# 疫情防控心得体会怎么写2025

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2025-03-10

*[编辑]毕业职场实习心得体会为的会员投稿推荐，但愿对你的学习工作带来帮助。毕业职场实习心得体会1\_\_个月的实习工作快要结束了，在这\_\_个月的时间里，我经历了从学生到教师的主角转换。教学理论一点点转化为教学实践，模拟教学变为真正面对面的教学，...*

[编辑]毕业职场实习心得体会为的会员投稿推荐，但愿对你的学习工作带来帮助。

毕业职场实习心得体会1

\_\_个月的实习工作快要结束了，在这\_\_个月的时间里，我经历了从学生到教师的主角转换。教学理论一点点转化为教学实践，模拟教学变为真正面对面的教学，尽管生涩，但在慢慢的成熟之中，让我的实习生活充满未知、惊喜、欢乐，当然也少不了有挫折和困难。

这\_\_个月的实习，令我感触颇多。我实习的班级是\_\_年级\_\_班一群九、十岁的小孩子，既活泼可爱，又调皮好动。

刚开始实习，我的主要任务是听课，听\_\_教师讲课，再回顾我的任课教师的授课方式，我从中吸取了许多经验，发现了每个教师都会有不一样的教学风格，或许这就是教无定论的真正含义。

在听课过程中，我深感，教学是一门艺术，课堂语言是这种艺术的传达方式。听课的过程，是积累经验的过程。在了解教学流程的同时，也应注意教学方式和组织教学能力的积累。当然，刚开始时心境异常紧张，由于经验不足和应变能力不强，课堂上出现了“填鸭式教学、讲课重点不突出、讲课顺序不清楚、学生跟不上、讲课速度太快、学生没有兴趣”等等一系列问题。

为了弥补自我的不足，我严格按照指导教师的要求，认真仔细地备好课，写好教案，积极向其他教师学习，多多向人请教，把握好每次上课的机会，锻炼和培养自我的授课能力。

随着时间的推移，经过听课和实践，我开始有了一些提高。这时指导教师给了我多次机会，从上课到做练习册再到口语交际，分不一样层面锻炼和培养我的授课能力。

在实习的这\_\_个月里，我与学生们建立起了良好的关系。在学生面前，我既是他们的实习教师，又是他们的知心朋友，由于我年纪和他们差距不大，他们有什么疑问都会来问我，把我当做他们的大姐姐。下课时也会和我谈心。

我的指导教师\_\_\_是一位很优秀、很有职责心的教师。在整个实习期间，\_\_\_教师给了我许多指导和鼓励。在她的帮忙之下，我逐渐成长、蜕变，教学经验也丰富了。从她那里我学到了很多在学校学不到的东西。例如：她对教学工作认真、负责的态度、对学生的爱，以及生活中的善解人意等等。

这次实习体验使我受益颇多，也对自我做了一场绝好的检验。作为一名语文教师，基础知识要扎实，知识面要宽广，平时要做有心人，多多细心观察生活，留意身边的事情，并将它们灵活的运用渗透于教学之中。并且经过这段时间的实习，觉得我过的也充实了，我在实习的道路上不断成长，思想上成熟了，知识上实践了，经验上也丰富了。

毕业职场实习心得体会2

\_\_个月的时间好快，真的好快，一晃就过去了，我们告别了我们的护士实习生活，也永远告别了我们的学生时代，在这一年时间了，我们收获了好多，收获了知识，技术，友情，经验……

那一天我们穿上洁白的护士服进入医院的时候，心情是多么的激动，那一刻告诉我们——保护生命、减轻痛苦、增进健康是我们护士的职责，作为一名实习护士，我们应该在医院认真努力学习，使自己获得扎实的专业理论知识和娴熟的护理操作技能，这样才能为我们以后成为一名合格的护士垫下基础!

实习伊始，我们几个小护士总是跟在带教老师的\_ 股后面，不放过老师的每一个操作细节，有的还做了小笔记，遇到不懂的我们都及时地向老师询问，老师总能给我们细细解答，虽然有的老师态度不是很好，但是我们都能理解的，护士工作确实非常的繁杂，老师要做好自己本分的工作还要负起带教的责任。

护士实习是一种复杂的生活，我们既要学会做事也要学会做人做事，实习中我们要不断的充实自己的理论知识和护理操作技能，争取多一些的操作锻炼机会;做人，在医院我们要处理好自己和同学，带教老师，护士长，医生，病人和家属的关系，这给我们带来了很大的压力的同时也是个很好的锻炼机会，而建立良好护患关系是最重要的，能给我们的护理工作带来方便，护士的工作已不再是简单的打针、发药等技能性操作，而是包括心理护理在内的更为复杂的创造性活动。

短短\_\_个月实习过去了，在医院的走廊里，已经能看到我们忙碌的身影，我们不停的穿梭在病房之间，我们很累，但应该值得高兴，因为我们终于能胜任老师交给我们的任务，我们可以自己去独立完成护理工作，这为我们的未来踏出了一大步，我们应该值得庆贺。

在实习当中我意识到要做一名护士很不容易，一名合格优秀，具备有良好素质的护士更不容易。随着当今社会物质文明和精神文明的不断进步，人们对护理人员的素质和服务水平的需求也不断提高，护士具有良好的素质显得越来越重要。

实习给了我们一个很好的饿锻炼机会，让我们在发现问题当中去解决问题，为护士之途铺上了一条很好的道路，我们不仅学会了做一名护士，也学会如何做一名具备有良好素质的护士。护士是临床护理工作的主体，要提供的护理服务，就必须加强自身修养，有一个良好的精神面貌和健康的心理素质。积极向上、乐观自信的生活态度;稳定的情绪，遇挫折不灰心，有成绩不骄傲;能临危不惧，在困难和复杂的环境中能沉着应对;有宽阔的胸怀，在工作中能虚心学习同事的新方法和新技术，能听取不同意见，取众之长，补己之短，工作中能互相交流经验。

在实习当中我学会了以良好的品德去对待每一位病人，护士是白衣天使，救死扶伤是我们工作职责，我们与患者是两个地位平等的个体，只是社会分工的不同，对患者应像对待朋友亲人一样，为其创造整洁、舒适、安全、有序的诊疗环境，及时热情地接待患者，用同情和体恤的心去倾听他们的诉说，并尽量满足其提出的合理要求，施予人性化的医疗服务。

随着医学的飞速发展，对护理工作的理论和技术也在不断提出新的要求，对我们的要求也不断提高，为了适应新护理工作的要求，我们应不断进取，提高自身的修养，才能做一名人民心目中的合格护士。

实习结束了，意味着我们即将踏上工作岗位，相信经历这一年的锻炼我们更加成熟，更加稳重，更能担起作为一名护士的责任，相信我们一定能继承南丁格尔的崇高精神，以爱心、耐心、细心和责任心去对待每一位病人，全心全意为病人服务。

毕业职场实习心得体会3

在长达一个多月的时间里，我一直在学院花卉课题组里实习，学习兰花等花卉的组织培养、细胞工程等方面的知识。实习期间，我的心态不断转变，在思想方面有了较多的收获，认识也更加深入。

一、学无止尽，学以致用。

学习是无穷无尽的，自学能力是关键，不耻下问，灵活运用，这是我的感悟之一。因为在我所在的实验室内，我又变成了师妹，辈分最低，刚开始只能帮忙作些杂事。而我之前完全没有接触过，缺乏相关的理论、实验基础，一切都要从头学起，最重要的当然是靠自学，不懂就问下其他师兄师姐，多问多看多动手，才能弥补自己的劣势。

二、适应环境，自娱自乐。

每天都重复同样的实验，很容易让人产生厌烦情绪，感到无聊。这对我的耐心是一次极大的考验。为此，我努力让自己适应这种节奏，通过空闲时间的娱乐来协调情绪，保持动力。打乒乓球便是其中一种。由于在实验室隔壁便是学院资料室，里面就有乒乓球台，所以每天下午实验结束后，我都会去那里学习打球。由于这个机缘，我觅得一位知音，也接触到许多人，包括老师，外国研究生等，从他们身上学到许多不同的东西，从而不断激起我的斗志，让我能够坚持下去。

三、通过本质看问题。

实验后的培养基剩余物或被污染、发生褐变等，外观会让人感到有的恶心，但是每当想到这些培养基包含了植物所必须的所有大量及微量元素、激素等，使其生长发育，我便不会在乎其脏乱，清理时也没压力了。可见，从本质上看问题，往往能够抓住问题的关键，更好的解决问题。总之，这次实习让我在思想上收获颇丰。我将珍视思想上的感悟，鞭策自己不断进步。

(二)工作总结

在花卉课题组实验室实习期间，我在花卉组织培养方法技能等方面得到了较为全面的锻炼，实验操作能力得到较大提高，在工作方法上也有不少心得体会。

一、花卉组培技能学习。

从洗瓶子、压锅、配培养基、接种、观察记录，到分子标记、大田种苗等实验操作我都要学习从头开始学，刚开始挺吃力的。比如洗瓶子时会不小心刮伤手指，接种时又会被酒精灯烫到，有一次还烧到指甲。但是，这些都不足以让我畏惧，有付出才有收获。现在我已经基本能够上手了，并且看到自己所培养的种能够完好的生长便是对我的鼓励。

二、熟能生巧。

看到师兄师姐熟练的`手法，快速的动作，我很想跟他们一样。可是自己仍处于起步阶段，不能急于求成，必须按部就班，不断练习，巩固基础。虽然每天只进步1%，但一个多月下来，我也可以熟练操作了。

三、全身心投入。

因为实验接种要求污染率不超过5%，所以必须全身心投入。每次接种前灭菌消毒工作是基础，决定着实验的成败;实验操作方法也要正确、细心，尽量降低可能的污染来源，才能保持较高的成活率。只有用心去做，才有新的收获。

总之，此次实习，我学到了花卉组培方面的技能，有助于我接下来的研究生实验，我将不断提升相关技能，使自己朝着“专、精、通”的方向发展。

毕业职场实习心得体会4

\_\_年\_\_月份，我正式走进\_\_公司开始了自己人生中的第一份实习工作。由于我是应届毕业生，本身对企业的经营方式等都很陌生，公司让我们的\_\_经理\_\_总带我学习，以师傅带徒弟的方式，指导我的日常实习。在\_\_总的热心指导下，我依次对公司的基本产品、产业结构、信息化实施进行了了解，并积极参与相关工作，注意把书本上学到的管理理论知识以及信息管理的相关知识对照实际工作，用理论知识加深对实际工作的认识，用实践验证大学所学确实有用。

在公司我主要的工作任务是与\_\_区分公司的联系，统计每周的销售情况，还有参与了公司春夏、秋冬产品的发布、订货会。\_\_的春夏、秋冬产品订货会是公司的重要活动，决定了公司春夏、秋冬产品的区域性分配情况，以及每个分公司能够上架的物品情况。为了扩大公司对分公司的控制力，公司将每年的订货生产发货机制改为了，市场调研生产分配机制，加强了公司对终端市场卖场的控制力。

实习生活，感触是很深的，提高的方面很多，但对我来说最主要的是工作能力的进步。毕业实习主要的目的就是提高我们应届毕业生社会工作的能力，如何学以至用，给我们一次将自己在大学期间所学习的各种书面以及实际的知识，实际操作、演练的机会。

自走进\_\_开始我本着积极肯干，虚心好学、工作认真负责的态度，积极主动的参与企业市场调查、产品跟踪、产品销售、以及对企业的各种产品的了解，对企业分公司的熟悉，让自己以最快的速度融入公司，发挥自己特长。同时认真完成实习日记、撰写实习报告，成绩良好。实习单位的反馈情况表明，在实习期间反映出我具有较强的适应能力，具备了一定的组织能力和沟通能力，能很好的完成企业在实习期间给我布置的工作任务。

实习收获，主要有三个方面：

1、通过直接参与企业的运作过程，学到了实践知识，同时进一步加深了对理论知识的理解，使理论与实践知识都有所提高，圆满地完成了本科教学的实践任务。

2、提高了实际工作能力，为就业和将来的工作取得了一些宝贵的实践经验。

3、学生在实习单位受到认可并促成就业。

并为毕业后的正式工作进行了良好的准备。

通过实习，我对我国服装行业品牌的发展有了大致的了解，也准备在实习结束后，借回校的机会，抓紧时间，学习更多相关的理论知识，提高自己的专业水平，为正式工作准好准备思想上的转变，我本次实习还有的收获是通过自己的观察和与同事的交谈思想有一个很大的进步。

毕业职场实习心得体会5

\_\_月至\_\_月两个月期间，我在\_\_公司\_\_岗位实习。这是第一次正式与社会接轨，踏上工作岗位，开始与以往完全不一样的生活。每天在规定的时间上下班，上班期间要认真准时的完成自己的工作任务，不能草率敷衍了事。我们的肩上开始扛着工作责任，凡事得谨慎小心，否则随时可能要为一个小小的错误承担严重的后果，付出巨大的代价，再也不是一句对不起和一纸道歉书所能解决。

“天下英雄皆我辈，一入江湖立马催。”从学校到社会的大环境的转变，身边接触的人也完全换了角色，老师变成老板，同学变成同事，相处之道完全不同。在这巨大的转变中，我们可能彷徨，迷茫，无法马上适应新的环境。我们也许看不惯企业之间残酷的竞争，无法忍受同事之间漠不关心的眼神和言语。很多时候觉得自己没有受到领导重用，所干的只是一些无关重要的杂活，自己的提议或工作不能得到老板的肯定。做不出成绩时，会有来自各方面的压力，老板的眼色同事的嘲讽。而在学校，有同学老师的关心和支持，每日只是上上课，很轻松。常言道：工作一两年胜过十多年的读书。\_\_个月的实习时间虽然不长，但是我从中学到了很多知识，关于做人，做事，做学问。

“在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力”。参加工作后才深刻体会这句话的含义。除了看图和数控车床操作外，课本上学的理论知识用到的很少很少。我担任的是车床操作一职，数控车床控制技术日新月异，在一个新产品中，他们经常被要求在很短的时间内学会用一种新的制造工艺开发设计，他们只能在自己以前的基础上努力自学尽快掌握知识。在这个信息爆炸的时代，知识更新太快，靠原有的一点知识肯定是不行的。我们必须在工作中勤于动手。

由于现在还住校，所以每天7点不到就得起床去挤公交车，就算再寒冷再差的天气，只要不是周末，都得去上班，有时候公司定单多、繁忙，晚上或周末得加班，那留给个人支配的时间更少。我们必须克制自己，不能随心所欲地不想上班就不来，而在学校可以睡睡懒觉，实在不想上课的时候可以逃课，自由许多。也许工作以后，我们才能体会父母挣钱的来之不易。而且要开始有意识地培养自己的理财能力，我们刚毕业，工资水平普遍不高，除掉房租餐费和日常的开支，有时候寄点钱给父母补贴家用，我们常常所剩无几，一不留神可能就入不敷出成为月光一族，但此时我们再也不好意思伸手向父母要，因此很多时后我们要合理支配我们手中的这笔少的可怜的钱。

踏上社会，我们与形形色色的人打交道。由于存在着利益关系，又工作繁忙，很多时候同事不会像同学一样对你嘘寒问暖。而有些同事表面笑脸相迎，背地里却勾心斗角不择手段，踩着别人的肩膀不断地往上爬，因此刚出校门的我们很多时候无法适应。公司里同事之间的是非，我想我能做的就是“多工作，少闲话”。且在离毕业走人仅剩的几个月，更加珍惜与同学之间的相处。我很庆幸自己能在这样有限的时间里，在这么和谐的气氛中工作、学习，和同事们一起分享快乐，分担工作。

书本上学过很多套经典技术理论，似乎通俗易懂，但从未付诸实践过，也许等到真正工作时时，才会体会到难度有多大;我们在老师那里或书本上看到过很多精彩的事例，似乎轻而易举，也许亲临其境或亲自上阵才能意识到自己能力的欠缺和知识的匮乏。十分感谢\_\_公司给我这样一个宝贵的实习机会，让我对社会、对工作、对学习都有了更深一步的理解和体验到社会竞争的残酷，为我即将走上工作岗位增添了信心，让我在大学生活中留下了美好的一页。

你也可以在搜索更多本站小编为你整理的其他毕业职场实习心得体会范文。

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