催核销单。有一次我打通了一个电话，对方是一个脾气非常火爆的小姐，我自报家门后然后说我想问一下几票核销单有没有退下来，对方却十分凶的大发脾气，被她骂了一顿后就把电话给挂了。当时我感觉委屈，又不是我的错，干嘛骂我呀!那时我只感觉到我的眼眶里有些水在流动，似乎要流下来了，我不好意思让同事们看到我这个样子，偷偷的跑到了洗手间对着镜子说这是很平常的事情，没关系。后来公司的同事也说那个小姐本来就是一个脾气十分暴躁的人，而且她的工作量也非常的大，每天工作都很忙的，这样我心里也舒坦多了。

还有一次，一大早醒来就感觉头晕晕的，喉咙痛痛的，很明显的迹象我感冒了。但是想想我是个实习生，我总不能随便打个电话去然后说我生病了我不去了，那会给人留下什么样的印象哦，最后我还是去上班了。在工作的时候我人真的好难过，真的好想和部门经理请假回家休息，但是话到了嘴边就是说不出来，一直忍着直到六点多下班，晚上回到家倒头就睡。那时候想想如果在上学那该多好啊，可以请假休息一下，工作真的是好辛苦!

实习中最开心的事情当然是拿工资啦，那时候让我知道了赚钱是多么的不容易，看着发着的工资，真的有点舍不得用。因为这钱跟以往父母给的不一样，以前用钱的时候不会去想这钱得来有多么的辛苦，但是用自己发来的工资的时候感觉就不同了，用的时候会觉得这是我自己赚来的钱，有种飘飘然的感觉，但又有一种感觉就是这可是我很辛苦才赚来的呀，这么给花了会不会太浪费呀!

最让我开心的事情是我有好多肯教我的老师们，他们用自己的工作经验慢慢的教给我知识，让我把书上的理论知识运用到了实践上，教给我为人处事的道理，也能包涵我。

刚刚出校门对工作陌生而犯下的错误。让我在工作上学到了很多东西，也在处事上学到了很多，

学会在怎么样的情况下对人的态度应该怎么样，该凶的时候就必须凶，否则就办不好事情。真的是非常感谢他们。

实习不再是以前的校园生活，有学校呵护着你，在社会上我们有时候就必须自己去面对处理一些事情，培养了我们的独立性。其实外面社会这个学校，有许许多多可以让我们学习的知识。

更多 范文大全 请访问 <https://xiaorob.com/zhuanti/fanwen/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发