# 毕业实习工作总结心得与体会10篇

来源：网络 作者：梦回江南 更新时间：2023-12-17

*毕业实习工作总结心得与体会（10篇）时光飞逝，伴随着比较紧凑又略显紧张的工作节奏，我们的工作又将告一段落了，这段时间的实习工作你有哪些收获呢？下面是小编整理的关于毕业实习工作总结心得与体会的内容，欢迎阅读借鉴！毕业实习工作总结心得与体会（篇...*

毕业实习工作总结心得与体会（10篇）

时光飞逝，伴随着比较紧凑又略显紧张的工作节奏，我们的工作又将告一段落了，这段时间的实习工作你有哪些收获呢？下面是小编整理的关于毕业实习工作总结心得与体会的内容，欢迎阅读借鉴！

**毕业实习工作总结心得与体会（篇1）**

我们为了这次实习支教，准备了好长时间，对于喀什，我们满是期待。三月份我们坐火车到了喀什，这的确是一块美丽而神奇的地方，一踏上这片土地，我们就开始了实习支教生活，接我们的是艾尔木东乡中学的一位老师，车子从市区一直开到乡下，一路上满是南疆风情，回想实习支教这一路，我们有许多收获。

一、第一个月的生活

我们刚到一个陌生的地方，要面对许多东西，首先熟悉周围的人和工作，我们到的那天晚上就有两个值班老师来看我们。天很冷，炉子生着火，校长很关心我们，有时来宿舍看望我们，第二天指导老师和两个老师安排我们的食宿，联系了乡镇府，但那里的人住满了。王蕾老师是我们的指导老师，给了我们很多帮助，也教给我们很多，她带九年级的两个班，我听了几次课，校长安排我带九年级三班的汉语课，我们一直呆在学校，校长在开晨会的时候把我们介绍给大家，在大家的掌声中，我们的支教生活正式开始了，学校有60多名老师，600多名学生，周一的时候有升国旗的仪式，我们站在教师队伍中，向国旗宣誓，我们是光荣的人民教师……看着国旗，我们倍感亲切，我们是中华儿女，生活在同一片土地上，高举同一面国旗，学校的老师都很好，每天开会，我们也参加，这是我们在学校生活的一部分，有时帮办公室写材料，整理文件，每天的生活很忙碌而又充实，我们被安排在汉语教研室，办公室有王蕾老师，她在这工作了五年，李伟老师，他在这工作了三年，王艳峰老师和周婷婷老师比我们晚来一个月，他们是喀什教育局分配下来的，办公室有点小，我们每天在办公室备课，改作业，交流教学心得，我一下课就喜欢说一说班里的情况，学生有时也来办公室找老师问问题，李伟老师的学生基础最好，作业和问题也最多，有时我也给他的学生讲解问题，乡镇府离学校很近，下午放学，我们经常去乡镇府看看，那里可以上网，而且是网速比较快，有时还能踢踢足球……第一个月的生活满是新奇，最大的感受是沟通障碍，语言的不理解让我们知道这里需要汉语教师。

二、那是一群可爱的孩子

我带的是九年级三班的汉语课，我的指导老师带九年级二班的汉语课，九年级还有四五两个班，我的班有56名学生，年龄在15岁左右，家都住在学校周围，每天下午放学，他们却要回家，每周我有8节课，只讲一个单元的内容，九年级三班有点不好带，学生的基础不怎么好，上课的时候，只有前几排的学生愿意听讲，记得又一次王蕾老师听我的课，我被学生赶下讲台，她让我听听王蕾老师的课，她讲的很好，一直觉得他们在乡下教书的汉族老师很伟大，是他们改变着一个个学生的命运，带给他们新的气息，让他们了解到另一个世界，南疆很落后，很偏僻，这是一个不曾被了解的角落，离开前的那一段时间，他们都在准备中考，我与他们闲聊，我想了解他们的生活，他们也经常问老师，你的房子在哪？就是指你的家乡在哪，他们会问，那里漂亮吗？有新疆漂亮吗？学生很关心他们的老师，艾尔木东乡有好多杏树，又一次，我刚下楼，海热尼沙古丽和古丽杰米拉拿来一袋洗好的杏子给我，这两个姑娘很可爱，有次上课，米仁沙姑从书包里拿出一大袋子杏子，刚给他们上课那段时间，他们老是给我捣乱，上课都有打架的，作为老师的我，面对这样的一群活泼好动的学生，只能以心换心，你对他们好，他们肯定能感受到，人心换人心，渐渐的学生不怎么闹腾了，教学进度也正常进行，大部分学生都很听话，记得有一次上完课，我问一个学生为什么不认真听课，她说老师，你站在那一边，不看我们，我们不听，你该站在中间，我当时很惊讶，我也知道了许多学生是很爱学习的，第二天，我就改变了一下，尽量站在讲台中间面对全体学生，让他们知道老师在乎他们每一个人，并且准备了画笔和画纸带给茹克娅艾孜木，交给她一个任务，这既是奖励也是鼓励。茹克娅艾孜木和古丽杰米拉等几个人都报考疏勒县一中。海热尼萨古丽也是很好的学生，只是基础不怎么好，但很爱学习，她的姐姐在广东打工，有一次她下课问我：老师，我们怎么学好汉语呢？好几个学生就好奇的围着我，他们虽然很顽皮，但都是很爱学习的。我统计了一下，米仁沙姑报考喀什六中，有好几个人报考疏勒一中，古再丽努尔和努尔古再丽报考喀什师范学校，将来准备当体育老师，她们是同桌，体育都很好，参加县里的运动会都取得了名次……每一个学生都有他的故事，喀什实习支教的几个月有你们的陪伴，很有意义。

三、那些感受

超越民族和语言的是对祖国的情感。我们共同生活在这块土地上，这就是我们的生活，每天我们都与他人打交道，我们的学习是为了更好的生活，为建设美丽的家乡。从那一张张充满希望的脸上，我们看到了新疆的希望，看到了各民族和谐相处，共同建设美好家园的情景。给这段经历一个甜美的回忆就是与学生的一次次交流，从他们的表情和言语中，我知道了他们的淳朴和善良。我知道了学校日常工作是怎样开展。作为学校的一名教师，我们肩负的责任，每一天对于我们来说都是一个挑战。我们要教好学生，要让他们明白在学校之外，在课本之外，在知识之外，还有一个美妙的世界。九年级是毕业班，他们可能要面对社会，走出校园，我相信他们在校园之外可以学到更多。我希望他们有明辨是非的能力，能分辨真和善、假和丑，学校不仅重视学生知识的积累，更应重视学生的情感教育，让他们认识世界，而不是描绘世界的那些知识。作为准人民教师，我们需要做的是告诉学生怎样去发现，怎样去思考。离开学校，他们面对的将是整个世界。对于我自己，我也明白了教学相长的意义，从学生那里我也学到了很多，相信他们会有一个阳光灿烂的未来。

**毕业实习工作总结心得与体会（篇2）**

一、实习的主要内容。

我经过在商业学校的两年学习充分认识到实践的重要性，与家人商议决定外出到\_\_酒店实习，学习东北菜加强理论知识与实践经验，我在后厨，是一个打荷的，大致是切小料、摆盘、雕刻、保证菜品的美观与卫生。

二、实习中的工作表现。

上班时积极工作，尽量让菜品美观，没有菜时到砧板练练刀工，上灶台练练翻勺，保持乐观向上的心态。我们下午两点时会下班休息三个小时，那时我会到书店，翻阅一下书籍，增长一下见闻。与同事相处关系还算融洽，(毕竟别人什么想法我也不知道，呵呵)结交了几个好兄弟，组建了一个和谐社团，不是\_性质的哦，每月发完工资的某天会一起吃饭，增进一下感情，放松心情，这样也更有利于工作。我们厨师长对我要求也不是很严格，一些事情也是对我以一种朋友之间的口吻谈话，他是我在\_\_酒店尊敬的人之一。单位的赵经理，对我也不错，整天笑呵呵的，不过他可能因为一些事请，认为我的脾气有一些暴躁，我自己也这么认为，我也尽量在改掉这个坏毛病。总的来说，我自己感觉我的表现应该是中等偏上吧!呵呵!

三、实习中的体会、收获，实习工作的认知、感想。

(1)经过在\_\_酒店短短一年的实习，我认识到了自己烹饪技艺，性格，工作经验的等等不足之处，并且在工作中逐步改进，相当于对我进行了一次深加工，回锅重新翻炒了一遍，使我变得更加成熟。我也深刻的体会到了父母工作的艰辛，也更加思念和热爱我的家乡。我在广州也认识了各种工种的各种人，热心助人的，埋头苦干的，口硬心软的，尖酸刻薄的，爱吹牛的等等，我与他们发生过争执，也有令我真情流露的，现在回想起来，往事一幕幕好似过眼云烟，大部分只是人生的过客，只有一小部分会令我埋藏在内心深处，永不忘怀!

(2)因为\_\_酒店经营的是东北菜，我本身也是东北人，这也就更加加深了我对东北菜的理解。东北菜是指在东北，包括黑龙江、吉林、辽宁、内蒙古东部的烹饪菜系，东北菜的特点是价廉量大，用料广泛，火候足，滋味浓郁,以炖菜为主。我认为\_\_酒店应该把主食再加上一些粗粮，由于加工简单，粗粮中保存了许多细粮中没有的营养。比如，含碳水化合物比细粮要低，含膳食纤维较多，并且富含B族维生素，吃粗粮也成为了现在人的一种时尚。热菜应该在加上几个更加有东北特色的菜，如狗肉火锅，杀猪菜，关东煮，烤玉米。因为狗肉冬吃驱寒，夏吃避暑，滋补强身，延年益寿。杀猪菜，关东煮等，也是很久远，经过历史与大众考验的经久不衰的东北菜。

四，存在问题。

我在对待学习和工作的问题上还是不够积极，不能更好的投入到学习与工作中去。性格有一些易燥，不能以平常心面对一些问题。我会继续在外闯荡，并且加深我各方面的素质。我的第一个五年计划是，做到某家三酒店的主灶，并且有二十万可流动资金，为我下一个五年计划做奠基。

最后感谢\_\_市商业学校各位老师，就业办老师的帮助，感谢\_\_酒店能给我们提供这样难得的实习机会，在此祝愿\_\_酒店能够越办越好，学校越办越好。以上就是我此次一年社会实践的一些感受和想法，请领导审阅。

**毕业实习工作总结心得与体会（篇3）**

3月1日起，我开始了为期两个月的毕业实习。作为大学生涯中最后一堂课，枯燥而又充实的实习生活为我打开了通往社会的第一扇门，能够有机会走进社会，走进现实，将理论付诸实践，为将来真正走进社会、转换角色奠定了坚实的基础。

初来乍到，这里的一切都显得很陌生。虽然在校期间也有在学生会办公室工作的经历，但和这里的工作比起来真是小巫见大巫了。起初我和另一位实习的同学主要是主动向前辈，熟悉环境，了解街道办的工作性质，学习有关街道办事处工作的专业知识。因为即使是在办公室工作，对人员的素质要求也非常高，我们丝毫不敢怠慢。通过一段时间的学习，我的政治理论水平有了显著的提高，基本掌握了街道办的工作程序，对办公室的工作职责也有了较为全面的认识。在前辈的指导下，做些文书和案头工作，帮助整理打印有关的材料，并围绕各个时期的中心工作，主动收集各种信息，注意及时传递和反馈。当我们真正熟悉了环境明确了工作目的后，就开始单独处理一些简单的文字、材料的整理工作，不断融入其中；工作也逐渐步入正轨，循序渐进。

虽然毕业实习是我第一次真正的走进社会，开始工作，我的身上还带有太多的学生气息，还不能完全的适应工作，真正融入社会，但通过这次实习，还是让我开阔了眼界，增长了见识，了解了社会和校园的不同；也使自己对自己有了更为客观与清醒地认识，受益匪浅；

首先，第一次真正参加工作，感到自己理论和专业知识的匮乏。以前总觉得自己对专业掌握得不错，但到实际应用中采发现自己要学得还很多，工作起来就发现自己的匮乏；同时思维能力、理论向实践转化的能力、遇事的应变能力等都有待提高。这些都告诫我将来的学习中要重视基础知识的学习，打下坚实的基础，更要注重理论与实践的结合，锻炼自己解决突发事件的应变能力。

其次，做事先做人。在学校老师就经常教育我们要先学会做人，通过在街道办的实习，我更加明白了这个道理。在街道办事处工作人员严谨的工作作风、认真的工作态度中，我明白一个人无论从事什么行业，都要有原则性，要遵守国家法律、社会道德标准，要有人格；在日常生活中，要宽以待人，严以律己；要掌握正确的为人处世的方法和技巧，虚心向他人请教。只有这样，才能在这个越来越开放的社会中站稳脚跟，不断进步。

短暂的实习期已经结束了。两个月的时间虽然短暂但却充实，它使我开阔了视野，增长了知识，锻炼了能力；使我掌握了更多的处事方法，明白了更多的人生哲学；使我体验了社会工作的艰辛与充实，也更加回味大学生活的无虑和美好。它为了打开了一扇进入社会的门，使我加足马力，不断向前的起点和根基。

**毕业实习工作总结心得与体会（篇4）**

20\_\_年\_\_月，带着复杂的心情，我开始了自己在\_\_会计师事务所有限公司的实习之旅。其实实习也是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会、在实践中巩固知识；实习又是对每一位大学毕业生专业知识的一种检验，它让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，既开阔了视野，又增长了学识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础，还是我们走向工作岗位的第一步。

一、实习目的

会计是对会计单位的经济业务从数和量两个方面进行计量、记录、计算、分析、检查、预测、参与决策、实行监督，旨在提高经济效益的一种核算手段，它本身也是经济管理活动的重要组成部分。会计作为一门应用性的学科、一项重要的经济管理工作，是加强经济管理，提高经济效益的重要手段，经济管理离不开会计，经济越发展会计工作就显得越重要。

会计工作在提高经济在企业的经营管理中起着重要的作用，其发展动力来自两个方面：一是社会经济环境的变化；二是会计信息使用者信息需求的变化。前者是更根本的动力，它决定了对会计信息的数量和质量的需求。本世纪中叶以来，以计算机技术为代表的信息技术革命对人类社会的发展产生了深远的影响，信息时代已经成为我们所处的时代的恰当写照。在这个与时俱进的时代里，无论是社会经济环境，还是信息使用者的信息需要，都在发生着深刻变化。

二、单位情况介绍

\_\_会计师事务所，经\_\_市财政局批准设立，\_\_市工商行政管理局登记注册，具有独立法人资格。全所现有员工200余人。其中：注册会计师83人，注册资产评估师34人，注册税务师32人，具有高，中级专业技术职称者占46%，大专以上学历者占95%，45岁以下中青年占80%。是一家由会计，金融，法律，工程，经济管理等方面专业人才组成的，具有综合服务功能的会计中介机构，能为社会各界客户提供全面优质的专业服务。

三、实习内容

实习期间按照要求和公司安排主要完成以下实习工作任务：

1、了解会计师事物所机构组成，人员职责，基本业务。

2、分别熟悉事物所各种会计业务的操作流程，行业规范，协助会计师完成各类业务。

3、配合工作人员完成各种办公室日常工作。

我被分配在公司审计2部进行实习，现按照时间进度将实习内容报告如下：

第一天早上8：30正式到公司报道，随后由负责审计业务的主任会计师给同时去实习的四人开会，详细介绍了\_\_会计师事务所的具体情况，主要从公司发展历史，机构人员设置，经营业务范围以及目前经营状况等方面做了说明，同时对我们实习人员提出的相关问题做了解释说明。最后，明确了我们实习期间的主要工作任务，并提出了相关要求和期望，鼓励大家在新的环境里认真学习，努力工作，争取在实习期间有所收获。

之后，交由公司办公室主任\_\_老师具体负责我们在公司实习期间的事项安排，我在事务所的实习也便正式开始。

开始两天时间，在事务所内跟随\_\_老师熟悉情况，并帮忙完成各项办公室日常事物。先将20\_0出台的各项会计政策文件整理成册，并每人配发一份，每天空闲时间自己学习翻阅，了解最近的会计政策，从宏观经济，会计制度，证券，法律等等方面作以了解，这些都是在今后的工作中经常用到的法律法规，给我们提供了很好的学习机会，使我们获得了行业相关的第一手资料。

会计师事务所有大量的文件档案，而且多数都是需要长时间保存的，很多也是需要随时翻阅查看的资料，这就对档案管理保存提出了较高的要求。办公室主任\_\_老师带领我们4个实习学生进行了一些档案整理工作。我们将过去两三年的档案重新码放整齐，并按序号做以说明。在这期间进行了不少的体力劳动，搬运成捆的厚重的档案让我们这些即将毕业的大学生们体会到了新的锻炼。另外，老师还手把手的教我们文档的装订方法，几个人一同练习，从排序，打孔，穿线一直到最后的粘贴，编号，最终能够将一落零散的报告底稿整理成完整的报告文件并排放整齐。就是这些看似简单不经意的工作我们这些在校的学生要是不经过锻炼是没有办法做好的，而这些工作也正式以后从业中最最基本的。在此期间，我们也有机会看到了大量的审计报告，验资报告，工作底稿等等一手的文字材料，让我们真实的感受到了事务所的具体工作，那一本本厚重的档案就是这些工作的见证。

实习第四天的时候，事务所安排了一位有着多年从业经验的注册会计师王老师给我们授课，主要讲述了审计业务的操作。与大学课堂上的讲授不同，这里更注重工作环节中的实际应用，整个讲述过程都对照着完整的审计报告，从工作底稿的第一页开始一直到报告的完成送交课户，让我们对审计业务有了更直观的认识和体会。随后，我们各自学习，翻看一本本审计报告尤其是工作底稿，使自己对其有更深刻的认识。

实习期间的时间过的是很快的，一个星期结束了，我在第一周里主要完成了对会计师事务所的基本认识，协助处理了事务所办公室日常工作，并对审计业务有了初步的了解。

第二周一开始，开始进入审计业务的实际练习操作阶段，主要是在注册会计师老师的指导下做一些测试工作，协助完成工作底稿。起初，比较生疏，就先自己翻看客户提供的各种资料，包括凭证，总分账，明细账，固定资产明细表等等。然后开始进入抽查凭证工作，开始由老师写出需要抽查的内容和项目凭证号，我们实习生只负责查找凭证是否相符，尤其是涉及大额支出项目，计提折旧项目以及涉及税金项目。抽查凭证工作是审计过程中一个至关重要的程序，很多问题都是在抽凭时发现和暴露出来的。在我们逐渐熟悉抽查凭证的原则和方法后，便独立完成抽查工作，决定抽查的项目并签署审计抽查意见。在此过程中，会遇到一些问题，例如凭证号不相符合，原始凭证不完整等等，在经过老师确认指导后我们写下自己的意见建议。在完成这一工作中，虽然抽凭并不难，但查找对照比较烦琐，而且责任重大，让我有较深刻的体会。

由于我们接触的业务都是相对比较简单的，没有特别复杂的审计过程，在完成底稿后，我们又参与资产负债表和收支平衡表的编制核对过程，将各项数据综合统一后与客户提供的报表相对照。

这些都是在事务所里协助老师做的比较零散的工作，但是的确学到了不少东西，很多看似简单的问题有时自己都会遇到麻烦，在此解决过程中也积累了不少经验。

**毕业实习工作总结心得与体会（篇5）**

进公司的第二天，我被安排下市场体验。这段时间很累，却很新鲜。有些地方没有车子只能步行，拉着、提着一大堆资料游走在乡镇，在烈日的烘烤下，身上酸痛的感觉更加明显。跟着带我的前辈不停的走向下一个乡镇，听着他滔滔不绝的跟客户交谈。在陌生地带，看着以前没有接触过的风景和事物，感觉自己就是一口空的水缸，每天都有水装进来，却怎么也装不满。

历时12天，我和前辈走访了红河、文山、玉溪共22个乡镇。

有订货意向顾客七家，已发货一家。这样的成绩有气候的因素，但更主要的还是我对公司情况、公司产品、老顾客与我公司过去的合作情况不够了解。我还无法向顾客全面介绍我们的产品，也很难把握跟顾客的交流范围。另一个不足之处是我没有提前做自己的行程规划，我的行程安排基本有公司和前辈来做，以至于我对所走的路线印象不深和不能锻炼到这方面的能力。

作为刚进入公司和刚接触新工作的我。我迈出了我走向陌生环的第一步,多少有些不适应，但是比我想象的要好。至少我面对客户时我不紧张，能把自己知道的产品情况说出来，额外跟客户吹下牛，加深感情。当然，对于公司产品、老顾客与我们过去的合作情况不了解致使我与顾客交谈时很狼狈，随时充电，经常查阅资料，当天事当天毕、及时记录拜访顾客信息、起身离开客户时想一遍还有什么事没做完很重要。很多东西我以前都知道，却没有系统的总结和应用。在前辈的指导下，我进步很多，同时也意识到自己要学的东西还有很多很多。

第二个月

走进仓库，看着山一样的货物，电影里那些在仓库里大战的情景跳了出来。好大的地方，好多的货物，每天都有好几车货被送出，又有更多新货入库。它们一直被堆码得整齐有序，不由得佩服起仓库的管理员。去仓库一个星期，我熟悉了各种货物摆放的的位置、方法原理，也熟悉了大部分产品的内外包装。这星期的时间将帮助我到了市场上能很快看出我们的产品，尽快进入角色。

接下来，我参与了水稻和玉米的种植。在学校也种过玉米，所以做起这类工作并不陌生。只是公司做的试验品种较多，要求也更加严格，这样的种子试验要求把误差降到最小，不允许有错误的出现。在技术人员的带领下，我参与了一块水稻、三块玉米试验田的操作管理。从中我系统的复习了学校里所学的相关知识，同时也从同事的身上学到了做种子试验必须具备的严谨、细心、负责。

第三个月

这是我进公司进步最大的一个月，有很多时间能跟我们经理共事。经理带我在外跑过市场，在办公室教过我怎么用电话跟客户沟通。看着他轻松的应付每一单生意，我学习的热情高涨。

说我进步快倒不如说是我这个月把自己的缺点想到水一样倒在了经理面前。在好几次总结出差感受时，我汇报的信息总能被经理挑出毛病。我的报告上会带有听人说、大概、应该等不确定信息，也总爱轻易对事情下结论，被问到依据时又说不出使人信服的证明。在比较忙时会忘记领导安排的有些事或者是完成不到位，对于自己没做好的事情喜欢给自己找客观原因，而不从自身原因去想问题。在学校一直自我感觉良好，甚至优秀。到了经理面前，我的表现却成了责任心不强、做事不认真、不爱反省、不爱动脑子的人。在学校的优越感和在工作中的失落感造成的很大落差使我认识到从一个学生转变成一名合格的员工我要走的路真的还很长，我需要尽快养成良好的工作习惯，通过实践发现我的优点和不足，认清自己不再迷失方向。

三个月前，康禾公司对于我来说还是一个陌生的地方，三个月后今天，康禾公司对于我来说已经是一个熟悉的地方，这边的街道，关兴路、民航路路、步行街、光景路等等，还在脑海缠绵，是那么的熟悉，或许已经成了习惯，习惯在那黄昏的时候，行走在这条条本来陌生的道路中，如今成了熟悉的地方。突然想起鲁迅先生的一句话：这里本来没有路，只是走的人多了，也便成了路。生活的路呢？生活的路也是人走出来的，每个人一生总要去很多陌生的地方，然后熟悉，而接着又要启程去另一个陌生的地方。在不久就要踏上人生另一旅程的时候，有时不免会感到有些茫然，感到无助，但生活的路谁都无法预设，只能一步一步摸索，但只要方向正确，不要走入歧途，走哪条路都走向光明。要用笑脸去迎接悲惨的厄运，百倍的勇气去面对一切的不幸！每个人在通往成功的大道上都会遇到各种这样或那样的不快事，有时或许会是一场不幸，有的人或许会一蹶不振，但我觉得，生活总有许多的跌跌落落，每个人都应该用笑脸去面对，或许事实很难做到，但不管怎么样，人不可以走出自己！永远坚信自己的方向，把握自己的前途！

作为初涉社会的开端，这里总有许多回忆和联想，面对残酷的现实社会，每个人都无法选择逃避，除了勇敢面对，我们也无从选择！

**毕业实习工作总结心得与体会（篇6）**

在这短短一个月时间里，我学到了很多在课堂上学不到的东西Ω芯跏芤娣乔常仿佛自己一下子成熟了，懂得了做人做事的道理，也懂得了学习的好处。时间的宝贵θ松的真谛。明白人世间一生不可能都是一帆风顺的χ灰勇敢去应对人生中的每个驿站，同时在这工作学到了很多很多，懂得了以前只是感性认知的道理到在实践中上升为理性认知，在和不同的人一齐工作时慢慢的找到自己的缺点与借鉴别人的优点，深深懂得了团队合作的重要性，1+1大于2的道理、也懂得了既然选取一个工作就不计收获的把它做到自己的，不要怕吃苦，也懂了不要抱怨生活什么，生活中一切都是公平的，吃亏一向都是福！

透过这次实训，一方面学习到了许多以前没学过的专业知识与知识的应用，另一方面还提高了自己动手做项目的潜力。本次实训，是对我潜力的进一步锻炼，也是一种考验。从中获得的诸多收获，也是很可贵的，是十分有好处的。在实训中我学到了许多新的知识。是一个让我把书本上的理论知识运用于实践中的好机会，原先，学的时候感叹学的`资料太难懂，此刻想来，有些其实并不难，关键在于理解。

在这次实训中还锻炼了我其他方面的潜力，提高了我的综合素质。首先，它锻炼了我做任务的潜力，提高了独立思考问题、自己动手操作的潜力，在工作的过程中，复习了以前学习过的知识，并掌握了一些应用知识的技巧等。其次，实训中的项目作业也使我更加有团队精神。

从那里，我学会了下面几点找工作的心态：

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就应把学习作为持续工作用心性的重要途径。走上工作岗位后，我会用心响应单位号召，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潜力，以广博的社会知识拓展视野。

二、努力实践，自觉进行主角转化。

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。同样，一个人的价值也是透过实践活动来实现的，也只有透过实践才能锻炼人的品质，彰显人的意志。务必在实际的工作和生活中潜心体会，并自觉的进行这种主角的转换。

三、提高工作用心性和主动性

实习，是开端也是结束。展此刻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职责。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。

我认为大学生实习难，就业难，除非你有关系，能给你简单找到工作，否则就难逃市场选取的厄运。我在该公司实习总结了五个攻略，只能智勇双全，才能在这个社会中出人头地。

这次实习的资料就是速记，校正，打印工作，但我获益不浅，感慨良多，我感受最深的，有如下几点：

其一：实习是个人综合潜力的检验。要想优秀的完成工作，除了自己专业的基础知识功底，还要有因对一切突发事件的潜力，更重要的是要熟练办公中常用的软件。熟悉了一切，才能更好，更快。更有效的完成工作任务。

其二：此次实习，我深深体会到了累积知识的重要性。以前学习的要巩固，更要学习新的知识，当自己接触了更多的知识，有了更多的经验，那就需要把他们累积来用，转换成自己的实用技术，应用在实践上。

此次实习增强了我毕业就业的信心和勇气。透过这次实习，我觉得我表现的还不错，从刚开始的懵懂，到熟练，都是自己一点一滴透过实践来提高自己。虽然我们在大学里学了不少的东西，但是一旦运用到实践上，往往会手足无措，找不到东西南北。但是时间是个很好的老师，它教会我一个词，叫熟能生巧。能够说这次实习，我学到很多在学校里学不到的知识与经验，我会把握和珍惜实训的机会，在未来的工作中，我会把学习到的理论知识和实践经验不断的运用到实际工作中，把在实习期间的那种冲劲放在往后的工作中，我会为实现理想而努力。

致谢：首先，我要感谢学校老师们对我的培养，让我在踏入社会之前有了丰富的知识，让我对社会有了足够的了解。其次，感谢南昌立正文化传媒有限公司给了我这个机会，让我在公司实习的过程中学到很多，不仅仅是知识，更重要的就是如何与人相处，如何更全面的完善自己。

**毕业实习工作总结心得与体会（篇7）**

实习是每一个大学毕业生务必拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会、在实践中巩固知识;实习又是对每一位大学毕业生专业知识的一种检验，它让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，既开阔了视野，又增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础，以下是我的实习工作总结。

一、加强思想学习，主动与领导沟通

思想是人的灵魂，是人的内在力量，要想把实习任务完成好，首先要把思想调整好。领导十分重视大学生成长，为此特地为我们制定了“双导师实习制度”。双导师，顾名思义，就是两位导师，技术导师是教授工作技术的，而领导导师是在思想上引领大学生，为其排忧解难，指引方向的。在此优势下，我主动与领导进行了沟通，在领导的谆谆教导下，我对实习有了更深层次的理解，更明确了我的工作目标，在思想上我对未来的工作有了新的认识，在行动上使我对未来人生有了新的规划。

二、注重理论联系实际，理论与实践相结合

一切认识都来源于实践。实践是认识的来源说明了亲身实践的必要性和重要性，但是并不排斥学习间接经验的必要性。实践的发展不断促进人类认识潜力的发展。实践的不断发展，不断提出新的问题，促使人们去解决这些问题。而随着这些问题的不断解决，与此同时，人的认识潜力也就不断地改善和提高!

透过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断地从各方面武装自已，才能在竞争中突出自已，表现自已。

三、热爱实习岗位，用心承担岗位职责

热爱实习岗位才能完成好实习任务。在实习过程中，我努力培养自己对实习岗位的热情，珍惜在岗上的每一分钟，努力学习岗位上的相关知识，用心承担岗位上的职责义务，努力做到能够独立顶岗，能够独立完成岗位上的相关操作，对岗位技能知识做到“懂，会，做”。一份劳作，一份收获，我坚信自己的努力必须会有回报，而我将会仍然继续热爱自己的工作。

顶岗实习的生活是充满艰辛的挑战的。当我们来到实习点应对一间间平房而不是高楼大厦时，很多人后悔为什么当初选取了顶岗实习，但是我想说，这是我所预料到的，这也是我想要的，因为我明白人只有在艰苦的环境中才能磨练出坚强的意志，我也明白吃得苦中苦，方为人上认得道理，我自然还不是人上人，但是我相信在这个世界上每一个人都渴望成功，都渴望自己有限的生命能创造出无限的价值，都渴望为更多的人做出自己能做的一切，都渴望在后世看来你的生命无可比拟，我自然也比例外。

这是一段充满艰辛和收获的经历，这是一段充满幸福和快乐的旅程，这是一段充满挫折与反思的人生，这是一件我们一生用心珍藏的礼物，这是一个不老的故事，是教师和学生用情感书写的传奇，这一切必将是我生命中不朽的记忆，必将给我们以后的人生打下坚实的基础，必将是我生命中丰硕而宝贵的精神财富。

**毕业实习工作总结心得与体会（篇8）**

师者，所以传道授业解惑也。

韩愈这句至理名言流传千年，时至今日，仍可古为今用。老师不只是简单的教书匠，而且要教授学生为人处事的道理与主动学习、勇于质疑等难能可贵的品质。那么，作为一名人民教师，如何实践之一亘古不变的真理呢?我认为首要的前提就是要有一颗爱乐之心。很幸运，我能在兰炼二小这样一所具有爱乐氛围的学校中实习。因此，在这里实习的每一天，我严格要求自己，努力做好从学生到教师的角色转换。在生活方面，穿着大方得体，言谈举止，自然端庄，尽力给学生一种修养好文化水平高的印象。

在教学方面，认认真真备课，用心修改教案，确保教案教学课件规范，内容准确，针对学生的实际情况具体问题具体分析，确保将爱乐教育贯彻到实处。在代理班主任期间，与学生形成了良好的师生关系，真诚热心对待每一位学生，换位思考，尊重他们，给他们关爱，使学生在爱乐的氛围中茁壮成长。我们班有一个叫白燕妮的小姑娘，从我第一次走进教室的那一刻起，她就立刻引起了我的注意。瘦瘦的、小小的，还冲我做鬼脸、吐舌头，一副稚气未脱的样子，正如她的名字燕妮一样，非常可爱，我便叫她“小不点”。

在进一步接触中，我发现“小不点”上课不专心，老是走神，跟不上课堂进度，从来也不举手回答问题。记得那天开班会的时候，在我的再三鼓励下，“小不点”战战兢兢的举手了，我不假思索，立刻让她起来回答问题，完了之后，我又当着全班同学的面表扬了她，并让同学们为她鼓掌，“小不点”先是一惊，紧接着嘴角扬起了得意的笑容。

所谓师者，必修爱乐，而已。

**毕业实习工作总结心得与体会（篇9）**

进入\_\_网的这将近一个月时间里，我经历了很多，也学到了很多。难以忘记第一次工作任务安排时我满腔热情地举起手;第一次戴上记者证时的自豪;第一次写采访提纲时的迷茫;第一次正式采访老师时的紧张;第一次写稿时的激动。我总共接了两个任务，两个任务的内容都不大一样。一个是写“中华经典诵读”前期预告篇，一个是写推荐书目的宣传语。

由于我对做新闻的巨大热情，我在任务前基本会和带我的编辑联系，问一下大概的情况。采访方面我做得有好有坏。坏的是我提问得有点少，信息点没有深挖。好的是我记的速度会比较快一点，会注意一下和受访者的眼神沟通。最后是写稿方面，我真的有点小伤心。我的第一篇稿斟酌了好久，终于把它写完，还把微博宣传语也写好了，然后就等着我的第一篇稿“上网”了，然而，过了时间了还没看到它的身影。最后被告知那篇不发了，小失望。现在我的那篇处女稿还在我的电脑里，里面还有欣欣师姐的悉心点评，我会好好珍藏这我人生中的第一篇稿。

书目宣传语我也写了，这次是有发的，但发出去的跟我写的是“面目全非”，看到后难免会有点小失落，觉得自己的写作还需提高，又觉得有点对不起思璇师姐，还得让她重新写一次宣传语。想起今晚思璇师姐说的，做到让编辑把自己的稿不加修改然后发出去。我得好好努力了。

最后，我觉得我的新闻敏感也有需提高。我经常遇到一些事件，觉得好像有那么点新闻价值，但自己又不太确定，所以总是打扰到师姐，比如说去南方电视台看主持人决赛;在菊苑遇到假冒的聋哑人向学生要钱，为此我们还采访那位被乞讨的学生;今天上午梅苑的广播发出怪声。我觉得我光有一腔热情，但又没有多强的新闻敏感度。以后真得加强这方面了，新闻敏感对一个记者来说，真的很重要。最最后，表明一下心意，我想对\_\_网说：“你是我身边最美的社团，让我用心把我留下来，留下来”。

**毕业实习工作总结心得与体会（篇10）**

树叶繁茂，草长莺飞的夏季，刚从泰国完成学习和实习归来的我们，又开始忙碌寻找新的实习单位，投入新的一轮战斗中。

在泰国我曾经在RiverView酒店实习，深刻体会到服务行业的辛苦，由于时间仓促，仅仅只有三个星期的时间去实习，学到的知识有相当的局限性。此外，泰国酒店与中国酒店在经营方式上有所不同，毕竟是不同体制下的两个国家，对酒店行业比较感兴趣的我，回到南宁后继续选择在东盟国际大酒店实习。

东盟国际大酒店是新建不久的位于邕武路1号的准四酒店。总经理周加发是安徽人，在这里我首先要感谢李伟山和孙大英两位老师，当初两位老师主动帮助我们与酒店总经理联系。6月29号晚上7时，按照既定的约定时间，老师与我们一起40多位同学来到酒店等待面试，老师向董事长说明我们都是刚从国外留学回来的旅游管理专业的学生，有些学生有过在酒店实习的经验，然后酒店副总汪海涛开始挑选，其中有18位同学幸运入选，而我就在这些人之中，算是与幸运之神握手了。之后副总又向我们介绍前厅部林经理，并把我们分为两批人，一批在前厅，一批在客房部，期于我们实习时间较短考虑，且不安排到餐饮部实习。

第一次面试，的确让人感觉忐忑不安，当然从中我知道了一个原则性关键的问题，就是面试者一定不能迟到，不然即使是英雄也无用武之地。

通过本次酒店实习，我总结归纳了两大心得如下

酒店实习是辛苦的，枯燥烦琐的，主要体现在：

1.早起迟归7月1号是我们正式上岗培训的第一天，汪总要求我们7：30要到达酒店，而从我们学校直达酒店仅有605路公交车，如果不遇见塞车情况的，至少也要花50分钟，因此要求我们提前一个半小时左右起床，从那天开始，我就意识到今后少不得一个早字。之后，汪总让我们到三楼会议室开个小会，并介绍客房部梁海涛经理与我们认识。接着秘书员把酒店概况大致介绍给我们，以及酒店一些规章制度及其奖惩办法，梁经理也作了一番讲话。梁经理说从今天开始我们不仅代表着广西民族大学的学生，同时也代表着东盟国际大酒店的员工，要时刻注意自身的形象，酒店方面将给我们准备统一的服装，并给每人发一张就餐券。

7月2日上午，我和喻冬梅、覃超英、农艳芬、李自芳以及几个师妹一起，由梁经理培训，主要给我们介绍房间设备以及使用方法，如防盗门，对讲机的使用等，然后是做房程序。酒店分正副两栋楼，正楼分为低中高三个区，每个区由一个领班负责，低区是4-7楼，其中4、5楼为韩式，6、7楼为欧式;中区是8楼至11楼，其中8、9楼为伊斯兰式，10、11楼为日式;高区是12-14楼为中式。

2.需要记忆的内容较多，要求服务规范化

(1)记忆内容从服务员自身做起，如女服务员要求盘发，服装整洁朴素大方，言谈举止文雅，站有站姿，坐有坐相，掌握对讲机的使用方法。

(2)记清楚房间物品摆放位置，小吧台小吃以及冰箱里的饮料。

(3)熟悉房间设备及其使用，如数字电视、空调、吹风机的使用等。

(4)严格按照做房程序清洁打扫房间。

3、工作量大，又脏又累有时还得受气。一些团队入住酒店，上午开会时要对房间进行一次小整理，一层楼16来间房仅两个服务员，尽快赶在客人回来之前完成。下午有会议还要进行整理。有时候一个团队刚刚退房还没有离开，房务中心就汇报说有客人已入住，服务员要迅速查房后赶房，一间要10来分钟，有些邋遢的客人，房间满地狼籍，烟头烟灰茶叶散落一地，房间里充盈着浓重的酒味。

4、查房，整理工作车工作间，点好布草。房务中心报说客人退房后可以查房，查房需要细心不可心急，要留意房间里物品是否齐全，电器设备有没有损坏，床单是否染色，房间里小吧台，还有卫生间里代销品有没有消费。如果有漏报错报，则由服务员签单赔，所以不可马虎。

服务员工作都有工作车，主要放置布草和日用品等，还有一边是专门放垃圾的。每天早上上班前都要把布草数点好，布草叠放要整齐方便点数，工作车工作间保持干净。每进入一个房间，都要写上进出房时间，并备注有没有损坏物品，或者客人外借，以便做好\_工作。

5、按时上班是定律，延时下班无怨言，无论风吹和雨打，照常上班不变更。

记得实习期间，有几个早上狂风暴雨，我们都得5点多起床赶去公车站。由于雨下得猛烈，穿布鞋肯定会被淋湿，我们各自准备好一双拖鞋到酒店宿舍去换，有时候裤脚免不了潮湿，穿着湿漉漉的裤子感觉很不舒服，但也得挨着。入住率高的时候往往工作量也多，有时候到下班时间还得去帮忙布置会议厅，搬移桌椅摆放杯子，下班时间过了还得忙着。由于太劳累加之早上又起得早，我们搭公车在车上吃完早餐后就闭目养神，回来的时候又困又累，不知不觉就睡了，有次开车的阿姨开到民大停下，车上只剩我一个人在熟睡，阿姨连叫数声我才迷糊醒来，我们这些几乎没有一个不在公车上睡觉过的。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找