# 实训报告心得体会大学生(十八篇)

来源：网络 作者：紫云轻舞 更新时间：2024-07-23

*我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。实训报告心得体会大学生篇一选择身边的企业...*

我们得到了一些心得体会以后，应该马上记录下来，写一篇心得体会，这样能够给人努力向前的动力。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

**实训报告心得体会大学生篇一**

选择身边的企业单位为对象，联系课上所学理论，采用实地考察跟踪其物流全过程的方法，对垫江物流业发展现状进行初步了解。培养实际调研能力，尝试检验所学知识，并从实际中进一步学习了解物流的内涵与外延。 实习方式：

采用实地调研的方式，具体采用了面对面的访谈了解、过程跟踪调查和侧面行为观察的方式。出动全组成员合理分工，每人负责不同侧面的内容，协同合作，调查后集体讨论分析，并总结出实习报告。

实习时间：20xx年11月2日—11月12日

实习地点：重庆市垫江县

实习步骤：

一、前期准备工作

1、11月2日下午2：00在中色物流公司报道。

2、11月3日上午10：00在中色物流公司，听取物流管理的意见，并拟定实习方式、调查对象。

3、11月4日下午通过登录网站、查阅报纸、杂志等方式寻找调查对象，并争取专业物流公司或单位的支持和协助。到系办公室开介绍信。

4、准备数码相机、笔记本等实习所需物品。

二、开展实习活动

1、11月6日，走访垫江县物流行业。

2、11月7日，参观、调查申通物流公司。

3、11月9日，走访垫江县圆通物流部门。

三、后期总结工作

11月11日—12日收集并整理资料，对物流情况分析并定稿。 实习内容：

(一)实习准备工作

11月4日下午2：00我在明确了这次实习的目的、方法及注意事项后。从摄影、记录、财务、安全保障、撰稿方面进行了详细的部署，确定了实习方式、调查对象，并拟定实习计划。

(二)走访调查物流部门

11月5日下午我开始寻找调查对象，通过登录网站、查阅报纸、杂志等方式寻找专业物流公司，在垫江物流网上我们搜到几家物流公司，但当我们致电争取公司支持和协助时，却一次次遭到拒绝和打击。其中有的公司很干脆：没时间接待;有的单位老总出差，没人可以做主接待我们;有的要申请总经理的同意，可是就没了答复;还有的是我千辛万苦找到一家老总的手机号码，可是总也打不进去。总之，他们有足够的理由将我们拒之门外。功夫不负有心人，经过不断地询问，我们与重庆垫江物流行业的管理员取得了联系，并顺利争取到走访该物流的机会。

(三)实地调查情况

11月6日上午8：45分，我来到了垫江申通物流部门，这是我本次实习的第一站。当我讲明了这次走访的目的后，便开始了这次人物访谈。首先该站管理

员向我讲述了其物流管理的历程。随着市场经济的迅速发展、社会化大生产特别是工业化初步实现。使得产品极大的丰富，产品的大量交换、运输与仓储成为必然。各种各样物资的流动与日俱增，越来越受到人们的关注。垫江县政府认识到作为新的经济增长点的现代物流业必然成为垫江经济发展的基础产业。要充分发挥其区位优势。潜在无限的商机，县内外商贾云集，纷纷把目光注视在垫江这片红土地上。县政府果断提出自己的发展思路和战略构想。并投入大量资金建设好县内、外1小时经济圈。栽好梧桐树、引来金凤凰。短短几年时间垫江经济发生了翻天覆地的变化。垫江物流业也正是在这样的环境下应运而生。

政府对物流业发展的高度重视，对该协会成立给予了大力支持，同时五家从事物流行业的公司是该协会的发起单位。县领导对垫江的物流现状进行了分析，他指出垫江县的物流业还处在一个低层次的发展阶段，与其他地区相比相对滞后，目前物流业发展停留在仓储和运输两大方面。但是其发展速度极快。随着一些民营企业的兴起，政府调控下的招商引资，市内从事物流业的公司企业大体可分为三大类：国有企业、中外合资企业。县领导还提出：在国家“”规划和国家计划与发展委员会文件中了解到，重庆将投资发展物流业，其中垫江县就占了一个较重的地位，可见政策的倾斜和对垫江县物流业发展的高度重视。因此，垫江物流业的市场之广，发展潜力之大，就业前景之阔。

11月8日上午，我有幸走访了一家物流货运部。大约在9：00中，我来到鼎峰小区116号，这是一家规模较大的货运站，由于老板出差，接待我的是两位业务主管，王先生首先向我介绍了货运部的基本状况：该托运部是在构建社会“大物流”的市场背景下，配合垫江县整合垫江物流资源，打造完整物流产链的要求下组建的，是目前为止规模较大一家企业。投资雄厚以及投资规模的超前宏伟、在垫江县物流业拥有战略优势资源;并在县内同行业软、硬件业务操作能力的绝对优势,凸映出垫江县内规模最大、实力最强、具有国际先进物流理念的现代化物流企业,这一切构成了交远物流强大的后盾。

主管王先生还提到他们公司正在投资建设垫江物流中心(b型)，该项目将分两期建成，总投资达几百万元人民币，具备较强的办事能力，可为企业提供便利的交通运输条件，并承担起垫江及周边地区运输的业务。其一期工程建设用地面积为100多亩，投资额为200多万元人民币，主要建设综合办公大楼以及3000平方米标准仓库、1000平方米查验熏蒸仓库、600平方米重箱堆场、1500平方米空箱堆场等基础设施;二期工程建设用地面积为100亩，投资额100多万元人民币，主要建设物流分拨、配送中心、零配件采购中心、物流增值服务加工中心等。与此同时，该中心目前正在着手与重庆集装箱码头航运物流信息、铁海联运物流信息、垫江进出口物流服务区有机结合起来，建成县内目前最大的商品货物集散中心，从而大大提高垫江县的物流综合服务能力。

11月9日下午，我又走访了垫江圆通物流部，其主要管理员先介绍了总公司的发展状况：该公司是垫江具物流规模较大的一家企业，具有一定经济实力。本部分别开发建成了商储大厦和建材批发市场，商储大厦主楼十二层，拥有高、中档标准间、套间客房等近二百间，并设有商务中心、大小多功能厅、停车场等，是一座集住宿、餐饮、旅游服务为一体的功能齐全的综合型大厦，建材批发市场占地面积5000平方米，店面20余个，经营的建材有墙地砖、卫生洁具、石板材、水暖器材、陶瓷、木质地板、防盗门等十几大类，最高年销售收入达7000多万元。

接着，管理还特别提到了目前物流市场上存在的问题，比如那些货运部、信息部等，没有合法的经营执照和许可证，就打着“物流”的招牌经营配载业务，一间屋子、一台电脑和几张桌椅就组成了“某某物流公司”，他们的操作不够专业也很不规范，这些店面的存在严重制约了物流业的发展。他们希望政府应及时制定法律法规或政策去规范、整合、管理。我们还从主管那里了解到贵公司的机构设置和今后的发展思路。我围绕“物流外包、业务操作、人才招聘”等方面提了问题，他们都实事求是的做了回答和解释。他的知识渊博、谈吐风趣，让我们受益非浅、感受颇深。最后我参观了该公司的建材市场和物流中心。

(四)实习调查感想

经过一周多的实习，我收获了很多。走出美丽的象牙塔，感受外面的世界，才真正体会到社会竞争的现实性和残酷性。曾经的我们如井底蛙、笼中鸟，丝毫感受不到社会工作的复杂与艰辛。在大学校园里有的同学还过着空虚、无聊的生活，现在想想真不应该。我们学到的知识好少。没有实际操作经验和技能，书本上的理论和知识与现实有很大的差距，我们应该清楚地认识到物流业虽是一个新兴产业，具有很大的发展空间和市场潜力，就业前景非常可观。但是，它又是一种艰辛的行业，社会上需求更多的是实际操作人员，而管理层人才往往需求较少。因此，在大学期间我们除了应具备扎实的专业知识外，还应该培养吃苦耐劳、团结协作的精神，这对我们今后就业、择业非常有帮助。志当存高远，事应求卓越。前途是光明的，道路是曲折的。所以，再也不要觉得无事可做了，其实我们的路很长，道很远。

**实训报告心得体会大学生篇二**

实习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不到的知识,既开阔了视野，又增长了见识，也是我们走向工作岗位的第一步。

一、实习单位

改革开放给我的家乡带来了翻天覆地的变化，尤其是这两年建立了一系列的经济技术开发区，带动了乡镇、农村经济的发展，得知这一消息，在一位朋友的引荐下，我找到了离我们家比较近的一间企业，想在这里施展一下我的专业手脚，开发一下我的专业头脑。

怀着一种美好的憧憬，我来到了，企业推行全面的质量管理，采用先进的生产工艺、齐全的测控手段。设备先进，技术力量雄厚，具有生产和开发各种产品的能力，该企业生产的系列产品，凭着过硬的质量、良好的使用效果、完善的服务受到广大客户的欢迎，在省内外已经占有一定的市场。

二、实习主要过程

初来乍到，我这一介书生顿显窘迫，紧张地有点说不出话来，含糊其词地把自己的大学生活、学习情况作了一个汇报，然后就是沉默不语。公司经理看出我的局促感，于是打破僵局说：“小伙子，长得蛮帅气的嘛!”一句不经意的夸赞顿时消除了我心中的紧张情绪，我笑了笑说：“多谢经理夸奖!以后有许多向经理您

学习的地方，还请赐教。”的一位负责人过来，我坐在经理的办公室等着。一会儿，来了一位中年人，经理介绍说这是公司财务部的王会计，你以后就跟着他学习吧。我连忙起身，与他握手致意，并把自己此次的一些实习情况又说了一下。王会计点点头，笑着说：“好好干!”就这样，我的实习开始了。

(一)第一天上班，心里没底，感到既新鲜又紧张。新鲜的是能够接触很多在学校看不到、学不到的东西，紧张的则是万一做不好工作而受到批评。

也许是公司成立的时间不长，会计部并没有太多人，只设有一个财务部长，一个出纳，两个会计员，而我所见到的王会计就是其中一个。也许同是家乡人的缘故吧，王会计对我非常和气。他首先耐心地向我介绍了公司的基本业务、会计科目的设置以及各类科目的具体核算内容，然后又向我讲解了作为会计人员上岗所要具备的一些基本知识要领，对我所提出的疑难困惑，他有问必答，尤其是会计的一些基本操作，他都给予了细心的指导，说句心里话，我真的非常感激他对我的教导。在刚刚接触社会的时候，能遇上这样的师傅真是我的幸运。虽然实习不像正式工作那样忙，那样累，但我真正把自己融入到工作中了，因而我觉得自己过得很充实，觉得收获也不小。在他的帮助下，我迅速的适应了这里的工作环境，并开始尝试独立做一些事情

(二)第一天算是熟悉了一下公司的基本情况，第二天，我按照上班的时间早早地来到单位，先把办公室的地板、桌椅打扫干净，然后又把玻璃擦了擦，第一项工作完成了，我满意的给了自己一个微笑。

王会计也准时来到办公室，他对我说，今天主要让我浏览一下公司以前所制的凭证。一提到凭证，我想这不是我们的强项吗?以前在学校做过了会计模拟实习，不就是凭证的填制吗?心想这很简单，所以对于凭证也就一扫而过，总以为凭着记忆加上大学里学的理论对于区区原始凭证可以熟练掌握。也就是这种浮躁的态度让我忽视了会计循环的基石——会计分录，以至于后来王会计让我尝试制单时，我还是手足无措了。这时候我才想到王师傅的良苦用心。于是只能晚上回家补课了，我把《会计学原理》搬出来，认真的看了一下，又把公司日常较多使用的会计业务认真读透。毕竟会计分录在书本上可以学习，可一些银行帐单、汇票、发票联等就要靠实习时才能真正接触，从而对此有了更加深刻的印象。别以为光是认识就行了，还要把所有的单据按月按日分门别类，并把每笔业务的单据整理好，用图钉装订好，才能为记帐做好准备，呜呼!这就是会计所要从事的工作。

(三)在接下来的日子里，我所作的工作就是一边学习公司的业务处理，一边试着自己处理业务。做过会计模拟实习的人都知道，填制好凭证之后就进入记帐程序了。虽说记帐看上去有点象小学生都会做的事，可重复量如此大的工作如果没有一定的耐心和细心是很难胜任的。因为一出错并不是随便用笔涂了或是用橡皮檫涂了就算了，不像在学校，错了还可以用刀片把它刮掉，在公司里，每一个步骤会计制度都是有严格的要求的。如此繁琐的程序让我不敢有一丁点儿马虎，这并不是做作业或考试时出错了就扣分而已，这是关乎一个企业的帐务，是一个企业以后制定发展计划的依

除了做好会计的本职工作，其余时间有空的话我也会和出纳学学知识。别人一提起出纳就想到是跑银行的。其实跑银行只是出纳的其中一项重要的工作。在和出纳聊天的时候得知原来跑银行也不是件容易的事，除了熟知每项业务要怎么和银行打交道以外还要有吃苦的精神。想想寒冷的冬天或者是酷暑，谁不想呆在办公室舒舒服服的，可出纳就要每隔一两天就往银行跑，那就不是件容易的事了。路途遥远自不必说，仅仅来回的折腾也就够终生受用的了。除了跑银行出纳还负责日常的现金库，日常现金的保管与开支，以及开支票和操作税控机。说起税控机还是近几年推广会计电算化的成果，什么都要电脑化了。税控机就是打印出发票联，金额和税额分开两栏，是要一起整理在原始凭证里的。其实它的操作也并不难，只要稍微懂office办公软件的操作就很容易掌握它了。可是其中的原理要完全掌握就不是那么简单了。于是我便在闲余时间与出纳聊聊税控机的使用，学会了基本的操作，以后走上工作岗位也不会无所适从，因为在学校学的课本上根本就没提过这种新的机器，看来实习真的很重要啊!

我的虚心学习得到了公司的认可，由于要早点返校，我不得不结束我的这次实习，临走的那一天，一种日久生情的感觉油然而生，相处长了真有点舍不得，公司张经理在我临走的时候说：“如果你回家乡发展的话，不要忘了和我联系!”说罢，递给我一张名片。我双手接过，连同实习鉴定表一起装进口袋，这一天是20xx年8月。我的为期近一个月的实习就此结束了。

三、实习所想、所感

实习真的是一种经历，只有亲身体验才知其中滋味。课本上学的知识都是最基本的知识，不管现实情况怎样变化，抓住了最基本的就可以以不变应万变。如今有不少学生实习时都觉得课堂上学的知识用不上，出现挫折感，但我觉得，要是没有书本知识作铺垫，又哪能应付这瞬息万变的社会呢?

经过这次实习，虽然时间很短。可我学到的却是我两年大学中难以学习到的。就像如何与同事们相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，于是在实习时我便有意观察前辈们是如何和同事以及上级相处的，而自己也尽量虚心求教，不耻下问。要搞好人际。要搞好人际关系并不仅仅限于本部门，还要跟别的部门例如市场部等其他部的同事相处好，那样工作起来的效率才会更高，人们所说的“和气生财”在我们的日常工作中也是不无道理的。而且在工高，人们所说的“和气生财”在我们的日常工作中也是不无道理的。而且在工作中常与前辈们聊聊天不仅可以放松一下神经，而且可以学到不少工作以外的事情，尽管许多情况我们不一定能遇到，可有所了解做到心中有数，也算是此次实习的目的了。

实习虽然结束了，有许多让我回味的思绪，在这个春意盎然的季节，伴随着和煦的春风一起飞扬，飞向远方，去追逐我的梦!

**实训报告心得体会大学生篇三**

再过几个月就是毕业了，依照老师所给的安排，我制定了相应的实习计划。注重在实习阶段对所学的文秘理论知识进行进一步的巩固和提高，以期达到根据理论知识，指导日常工作实践的目的，我接收到了较好的效果。

在xx公司实习期间，才意识到秘书工作是办公室的主体工作，领导要做到决策科学化，离不开秘书人员的协助。因为秘书人员一方面处理着大量的日常事务工作，使得领导能集中精力考虑大问题。另外，还能发挥他们了解全面情况，掌握多方面信息的优势，辅助领导决策，提供合理的建议开展调查研究，了解基层群众的学习、思想、工作、生活情况，及时向领导反映，并提出合理的建议。对一些急需解决的问题，应及时与有关部门协商解决。

接待人事处每天到访的人很多，我们还尝试接待客人，热情地为客人斟茶倒水等。 实习刚开始，但我把感觉我把大一一年来书本上理论的东西化为了实践，同时还学到了许多书本以外的东西。如课本上曾强调过的秘书做事首先弄清楚领导的要求和意图。在实习的第一天，老师要我制作一个表格，我一听是表格，就直接用excel做了，结果越做越与领导给的样板不相符，后来再去询问同事，才明白这个表格不用作数据处理，应该用word做才对的。这件事给我上了宝贵的一课，我重新深刻地认识到作为一个秘书，了解领导的意图是开展一切工作的首要和做好工作的前提。

而接下来几天的实习我则充分感受到作为一个秘书，所要完成的工作任务是琐碎且繁杂的，需要我有极大的耐心和细心。所以要高效率地做好工作，首先要把所有事情的主次顺序排好，做到忙而不乱，工作时认真仔细且不厌其烦，并要勤于动脑思考，才能真正地完成好任务。如我在整理文件时，拿到文件首先做的是输入文件的目录，然后再按日期把文件排好序有些文件年份较久或零碎，整理起来十分困难，这时耐心是必备的。但是这时我再在文件目录输入页码时，所有的文件目录次序又要重新排序，从而增加了工作负担。 以上这些就是我实习最宝贵的收获。实习是我步入社会前的第一课，实习报告范文 教会我怎么待人接物，如何处理各种事情。

所以我树立强烈的责任意识，坚持高标准、严要求，认真负责、一丝不苟，严谨慎微，从而出色完成本职工作。再有重要材料的发送时，我必要亲自送到本人，或通过有效途径发送，切不随便转交他人，以免误事。虽然大量工作是服务性的，但政治性、政策性都很强，但稍有不慎就会出现重大失误。因此充分认识到这份工作的特殊性和重要性，需要有强烈的事业心和责任感，以高度的责任性严格要求自己，不能出现半点草率、马虎和大意。

虽然在短短的两周里看到的只能是工作的一个侧面，学习的只能是一些初步的方法，但这些对于我是非常重要的。这次实习告诉我，在社会这个大学堂里我还是一个小学生，还有很长的路要走。要抱着谦虚谨慎的态度，无论大小事，都要认真踏实的完成每一件事，走好每一步。

面对以后的工作，我将会更加努力拼搏，为自己的未来打拼出一片精彩!只有不断开拓进取，才能在不断变化发展的社会洪流中“长风破浪会有时，直挂云帆挤沧海。”

**实训报告心得体会大学生篇四**

认识并融入这个团队，学习是拉近距离、融入团队的办法，也深刻体会到了团队的力量和魅力。

大学生实习自我鉴定：在这三个月实习里面，在领导和同事的指导下，向行业学习知识，向同事请教经验，传授工作技巧，正是在这个过程中，认识到自己的弱处。

实习期间我认真刻苦、吃苦耐劳，有上进心。为人诚恳、虚心好学、能够正确对待、处理生活及工作中遇到的各种困难，思想积极上进，接受能力和独立能力强，有很强的团队精神和集体荣誉感。做事认真负责，有很强的责任心。有强烈的上进心、事业心，有很强的对环境的适应能力，能很快融入集体。

在工作中遇到不懂的地方，能够虚心向富有经验的前辈请教，善于思考，能够举一反三。对于别人提出的工作建议，可以虚心听取。在时间紧迫的情况下，加时加班完成任务。能够将在学校所学的知识灵活应用到具体的工作中去，保质保量完成工作任务。同时，我严格遵守我公司的各项规章制度，实习期间，未曾出现过无故缺勤，迟到早退现象。我脚踏实地的工作，努力做到，工作始终以热心、细心为准则。遇到不懂的问题，积极问同事，在同事的热心帮助下，问题很快就解决了，这简短的实习生活，虽然紧张，收获也很多。但给我的仅仅是初步的经验累积，对于往后迈出社会还是不够的。

通过实习我明白到：工作往往不是一个人的事情，是一个团队在完成一个项目，在工作的过程中，如何去保持和团队中其他同事的交流和沟通也是相当重要的。一位资深人力资源专家曾对团队精神的能力要求有这样的观点：要有与别人沟通、交流的能力以及与人合作的能力。合理的分工可以使大家在工作中各尽所长，团结合作，配合默契，共赴成功。个人要想成功及获得好的业绩，我牢记一个规则：我永远不能将个人利益凌驾于团队利益之上，在团队工作中，会出现在自己的协助下同时也从中受益的情况，反过来看，自己本身受益其中，这是保证自己成功的最重要的因素之一。

我相信通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，胸怀会当凌绝顶的壮志，不断提高自身的综合素质，在与社会的接触过程中，减少磨合期的碰撞，加快融入社会的步伐，才能在人才高地上站稳脚跟，才能扬起理想的风帆，驶向成功的彼岸

**实训报告心得体会大学生篇五**

作为一名即将毕业踏入社会的大学生，这次实习就像是上台前的最后一次彩排，当我走进公司时那种激动而又紧张的心情不言而喻。生怕会在工作中出现差错，然而现在看来所有在实习中出现的困难，都是一笔珍贵的财富，警示着我在今后的工作中做得更好。

一、实习过程

开始实习之前，我多少有些心虚。因为我的许多朋友都有过假期打工的经历。而作为一名英语专业的学生，这次的实习却是我的第一次工作经历。从工作那天开始，我过着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地完成自己的工作任务，不能草率敷衍了事，我们肩上扛着的责任，不再只是对自己了，而是对一个公司，所以凡是都要小心谨慎。

学校换成了公司，同学换成了同事，不再有自由支配的时间，一切来得那么无情，但是去必须适应。其实我的工作就是、做些翻译、收发信函、报价、传真和邮件、绘制表格等。每天重复着这些烦琐的工作，时间久了容易厌倦，但是工作烦琐也不能马虎，一个小小的错误不但会给自己带来麻烦，更会给公司带来巨大的损失，而像公司的业务员每天都得到处奔波，他们必须具备坚韧不拔的个性，遭遇挫折时绝不能就此放弃，犯错时遭到领导责骂还不能赌气就此辞职，每次看到他们我就会充满干劲。

踏上了社会我们开始与形形色色的人打交道，由于存在着利益关系，很多时刻同事不会像同学一样嘘寒问暖，有时候我会很矫情的想起安妮宝贝说过的，纯粹的东西总是死的很快，而现在所能做的，只有在怀念中适应变化的一切。

二、实习感悟

“在大学里学的不是知识而是一种叫自学的能力。”当我真正走上工作岗位时才深刻的体会到这句话的含义，除了英语和计算机操作外，课本上学的理论用的很少，我担任的助理一职平时做些接待客户、处理文件，有时觉得没有太多挑战性，而同公司的网站开发人员就大部一样了，计算机知识日新月异，他们不得不以自学尽快掌握新知识，迎接一个一个新的挑战，如果他们之靠在学校中学到的知识肯定是不行的。我们必须工作中勤于动手，不断学习新知识积累经验，没有自学能力的人迟早会被企业和社会淘汰。

我的感悟就是真诚所至，金石为开。不管多难做，做好自己的那一份，总有一天会有收获，只是时间的问题。但如果你不去做，这一天永远不会像天上掉馅饼那样到来。

另外，人际关系的处理也很关键，虽说在工作中能力必须有，但如果没有同事的合作与包容，你可能什么都做不了。

还有就是坚持的重要性。再加上实习中自己的感悟。我觉得，整个人生有因就有果。只有做好身边的每一件小事，才能得到所谓的善果。针对大学生眼高手低的特点更应重视坚持的重要性。也许我们所不在意的一件小事，就是我们的一个机会。要想长成参天大树就要靠坚持靠积累。

针对助理的职业特点，具体遇到挫折时不妨从调整心态来疏解压力，并进行冷静复习，从客观、主观、目标、环境、条件等方面找出受挫的原因，总之，通过这些感悟，我不仅明了我会在以后的工作中做得更好，更会学会珍惜，珍惜父母的每一分辛苦转赚来的钱，珍惜每一次工作机会„„因为懂得了它们的重要性，以后我会更加珍惜。

三、实习总结

首先，是建议方面的。希望以后学校可以增加实践环节以增加学生们的工作能力，并以社会需求为导向调整课程设置，毕竟，我们改变不了招聘条件，职能使自己成为人才，这就要求学校加大教学改革力度以适应社会需求。

其次，是我在本次实习表现的总结。通过这次实习，我收获了工作和为人处事方面的经验，但是也有一些遗憾，也许因为实习日子短的关系，我对助理工作的认识还仅仅停留在表面，未能具体处理全部工作，虽然有了一定的理论上的认识但仍缺乏实践。针对以上总结，在今后的学习和工作中我要做到以下五点：

其一是加强英语的学习。对于助理这一职务虽然频繁的应用英语，但作为自己的专业却可以成为我的优势。可是，在实习的过程中这个优势却并不怎么突出，这是由于我对英语还处于会而不精的原因。所以，在以后的学习中我要通过扩大词汇量和增大阅读面来提高自己的英语水平，使自己的优势更加突出。

其二是加强沟通能力。通过实习，我发现，专业知识固然重要，但良好的沟通能力是让别人发现自己能力的前提，对于助理这个职位来说，沟通能力更是包括了一个人从穿衣打扮到言谈举止等一切行为的能力。通过在日后的交际中来提高我的沟通能力一定会在我以后找工作的过程中起到事半功倍的作用。

其三增强前提是奉献的意识。因为是突出个性自我的关系，在这一方面我做得很不够。我们虽然一在日常的工作和生活中接受了团结合作的重要性，停留在这个大家都认同的概念中，可能会进一个误区，理论正确行动却没有效果，这就要求我们每个人增加奉献精神，一个人若不懂得在团队中主动奉献，能力再好也会变成可有可无的角色。应该把自己所拥有的知识能力奉献出来才能促进团队的进步，并使自己的能力得到认同。

其四是学习忍耐，社会不像学校，它关系网错综复杂，没有人可以无条件的接受你的一切情绪，俗话说，忍一时风平浪静，退一步海阔天空，要保持宽容的心态，在风平浪静时海阔天空处才能更好的获得成功，处理好一切关系。

其五是要做好身边的每一件事。现在我的人生观和过去有些不同，曾经年少轻狂，好高骛远，总觉得明天肯定会很美。现在，在我心中定义的美跟以前不同，得到的方式也不同。现在的美是一种踏实的感觉。而且是通过自己的坚持不懈的努力得来的。

实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段宝贵经历，而这次实习的意义，对我来说已不再是完成学分、完成毕业实习的任务，而是我们真正在实践中开始接触社会、了解社会的一次重要机会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，增长了见识，开阔了视野，为我以后走上工作岗位打下了坚实的基础。。

虽然我们即将走向社会，但作为一个刚踏入社会的年轻人，几乎没有任何社会经验。可在实习期间的每一件小事中，我们能够体会到人际关系、机会、评价、竞争、成功、失败等各种我们在今后经常会遇到的事件，相信这些宝贵的经验会成为我今后成功的重要基石。而在这剩下的半年中，我们能再学些什么，再做些什么，这短短的实习经历能给我们很好的启示。

在这短短的2个多月中，我除了学会了一些工作的基本技能外，也学到了做人做事的道理，更让自己浮躁的心平静了下来，看清了自己的能力，明白了自己究竟想要的是什么。这些都是在学校中所学不到的宝贵的东西，更让我看到了这个社会竞争的残酷，所以只有保持进取心才能使自己不被淘汰实习结束之后，当初对自己适合什么样的工作什么岗位的迷茫已渐渐消失，心理终于有了些轮廓，在现实生活中，走好人生第一步是重要性不言而喻，它会影响我们今后的道路，我会带着在实习中的收获，去争取去努力，把握好人生中的每一个机会，找到自己想要的生活。

最后要感谢我的母校——师范学院，一直以来对我的培养，感谢全体老师的栽培，感谢四年来我身边的良师益友。是你们在我身边帮助我成长，谢谢你们。

**实训报告心得体会大学生篇六**

(1) 尊重自己，为人师表

老师的一言一行都影响着学生，具有榜样和示范的作用，会对学生产生潜移默化的影响，首先作为一名教师，要注意仪表的问题，如果穿着奇装异服会让学生形成对你不好的印象，在上课时还会影响学生的注意力，所以说仪表很重要。现在的初中生的心理，生理等方面都趋于成熟，思维活跃，感情丰富，对自己身边发生的事情有一定的看法。所以教师在穿衣打扮方面要注意分寸，在言行方面更是要注意，在讲台上，你的一言一行都是影响着学生的视线，如果你望向窗外，你会发现学生都会跟着你望向窗外。培养自己是个人修养(如多看书等各种知识，丰富自己)，这样才能得到学生的认可和支持，得到尊重。只有尊重自己，为人师表的老师，才能得到学生的信任，这是班主任工作的基础。在实习期间，我担任了八(1)班的班主任，为了更好的锻炼自己，更好的搞好自己的实践工作，我严格要求自己，不迟到，不早退或无故缺课;以人民教师应有的道德品质要求自己，讲文明，有礼貌，朴素大方，整洁干净，仪表端庄，举止得体;以身作则，做学生的表率，虚心接受有经验的班主任的教导，严格要求自己和学生，使班级状况有了很大的改善，学生有了一个更好的学习环境学习氛围。

(2)尊重学生，以诚相待

当一个受欢迎的好老师不容易，我发现有些老师上课很生硬枯燥，并不能灵活地调整课堂气氛，学生不能跟随老师的思路上课，产生了逆反、厌烦心理。在实际了解老师的情况后，发现有些老师容易以教师这个身份自居，严肃、易发脾气，这让教师跟学生之间无形中产生了距离和代沟，教不能学。在我实习这段时间，我经常对学生微笑，以学生的心理思考他们需要什么，以学生的立场为学生服务，当然，我也不会失于一个教师的威严，经过认真观察后，我取得了很好的效果，无论是课堂上还是生活中，我这样的教师会比较得学生的心，学生的学习也更有主动性。

(3)团结一致，同甘共苦

我每天按时出操带操，并认真做好初二(2)班的每节课的学生迟到、早退、旷课现象的登记。对那些请假的同学，我在批假之前都认真了解他们的请假理由，有时还要询问别的同学，不随便给他们批假。在每节晚修课，我都认真地对同学们进行辅导，有时还对个别同学单独进行辅导，对个别特别差的同学还进行除晚修以外的业余时间辅导。每周一早上，我都认真组织同学们上班会课。在上班会课时，我加强对学生的安全意识、健康意识和禁毒意识的教育。同学们也兴致勃勃，畅所欲言，各抒己见。通过这种方式，同学们之间心灵距离大大缩短了，整个82班的同学们凝聚成一个团结的整体。景毛中学在每周二下午的劳动课，我积极主动地带领同学们完成打扫卫生任务，起到了良好的表率作用。对于那些在学校成绩很差，平时又经常旷课、早退、迟到或在课堂上大吵大闹的学生，我在家访过程中对之动之以情、晓之以理、喻之以义，并从根本上作通了其父母的思想工作，使其父母认识到加强对其子女教育的必要性和重要性，从而取得了其父母密切的配合，那些父母加强了对其子女的教育。其结果是，那些平常表现极差且成绩也极差的同学思想认识提高了。他们在上课时也安静了，并能自觉学习，学习兴趣提高了，进而他们的学习成绩也有不同程度的提高。此外，我还利用周末两天时间和周一一天时间，帮助老教师在该中学的大门旁两侧围墙上及厕所墙的外边书写了两幅巨型永久性的禁毒标语，加强了对毒品知识的宣传，提高了人们(包括景毛中学的同学们)的禁毒和防毒意识。再次，我还利用空余时间无偿地为景毛中学83班创办了一期学习园地，丰富了同学们的课外知识，拓展了他们的视野。该学习园地设计新颖，内容翔实，极大地丰富了同学们的课外生活和提高了同学们竞争与合作的意识。

3、班会(师生交流的平台)

每周一次主题班会，召开了一次题为《欣赏与赞美》的主题班会。让学生学会欣赏与赞美别人和自己。对学生进行了一次生动的情感教育。为了总结校广播操的情况，并就此延伸出《因为运动、因为团结、所以快乐》的主题，收到了较好的效果，主题班会的题目是《花季、雨季──把握今天，展望明天》。这次主题班会所倡导的思想是“把握今天，展望明天”，也象征着“把握现在，展望未来”。班会旨在让同学们认识到时间是宝贵的，应该珍惜时间。激发同学们对珍惜时间的敬佩感，让他们体会到因珍惜时间而获得成功的快乐。使同学们能够做到珍惜时间，努力学习。通过这次主题班会，很多同学都展现出了自己的才华。从风度翩翩的主持人，到乐感十足的鼓手，所有同学都表现得很出色。同学们也从主题班会中学到了很多东西，不仅认识到了时间的宝贵，也学会了怎样珍惜时间。从同学们在班会后各方面的表现来看，主题班会的效果较理想。另外还办了三次黑板报：“提倡科学，反对邪教”，“拒绝毒品进校园”，“远离网吧”。

我觉得与学生交流是一个心与心沟通的过程，要做好班主任要了解学生，爱学生，信任学生。在这一个多月的班主任生活中，我逐渐能叫出每一个学生的名字，并了解学生的性格，特长以及优缺点。这是作为一个班主任的基本要求。爱学生就要关心学生的学习，生活以及思想情感，应该相信学生的能力，让他们有发挥个人的空间。但信任不等于放纵，所以我很注意把握了一个度。做好学生的思想工作，与学生打成一片。加强了与学生能够之间的感情而在上课，又要有一定的严肃度。这样在学生面前保持了一定的威信。学生才不会玩得太过分，才不会影响我的教学及管班工作。

**实训报告心得体会大学生篇七**

在现今社会，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题。招聘会上的大字报都总写着“有经验者优先”，可还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢?为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正走入社会，能够适应国内外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，我来到了常州金联金属制品有限公司，开始了我这个假期的社会实习。实习，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实习，那么所学的就等于零。理论应该与实习相结合。另一方面，实习可为以后找工作打基础。通过这段时间的实习，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。要学会从实习中学习，从学习中实习。

一、实习内容

1、接待实习

第一印象服务的实习前台最能表现公司的形象，由于客户对公司第一印象非要求前台工作人员必须面带微笑，让客户常重要，怎样给客户美好的第一印象呢?一看到你就感觉亲切和热情，有种宾至如归的感觉!其实我认为这个并不是很困难，因为笑想想开心的事情就能笑了，但是要一整天都保持这样的微笑就不是一件易事了。记得我刚入职实习的时候笑容非常的不自然，用我同事的话讲就是把嘴角的肉拼命地往两边扯，是扯皮而不是笑。为此我向店里的微笑天使请教了。她告诉我笑得自然、灿烂是需要技巧的。首先要自信，只有自信你的笑容才能透出阳光的味道，才能自然。其次，想象。可以想想自己开心的事情。

2、电话与客户交流

在21世纪，只有深具服务精神的企业才能生存。如何完成优质服务具服务精神的个人才能成功。如何完成优质的服务，铸造个人的成功呢?

(1)要有甘做仆人的心态。人都习惯于以自我为中心，然而，当你面对客户的时候，你必须从自我为中心的位子上走下来，多一点仆人的意识，这是优质服务的前提。尤其是我们这些天之骄子，只有把自己的架子放下才能往上爬。当然这里的“仆人”是要做一位自信的仆人，而不是萎萎缩缩的感觉低人一等的传统仆人。

(2)热情接待你的客户，服务是面对面与客户交往的过程，需要热情周到。热情是自我形象的推销，表现出对客户态度的尊重，是一种最直接的感染力。

(3)个性化服务个性化服务最能打动客户.

3、产品销售

在这期间，我深深了解到，一个产品的质量对于销售是多么的重要。好的产品可以吸引回头客，在令使用者满意的同时，也能让厂家具有成就感，而劣质产品不但不能赢得尊重，反而会让厂家销售越来越低，最终举步维艰。

二、实习结果

在实习的这段时间内，我们穿街走户接触各种各样的人和事，这些都是在学校里无法感受到的，在学校里也许有老师分配说今天做些什么，明天做些什么，但在这里，不会有人会告诉你这些，你必须要知道做什么，要自己地去做，而且要尽自已的努力做到最好。在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自已的能力!记得老师曾经说过大学是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生的身份。接触那些刚刚毕业的学长学姐，他们总是队我说要好好珍惜在学校的时间。在这次实习中，我感受很深的一点是，在学校，理论的学习很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到;而在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的情况。

**实训报告心得体会大学生篇八**

我是，于20xx年6月至10日至7月1日在中国建设银行分行个人贷款中心实习，在这短暂的时间内，各部门的负责人和工作人员毫无保留的将他们多年的工作经验和业务知识都一一向我进行了传授，从而使我获得了宝贵的实习经验，深感受益非浅，并将对我以后的成长起到很大的帮助。

一、实习目的

顶岗实习是我们大学生必须经历的过程，是理论与实践相结合的重要方式。它使我们在实践中了解社会、在实践中巩固知识。实习也是对我们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、技能，既开阔视野，又能增长见识，为我们走向社会打下坚实的基础，是我们走向工作岗位的第一步。本次实习主要是熟悉银行中贷款的基本操作流程和贷款产品,进入银行实践，学习银行的运营模式，将理论与实战进行结合，用理论指导实战，用实战检验理论。通过实习，在毕业前先接触一下社会，了解一下企业，为自己以后更好的找工作，更好的融入社会做准备。

二、实习时间

20xx年6月10日至7月1日

三、实习单位简介

中国建设银行是四大国有银行之一，是中国金融体系的重要组成部分,总行设在北京。在国内，中国建设银行网点遍布城乡，资金实力雄厚，服务功能齐全，不仅为广大客户所信赖，已成为中国最大的银行之一。在海外，建设银行同样通过自己的努力赢得了良好的信誉，被《财富》评为世界500强企业之一。中国建设银行阜新分行一直鼎立支持阜新经济的发展，在地方经济建设中发挥着极其重要的作用，以优美的环境、丰富的金融产品，竭诚为各类企事业单位和城镇个人客户提供安全、快捷的全方位优质金融服务。

“中国建设银行，建设现代生活”是建行人理念与追求的浓缩。跨入21世纪，建设银行将以优良的业绩和不断的创新寻求更为广阔的服务领域和发展空间。它的经营理念包括以下四点：1.经营理念：以市场为导向 以客户为中心。2.服务理念：客户至上，注重细节。3.风险理念：了解客户，理解市场，全员参与，抓住关键。4.人才理念：注重综合素质 突出业绩实效。

四、实习内容与过程

本人在建设银行的实习内容如下：

(一)跟工作人员学习部门相应的理论基础知识及银行相关各种文件

在实习的前几天里，我主要跟信贷部赵叔学习相应的理论基础知识及银行相关各种文件。一方面要学习新的知识，另一方面，还要学习人民银行下达的相关文件。结合中行金融报，金融研究等杂志刊物，了解银行改革的方向，动态。银行的创新和进步，是与国外银行竞争的基本条件。所以银行从上到下，都要树立一种竞争意识，服务意识。同时通过实习还让我们了解银行的业务，建行的业务结构较为多元化有公司业务，个人业务，资金业务，网上银行业务以及信贷业务等等，我实习的主要是信贷业务，包括很多种类的贷款，学习这些贷款的基本操作流程和需要注意的地方。

(二)信贷业务

由于目前的实际情况，中小企业融资难，尽管央行一再出台有关鼓励银行向中小企业贷款的方案，但是，在各个银行内部都有严格的控制。建行也是如此。所以，银行目前也投入了个人贷款领域。需要注意的是，银行的个人贷款业务并不是直接将款贷给个人，而是与商家签订一定的协议，其实是将款贷给商家，然后商家把商品卖给个人，个人再还款给银行。银行在与商家签订协议时，审查商家的证件是否齐全。而个人要向银行提供有关的收入证明，身份证明等。一般都是以购买的标的物作为抵押，最常见的就是动产抵押(如汽车贷款)和不动产抵押(如住房贷款)。信贷部门实行的是审贷分离制，就是进行贷款客户开发与具体发放贷款，审核贷款可能性的工作人员是各司其职的。

(三)跟综合柜员学习银行基本业务操作

在学习各种相关银行知识的同时，我还积极向综合柜员学习银行基本业务操作。因为现在银行是实行的柜员制，所以我并没有机会去进行实时操作，所以能做的就是把培训时的技能操作和综合柜员的操作结合起来，寻找两者的不同，并记录下不同业务类型的交易码和分析码及特殊业务的类型。但是就是从旁边的学习中，我同样学到了很多的东西。当银行提出从以产品创新为中心到以顾客为中心转变的原则时，就是对业务员最大的挑战和考验。业务员所要求的不仅是熟练的业务操作，更应懂得如何同顾客交流，为顾客服务，服务优于管理，一个好的管理者更是一个好的服务者。起初对于那种一张报纸，一杯茶的管理者的生活在这彻底改变，报纸是了解客户，了解银行的手段。茶是服务于客户的。“创建学习性组织，争做学习性员工”每个员工勤奋学习的精神，带动着银行业务的广泛开展。通过与业务员的接触，我还了解了银行的操作流程及储蓄业务方面的知识。储蓄业务实行的是柜员负责制,就是每个柜员都可以办理所有的储蓄业务,即开户,存取现金,挂失,解挂,大小钞兑换,受理中间业务及外汇业务等，以及明白了事中监督和事后监督的重大意义。

(四)个人贷款中心

我在个人贷款中心实践过贷款受理调查岗、信息录入岗、签约岗、审核岗等等。个人贷款中心受理调查岗就是协助客户填写完整个人住房贷款面谈记录(个人及家庭)、贷款合同、抵押担保承诺书、韩城市房地产抵押合同，整理好住房贷款需要的工资卡(连续三个月)、户口本、结婚证、收入证明等的原件及复印件，如果属于个体工商户，则需出具营业执照、一年内的完税凭证、常用账户现金流量证明、财务表等等能够证明其还款能力的凭证，核查贷款资料的真实性、完整性、准确性、有效性等等，通过面谈、现场调查等方式，对其还款能力、买卖行为的真实性、贷款担保情况进行核查，在人行信用信息系统查询个人的信用记录并打印信用报告等等。根据贷款年限与年龄之和，男不得超过65岁、女不得超过60岁，收入证明及每月还款金额不得超过收入的50%算出每月应还款金额，让客户相关人员按手印签字盖章，在资料完全整理齐全后，将客户信息、住房信息、还款计划等等相关资料都录入个人住房贷款系统(pmis)，复核后上报渭南分行，如果审批，则会在贷款合同盖章签约，并办理抵押登记工作。另外，个人住房贷款中心也办理信用卡申请业务，我也会协助客户填写真实完整资料后签字按手印，在系统中录入客户信息等等。

五、实习心得

通过长达一个月的实践操作，我学到了很多在课堂上学不到的东西，获得了宝贵的实践经验，锻炼了自己的学习能力、动手能力、交际能力等，明白了在以后的工作中所需要的能力和态度，可以让自己在今后两年中重点培养自己在这方面的能力，为以后能好好工作做铺垫，打好基石，能发挥出更大的才能。

(1)在实践中，我懂得了责任心一定要强。俗话说一切从小映大，银行本来8点正式上班，但我发现所有的员工责任心都很强，都又敬业奉献精神，早早 7.30就到岗，常常晚上加班到九点多，甚至周末也不休息。对于任一笔业务，态度非常认真，对所需要的资料常常核对几遍，对于企业提供的数据也会仔细研究，若发现不正常数据，则会到企业认真考察，而不是敷衍了事，蒙混过关。这都让我看到了自己的反面，以前有时布置的任务并没有用心完成，这让我明白了即使以后工作了，认真的工作态度也是必须的。

(2)在任何一项工作中，团队精神永远最重要!虽然每天都是各司其职，但是每一项业务都是整个部门的队员合伙完成的，遇到什么问题也是互相研究互相讨论询问，共同解决问题，这让我明白，一群人的力量始终比一个人的力量大，否则，在系统操作过程中遇到点事，如果不共同讨论的话，任何一项任务都会更费时，造成效率低下。而且大家在完成自己的任务后，都会自觉的帮助同事完成他人工作，营造了一个良好的环境，也让我学会了如何与大家交流，明白了一些在与同事的交流中应注意的细节，在为顾客的营销中、与领导的谈话中、与客户的协调中都大大提升了自己的交际能力。

(3)俗话说“书到用时方恨少”，虽然在课堂上学过财务报表分析、各种比率的计算与含义等等，但是当赵叔叔考验我时记忆却模糊不清，让自己也大为吃惊，所以下定决心回到学校还会很刻苦的、很扎实地认真学习，让自己在以后工作中能够应运自如，为自己奠定坚实的理论基础，并且联系实际，坚持锻炼自己的实践能力，做到学以致用，成为真正的有用之人。

(4)现在的大学生或多或少都有一些心高气傲，眼高手低，我也不例外。然而在实践工作中，我才发现，在大学里学到的书本东西如果不在实际的工作中加以运用，就不能发挥出知识的力量，有了知识基础并不能说明就比学历低的人能力高很多，很多工作都是熟能生巧，我们坚决不能以自己的学历作为骄傲的资本，只能以知识作为基础，脚踏实地，一步一个脚印，虚心向学长学姐们学习，凭着对新事物的接受学习能力强，在不断的摸索锻炼中，不断发掘出自己的潜能，不断提高自己的能力，才会有美好的未来，而不能一开始就要求太高，想一步登天，否则不仅成不了才，还会挥霍掉自己的青春。

(5)诚信，是人一辈子的财富。在工作中接触到的个人信用信息比较多，也就慢慢了解到一个人拥有好的信用是多大一笔财富。随着全国通用的个人征信信息系统的不断完善，各家银行只要轻轻一点，就可以查到一个人的信用记录。在实习阶段，对于个人住房贷款、消费贷款、作为企业法定代表人、开门做生意等的个人信息都有一定的要求，一旦客户被拉入黑名单，如利用信用卡套现、逾期不还款等违规现象出现，办理所有的业务都将受阻，为了让人生光彩照人，一路顺通，受过高等教育的我们都应该做到诚信，不仅仅是在银行的业务上，更应该是在生活中。

**实训报告心得体会大学生篇九**

我局的政务公开工作在县委、县政府以及上级业务部门的正确领导下，坚持以“三个代表”重要思想为指导，坚持科学发展观，坚持以人为本，深入扎实开展司法行政政务公开工作，稳步发展，取得了明显成效。

一、统一思想，提高认识，增强做好司法行政政务公开工作的责任感和使命感。近几年来，我局为贯彻落实国务院、省、市县关于推行政务公开的精神和要求，我局积极组织学习有关文件、政策。统一思想，提高认识，制订措施，强化责任，一是成立县司法局政务公开领导小组，根据实际情况及时调整和充实政务公开领导小组成员。每年初局政务公开领导小组都专门召开会议，研究部署本年度的政务公开工作。通过几年的工作，学习与实践，全局上下普遍认识到加强政务公开工作是我国实施依法治国方略的重要举措，是推进依法行政的重要手段，是全面提高依法行政水平的重要保障。

二是突出重点，扎实工作，制订切实可行的措施切实提高办事效率，改进工作方法增强政务工作透明度，提高服务水平。我局按照民主、公正、公开的原则，制定本系统政务公开实施方案，明确政务公开监督的内容，步骤和措施。

三是加强领导，强化责任，为把本系统政务公开工作各项措施落到实处，切实由到明显成效，我局采取一把手负总责，各成员分片负责，把落实情况作为年终考核和党风廉政建设的重要内容，确保政务公开工作不走过场，不搞形式。

二、准确把握和正确执行各项政策，全面实行政务公开。几年来，县司法及下属各单位作为政务公开的主体，严格按照县委、县政府的安排部署以及上级业务部门的要求稳步推进政务公开工作。通过政务公开栏等形式，将对外对内逐项适时公开。几年来，我们推行政务公开监督对外公开的主要内容有以下几个方面：

①办事依据：包括法律法规，政策规定，决议、决定等。

②办事职能：内部机构设置、各机构的主要职能、办事人员及职责。

③办事条件：办理公证、律师服务手续及服务内容。

④办事程序：公证、法律服务等事项的程序、办理时限和监督电话等。

⑤收费标准及依据。

⑥人民群众关心的其他问题。

对内公开的主要内容：

①财务收支情况。

②招待费开支情况。

③退伍军人安置、毕业生就业、招工、公务员录用、入党、考评、技术职务评聘、任免、调动等人事工作情况。

④基建、维修、设备购置等干部职工普遍关心的其他情况。

通过几年扎实有效的工作，促使我局在为全县经济建设服务水平有了极大的提高，赢得县委、县政府及上级业务部门的好评和肯定，也得到了社会各界的理解和支持，对外树立了作风优良、办事高效、服务优质、勤政廉政的良好的部门形象。

此次实习，主要岗位是审查起诉科，因此主要实习科目是刑法和刑事诉讼法，也涉及一些其他私法科目。在实习中，我参加了几起案件的开庭审理，认真学习了正当而标准的司法程序，真正从课本中走到了现实中，从抽象的理论回到了多彩的实际生活，细致的了解了公诉起诉的全过程及法庭庭审的各环节，认真观摩一些律师的整个举证、辩论过程，并掌握了一些法律的适用及适用范围。跟随干警提审，核实犯罪事实，探询犯罪的心理、动机。

真正了解和熟悉了我国的公诉程序及法庭的作用和职能，同时还配合公诉人员做好案件的调查笔录和庭审笔录，做好案卷的装订归档工作。实习期间，我利用此次难得的机会，努力工作，严格要求自己，虚心向领导和检察干警求教，认真学习政治理论，党和国家的政策，学习法律、法规等知识，利用空余时间认真学习一些课本内容以外的相关知识，掌握了一些基本的法律技能，从而进一步巩固自己所学到的知识，为以后真正走上工作岗位打下基础。 “纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”

在短暂的实习过程中，我深深的感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏，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，这时才真正领悟到“学无止境”的含义。这也许是我一个人的感觉。不过有一点是明确的，就是我们的法学教育和实践的确是有一段距离的。法学是一门实践性很强的学科，法学需要理论的指导，但是法学的发展是在实践中来完成的。所以，我们的法学教育应当与实践结合起来，采用理论与实际相结合的办学模式，具体说就是要处理好“三个关系”：即课堂教育与社会实践的关系，以课堂为主题，通过实践将理论深化;暑期实践与平时实践的关系，以暑期实践为主要时间段;社会实践广度与深度的关系，力求实践内容与实践规模同步调进展。在实习过程中，也发现法律的普及非常重要。

我国政府为推进法治建设而进行的多年 的普法教育活动，取得了很大成就。人们的法制观念、法律意 意识都有了很大的提高。但是在普法的深度与广度上还有一些不足。比如有些时候，人们对有些法律条文是知道的，但却不知道如何适用它，以至于触犯法律;有时候人们对两个以上不同法律对同一问题的规定不明白，不知道该适用哪一部法律，有一个案件就是这样的，被告人原是某村会计，后来在改选中落选，这样一些会计帐簿、会计凭证需要移交，但是他一直认为《会计法》是规定的要等帐目清算后再移交，所以就坚持不交出，结果被以隐匿会计帐簿、会计凭证罪逮捕。

这一个案例就说明我们的普法活动不能只做表面文章，要深入实际，真真正正的让人们了解法律、法规的含义。并在这个基础上，逐步确立人们对法律的信仰，确立法律神圣地位，只有这样法治建设才有希望。再有一个问题就是青少年犯罪。在实习中所接触的案件中，有很大一部分案件的被告是八十年代以后出生的，甚至有两个犯有抢劫罪的被告人是八七年的。不考虑被告人家庭和自身因素，从社会大环境来说，我觉得社会也有一些责任的。从八十年代初改革开始到八十年代末，这是一个重大变革的时期。这一段时间对精神文明建设有些放松，也就是说，有些犯罪人在童年时期就有可能已经沾染上了一些不良习气。

所以说，教育从娃娃抓起，不能只是一个口号，要真正落到实处。 “千里之行，始于足下”，这近一个月短暂而又充实的实习，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。向他人虚心求教，遵守组织纪律和单位规章制度，与人文明交往等一些做人处世的基本原则都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。这一段时间所学到的经验和知识大多来自领导和干警们的教导，这是我一生中的一笔宝贵财富。

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。对于自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是最好的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我们可以向他们学习很多知识、道理。学习法律的最终目的是要面向群众，服务大众，为健全社会法治，为我们的依法治国服务的。高等法学教育在推进法治建设过程中担当着重要的角色，其培养的具备一定基本理论知识，技术应用能力强、素质高的专业技能人才，将在社会上起到重要作用。

现代的社会是一个开放的社会，是一个处处充满规则的社会，我们的国家要与世界接轨，高素质法律人才的培养必不可少。因此，对人才的培养，应当面向实际，面向社会，面向国际。法学教育本身的实践性很强，所以采用理论联系实际，理论与实际相结合的办学模式是比较可行的，大学的法学院应当与公、检、法、律师事务所等部门建立良好的关系，定期安排学生见习，让学生更好的消化所学的知识，培养学生对法学的兴趣，避免毕业后的眼高手低现象，向社会输送全面、合格、优秀的高素质法学人才。

在一个城区的司法局实习，让我了解了一个政府部门的人员编制、分工，各个岗位的指责和一些基本的运作。短短三星期，我明白政府部门如何从上而下地制定、贯彻执行上级政府机关颁布实施的一系列相关政策及法律法规。而部门又是如何进行内部管理，以及如何与其他职能部门合作协同更好地实施上级的政策。以小窥大，以此及彼，变可以了解到中央政府怎样通过运用一级一级的权利机关，怎样搭建一个完善的管理架构以保证整个国家有序地运作。

实习期间最常做的工作莫过于打印文件，整理文档之类。别看这些工作繁杂不堪，从中可以学到不少东西。通过把过去的一些文件录入电脑，无形中有了一个很好的机会，让我大体上学习了近几年国家在司法方面颁布和实施的一些法律法规以及相关政策。

在这个过程中，我又可以学到公文写作的一些技巧和注意事项，还有如何更熟练地运用word 和 excel整理文件。同时，我也学会如何严谨负责高效地完成工作。文件录入整理工作一点都不轻松，因为是政府文件，所以要求没有纰漏，因而需要细心和耐心。在这种高要求的情况下，原本粗心大意的我也不得不静下心认真投入地工作。为期三个星期的工作中，我也和同办公室的同事相处融洽，而且发现原来公务员并不像我想象中那么呆板。而这个职业也不像先前所想那么清闲和简单，相反，从中真的可以学到很多有用的东西。

**实训报告心得体会大学生篇十**

教育实习是师范院校教育教学工作的重要组成部分，是加强教育教学实践性，培养合格师资的一个必不可少的重要环节，是学生理论联系实际，提高综合素质，成为合格人民教师的基础。对于我们促进了解中学教育，巩固专业教育思想，培养教育教学工作的实践能力和创新精神具有重要作用。我们蓝田城关中学实习小组从到十月二十三日进行了近两个月的教育和教学实习，现将个人实习情况总结如下:

一、实习班主任工作

1、日常工作

(1)每天7：40去教室督促早读，培养学生养成大声朗读的好习惯。

(2)每天与班主任交流讨论班级管理工作及当天班级工作安排。

(3)每天下午自习课及晚自习去教室监督并为学生答疑解惑。

(4)定期开班干部会议。了解学生学习、生活等方面情况。

体会：实习班主任工作琐碎，在班级管理中培养一只优秀的班干队伍很重要。还要与原班主任多方面交流，才能做好班级管理工作。

2、组织活动

(1)班会情况：

1、第三周开展《高中学习方法交流会》为主题的班会。这次班会课是我来主持，根据高一学生刚入学难以适应高中学习而开的。本次活动邀请了我实习小组成员孟朋朋、李长柏及杨方与学生交流高中学习经验方法和建议，使学生在学习过程中能摆正心态，勇往直前。

体会：对于高一新生，在心理上都很难适应角色的转换。这个时候只有班主任能够给以适当的教育与引导，才能使新生从一开始就养成良好的学习习惯。

2、实习第四周开展《祖国在我心中》为主题的班会。本次班会由我策划，学生主持。庆祝国庆节，培养学生爱国主义精神。本次活动中以中国建国以来的腾飞巨变历史引入，请同学们自由发言，谈感想，我做适当的引导与教育。

体会：学生的思想教育是一个长期的过程，所以在平时就要注意培养。另外，要善于发现班里一些学生的特长，比如挑选表达能力好的学生当主持人等等。

3、实习第六周开展《永不言弃，冲向期中》主题班会。本次班会主要是以鼓励学生认真复习期中考试为主，因为有些学生在前阶段的学习情况不是很理想，对自己失去信心，没有心思复习。我以个人经历及著名人物的故事，鼓励学生重新树立信心，从现在开始珍惜每分每秒来复习。

体会：考试之前的鼓励是非常有必要的。在班里形成良好的学习氛围。让学生重视每一次考试，全力以赴。这样才能更好地发挥每一次考试所起的作用。

(2)班干部培养

实习第二周先组织班里科代表开会。了解班里同学各科目的学习进展情况。另外一个是强调科代表的职责。包括以下几方面：

收发作业

做老师与同学之间的桥梁

起带头作用，营造一个好的学习氛围。

这一次会议取到了较好的结果。很多科代表都变得比较积极，主动老师交流班里同学的学习情况及解决方法。

体会：学生会议以班里的某些现象谈起，引起班干部的注意与反思。师生共同讨论解决的方法。

4、学生个别教育情况：深入了解的有两个学生。

学生1：经常不完成作业，自己控制能力很差。我利用晚修的时间和他谈了几次话，他也跟我说了他自己的困惑。他说经常管不住自己，每次在班里的时候我都会特别注意他的举动，也要经常提醒他该做什么事了。慢慢地，他也有所改进，早读会翻开书来看，晚修也会做做作业，而不是像以前一样自暴自弃。

学生2：留级生，成绩较差。此学生不会违反课堂纪律，但是有点浮躁，平时很少和其他同学交流。他说自己无法静下心来学习，觉得自己是留级生，很丢脸。我建议他以但丁的名言“走自己的路，让别人说去吧”来鼓励自己，克服心理阴影，他保证努力尝试，心态也在不断改善。

体会：要当好一个班主任，必须了解班里的每一个学生，关注学生的思想动态。特别对于后进生，一定要先发掘这些学生的闪光点，找到与学生之间的共同话题，从赏识教育方面出发，拉近师生之间的距离。而且要有耐心，多对学生进行鼓励，慢慢感化学生。

二、教学工作

1、具体情况：

(1)虚心学习——听课

开始的第一周和第二周主要都是见习听课。第一周我自习听了指导老师的课，并做好听课记录，记下指导老师上课的特色。并与老师讨论教学方法及个人想法。另外，在后期也经常去听队员的讲课，大家互相学习，互提意见。

体会：俗话说，台上一分钟，太小十年功。老师上课在讲台上讲得如此从容，但上课前是做了长时间准备了，这在我们后期上台讲课深有体会。另外，每个指导教师都有自己教学方面的有点，虚心学习才能有所提高。指导老师按照课程标准，时时体现出学生为主体，教师为引导者的教育思想。注意营造一个良好的课堂气氛。从开始的导入到每个知识点的传授，都不得偷懒，要尽量想一些好的讲授方法来吸引学生，让学生紧紧跟着自己的思路走。

(2)零距离贴近三尺讲台——讲课

①全力以赴第一次课

实习第二周周五是自己的第一节新课。为了使自己的第一次课能够上到最好，我用了近一星期的时间认真准备，经常试讲。在上讲台之前，指导老师为我提出了很多宝贵的建议。开始上课的时候，第一次面对那么多的学生，开始是有点紧张，但后来就自然多了。指导老师给予了很好的评价，但也指出了许多不足之处，如学生的主体地位没有体现出来等。

体会：好的开始是成功的一半。只有通过认真的准备才能出上好一节课。

②此后的教学工作

由于自己的讲课表现很出色及老师的信任，上了第一次课后，老师就把之后的教学工作全权交给我。同时，在每上一节课前，老师都会给予建议并听课，课后再进行指导。这让我受益非浅，提高很快。

体会：熟能生巧，随着时间的推移，我已经逐渐熟悉并适应了教学工作，但还有许多不足之处仍需努力改进。

(3)教学的深刻感悟

①台前三分钟，台下十年功。

首先，要吃透教参，参考相关习题书，看哪些知识点是学生必须掌握的，哪些是考试常考内容。把教学三维目标中所涉及的知识点罗列出来，以防讲课的时候讲漏。

其次，设计好讲课的思路。只有自己的讲课思路清晰之后，才能进一步考虑要用什么样的方法去讲解知识点。

再次，写好教案。参考别人的教案，精心设计自己的教案。

作为一个老师一定要对自己的学生负责任，课堂上的45分钟是非常宝贵的，所以课前要精心准备，还要考虑到学生在课堂上的反应，并想好相应的对策。

②学会做课堂上的艺术家

首先，树立教师威信。只有在学生心目中树立威信，学生才知道什么场合该玩笑，在什么场合必须严肃对待。这样才能将班级管理工作及教学工作做好。

其次，用最新颖的方式导入。在很多学生心目中，数学是一门枯燥的学科，所以作为教师一定要注意让学生学会欣赏数学美，从学生乐于接受的角度导入，才能够激发学生上课的激情。

再次，讲究语言艺术。讲课前期，自己更注重语言的流畅性，后来通过学生建议，注意到了语言不够生动，语言感染力不高、语音语调方面欠缺。这在后期的教学中给予了重视。

最后，注意学生学习反应。察颜觉色，从学生脸上的表情可以读懂学生是否可以掌握所讲的内容。对于重难点问题要及时问学生是否听明白。对于学生不懂回答的问题，要给以适当的引导，使学生朝着正确的方向去思考。

③后续工作不可无

讲完一节课之后，要虚心请教指导老师的意见，也可以问学生对这节课的评价，以利于自己更好做教学反思。供下节课借鉴提高。

三.教育调查活动的开展

教育(社会)调查活动也是教育实习的一个重要组成部分，由于指导教师的认真指导，我确定了《高一数学学差生形成原因的调查》。在调查开展之前，搜寻了相关的信息和资料，为调查活动的展开做了充分的准备。在正式调查阶段，采用问卷、谈话等办法，获得大量的数据和情况等一手资料。在指导教师的指导下写出了较优秀的调查报告.

体会：根据这些情况我们从一个侧面了解了基础教育所存在的一些的问题，这些问题和经验无论是实习工作还是将来的教育工作都有很大的帮助和启发。

四成绩与不足

近两个月的教育教学和班级管理实习，严格按照《陕西师范大学实习生管理条例》和教育实习大纲的要求，并严格执行蓝天城关中学相关的教学制度，认真听取指导老师的建议，我的教学方法有了明显的改进，教学经验有了明显的提高，也获得了很多从书本上无法学到的东西，迈出了走向工作岗位的第一步，从教学工作以及所取得的成绩，班主任工作纪律等各方面来说，这次教育实习是成功的，同时也受到蓝田城关中学师生较高评价.

这次教育实习给我的收获很大。我们初步掌握了从事教育教学工作的基本技能，学会了对学生进行思想教育的方法和手段，也深深体会了做一名光荣的人民教师尤其是从事中学教育的一线教师的艰辛和不易，深感肩上的责任重大，对教师这一神圣的职业有了更深刻的理解和认识，体验到了教师的苦乐酸甜，为我们以后的教师之路打下了坚实的基础.

同时，我们仍从在一些问题和不足。如课前准备不足，教材内容的熟练程度不够，理解不够透彻，教学效果不是很理想;也存在专业知识功底不够扎实，教学技巧运用不够熟练等问题，需要进一步改进。

**实训报告心得体会大学生篇十一**

\_\_x年x月至今，在大学生村官的岗位上已经有5年的时间了，今年3月饭，根据组织安排，来到凤城镇湾村担任村委主任助理，并担任报账员工作。在镇党委和政府的精心培养下，我由一名刚刚毕业的大学生迅速成长，并逐渐适应、融入到基层的生活中，在平凡的岗位上辛勤耕耘，牢记上岗前各位领导和前辈的谆谆教导：少说话，多做事;多看，多问。在工作中做到虚心向老前辈们学习，生活中与同事们打成一片，取得了较好地工作成绩，得到了领导和同事的认可。现将一年来的学习、工作、生活汇报如下：

一、加强理论学习，不断充实自己

一年来，为了应对好新的工作要求，不管在工作中，还是在日常生活中，我努力做到自学与工作对接，不断提升自己的综合能力与水平。一是学政策，努力做到思想与理论对接。我坚持做到每天看新闻、报纸，并充分利用网络资源，掌握最新的方针、政策，特别是各种惠农政策。二是学业务，努力做到工作与实践对接。我经常向领导同事们请教并进行研讨，还主动要求和领导、同事们深入到村组进行调研，不断丰富完善自己。三是勤动笔，每天坚持写村官日志，每周一小计，每月一汇总，记下生活中的点点滴滴，写下基层工作的感悟心得。

二、踏实努力工作，热情服务群众

农村工作是琐碎的、繁忙的，每天都是紧张忙碌但又有条不紊的开展中。我积极主动，对领导安排的工作仔细听并做好详细的记录，及时到村组传达会议精神，不折不扣完成党委政府安排的各项工作。

1、了解民情 调研农村

刚到湾村不久，我积极的到村里体验生活，了解民情。通过走访村里的老党员、老干部以及群众代表了解村里的情况，听取他们对村建设的看法与意见努力向他们学习农村工作的方法与经验;通过走访村里贫困户，帮助解决一些力所能及的事;通过拜访村里的大户、能手，了解他们致富的方法并帮助他们解决致富过程中遇到的困难，尽量给予他们方便，让他们能够带动身边的群众共同富裕起来。

2、宣传政策 服务于民

在村“两委会”成员的带领下，我积极走访群众，将各种支农惠农政策及时送到农户手中，并加大法律宣传力度，同时热情接待群众，尽力解决群众的各种困难。近一年来，帮助10余户群众申请大学生低保、农村大病医疗救助、临时生活困难救助、享受计生奖扶政策，得到当地群众的一致好评。

3、身兼两职 勇担重任

一年来，我除了协助村干部处理村务，还担任村级报账员职务。我从一窍不通到熟悉岗位，在各位领导的指导，同事的协助下，我顺利地完成了镇党委、政府交办我村的各项事务。尽力协助村干部处理村务。作为村主任助理，我时刻谨记自己的职责，努力做好各项工作的传达与记录，及时整理文档，有效调处民事纠纷、参与低保评定、宣传惠农政策、推广农业科技、带领村民致富，共创文明、富裕、和谐乡村。

三、扎根基层，融入农村

通过5年的工作，我逐渐认识到了大学生村官的意义，让我可以安心扎根基层，服务基层。因此我很快就适应了这里的生活，并融入当地，与当地群众建立了深厚的感情。

一年的工作，感觉很快，让我对新环境有了一定的了解。了解农村的生活环境，懂得了农民的想法，这些对我以后的工作都将会有作用的。当然在不断的努力工作、学习、生活中，我也有某些方面做的不足，但我相信在以后的工作中我会不断完善、不断充实、不断提高自己。

**实训报告心得体会大学生篇十二**

实习对我来说是个既熟悉又陌生的字眼，因为我十几年的学生生涯也经历过很多的实习，但这次却又是那么的与众不一样。它将全面检验我各方面的本事：学习、生活、心理、身体、思想等等。就像是一块试金石，检验我能否将所学理论知识用到实践中去。关系到我将来能否顺利的立足于这个充满挑战的社会，也是我建立信心的关键所在，所以，我对它的投入也是百分之百的!紧张的两个星期的实习生活结束了，在这两个多月里我还是有不少的收获。实习结束后有必要好好总结一下。

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。每一天在规定的时间上下班，上班期间要认真准时地完成自我的工作任务，不能草率敷衍了事。我们的肩上开始扛着民事职责，凡事得谨慎细心，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。

回顾这两个月来，自我的工作情景，扪心自问，坦言总结。在诸多方面还存在有不足。所以，更要及时强化自我的工作思想，端正意识，提高销售工作的方法技能与业务水平。

首先，在不足点方面，从自身原因总结。我认为自我还必须程度的存在有欠缺强力说服顾客，打动其购买心理的技巧。

作为一名销售人员，我们的首要目标就是架起一坐连接我们的商品与顾客的桥梁。为公司创造商业效绩。在这个方向的指导下，怎样用销售的技巧与语言来打动顾客的心，激发起购买欲望，就显得尤为重要。所以，在以后的销售工作中，我必须努力提高强化说服顾客，打动其购买心理的技巧。同时做到理论与实践相结合，不断为下一阶段工作积累宝贵经验。

其次，注意自我销售工作中的细节，谨记销售理论中顾客就是上帝这一至理名言。用自我真诚的微笑，清晰的语言，细致的推介，体贴的服务去征服和打动消费者的心。让所有来到我们店的顾客都乘兴而来，满意而去。树立起我店工作人员的优质精神风貌，更树立起我们优质服务品牌。

再次，要深化自我的工作业务。熟悉每一款化妆品的货号，大小，颜色，价位。做到烂熟于心。学会应对不一样的顾客，采用不一样的推介技巧。力争让每一位顾客都能买到自我称心如意的商品，更力争增加销售数量，提高销售业绩。

最终，端正好自我心态。其心态的调整使我更加明白，不论做任何事，务必竭尽全力。这种精神的有无，能够决定一个人日后事业上的成功或失败，而我们的销售工作中更是如此。如果一个人领悟了经过全力工作来免除工作中的辛劳的秘诀，那么他就掌握了到达成功的原理。倘若能处处以主动，努力的精神来工作，那么无论在怎样的销售岗位上都很难有所建树。

实习是学生大学学习完成全部课程后的最重要的实践环节。经过这次的实习，我对自我的专业有了更为详尽而深刻的了解，也是对这几年大学里所学知识的巩固与运用。从这次实习中，我体会到了实际的工作与书本上的知识是有必须距离的，并且需要进一步的再学习。在这次会计实习中，我可谓受益非浅。仅仅的二个月实习，我将受益终生。经过此次实习，不仅仅培养了我的实际动手本事，增加了实际的操作经验，缩短了抽象的课本知识与实际工作的距离，对实际的工作的有了一个新的开始。实习是每一个学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。

**实训报告心得体会大学生篇十三**

来到\_\_\_公司已经有半年时间了，在项目开发的工作中，经历了很多酸甜苦辣，认识了很多良师益友，获得了很多经验教训，感谢领导给了我成长的空间、勇气和信心。在这半年的时间里，通过自身的不懈努力，在工作上取得了一定的成果，但也存在了诸多不足。回顾过去的一年，现将工作总结如下：

一、工作总结

在从来到公司到现在的时间里，先后参与了临沧市烟草公司收储填报系统、曲靖市烟草公司代收代储信息管理系统和现在正在参与的储备项目：云南省烟叶仓储管理信息系统。

二、在工作中主要存在的问题有：

1、由于对业务不是很熟悉，所以在开发的过程中多次出现因为业务的原因，而返工的情况，但是通过这半年多的了解和学习，对相关的流程有了越来越深的认识。

2、在开发中，用到很多新的技术，由于开发时间紧促，发现的问题不能马上解决，但是开发的过程，同时也是学习的过程，通过不断的学习和总结，遇到的问题都得到了很好的解决。

3、在工作初期，对工作认识不够，缺乏全局观念，对烟草行业缺少了解和分析，对工作定位认识不足。从而对工作的最优流程认识不够，逻辑能力欠缺，结构性思维缺乏。不过我相信，在以后的工作中，我会不断的学习和思考，从而加强对工作的认知能力从而做出工作的最优流程。

三、工作心得

1、在这半年的工作实践中，我参与了许多集体完成的工作，和同事的相处非常紧密和睦，在这个过程中我强化了最珍贵也是最重要的团队意识。在信任自己和他人的基础上，思想统一，行动一致，这样的团队一定会攻无不克、战无不胜。

上半年工作中，很多工作是一起完成的，在这个工程中，大家互相提醒和补充，大大提高了工作效率，所有的工作中沟通是最重要的，一定要把信息处理的及时、有效和清晰。

2、工作的每一步都要精准细致，力求精细化，在这种心态的指导下，我在平时工作中取得了令自己满意的成绩。能够积极自信的行动起来是这半年我在心态方面最大的进步。

现在的我经常冷静的分析自己，认清自己的位置，问问自己付出了多少；时刻记得工作内容要精细化精确化，个人得失要模糊计算；遇到风险要及时规避，出了问题要勇于担当。

3、在半年的工作中，经过实际的教训，深刻理解了工程上每次变更、每次时间的滞延都是对公司很大的伤害，这就需要我们在具体开发之前，一定要对业务流程很了解，在开发之前，多辛苦一下，减少因为自己对业务的不熟悉或者甲方对工作的流程不能很好的表达的原因，而重新返工的痛苦。

在半年的工作中，我学到了很多技术上和业务上的知识，也强化了工程的质量、成本、进度意识；与身边同事的合作更加的默契，都是我的师傅，从他们身上学到了很多知识技能和做人的道理，也非常庆幸在刚上路的时候能有他们在身边。我一定会和他们凝聚成一个优秀的团队，做出更好的成绩。

四、工作教训

经过半年年的工作学习，我也发现了自己离一个职业化的人才还有差距，主要体现在工作技能、工作习惯和工作思维的不成熟，也是我以后要在工作中不断磨练和提高自己的地方。仔细总结一下，自己在半年的工作中主要有以下方面做得不够好：

1.工作的条理性不够清晰，要分清主次和轻重缓急；

在开发时间很仓促的情况下，事情多了，就一定要有详实而主次分明的计划，哪些需要立即完成，哪些可以缓缓加班完成，今年在计划上自己进步很大，但在这方面还有很大的优化空间。2.对流程不够熟悉；

在半年工作中，发现因为流程的问题而不知道如何下手的情况有点多，包括错误与缺漏还有当时设计考虑不到位的地方，对于这块的控制力度显然不够。平时总是在开发，但说到底对业务很熟悉才是项目很好完成的前提

3.工作不够精细化；

平时的工作距离精细化工作缺少一个随时反省随时更新修改的过程，虽然工作也经常回头看、做总结，但缺少规律性，比如功能修改等随时有更新的内容就可能导致其他的地方出现错误。以后个人工作中要专门留一个时间去总结和反思，这样才能实现精细化。

4.工作方式不够灵活；

在开发的过程中，周围能能利用资源的就要充分利用，该让其他部门或者人员支持的就要求支持，不要把事情捂在自己手上，一是影响进度，二是不能保证质量。做事分清主次，抓主要矛盾，划清界限，哪些是本职工作，哪些是提供的帮助，哪些是自己必须要做的，都要想清楚。怎么和其他部门进行沟通，怎么和本部门人员进行沟通，怎么和客户沟通，怎么才能提供高质量的服务又不会多做职责外事情，以后是需要重点沟通学习的地方。

5.缺乏工作经验，尤其是现场经验；

今年的现场经验有了很大的提高，对整个项目开始分析到开发有了认识，但在一些细节上还缺乏认知，具体的做法还缺乏了解，需要在以后的工作中加强学习力度。

6.缺少平时工作的知识总结；

这半年在工作总结上有了进步，但仍不够，如果每天、每周、每月都回过头来思考一下自己工作的是与非、得与失，会更快的成长。在以后的工作中，此项也作为重点来提高自己。

7.做事不够果断，拘泥细节，有拖沓现象；

拖沓现象是我很大的一个缺点，凡事总要拖到后面，如果工作更积极主动一些，更雷厉风行一些，会避免工作上的很多不必要的错误。其实有时候，不一定要把工作做到细才是最好的。进度、质量、成本综合考虑，抓主要矛盾，解决主要问题，随时修正。事事做细往往会把自己拘泥于细枝末节中，学会不完美也是工作中的一个进步，也是对精细化工作的一个要求。

在以后的工作中，我一定时时刻刻注意修正自己不足的地方，一定会养成良好的工作习惯，成长为一名公司优秀的职业化人才。

五、工作计划

下年，公司要开拓新的烟草公司软件使用领域，工作压力会比较大，要吃苦耐劳，勤勤恳恳，踏踏实实地做好每一项工作，处理好每一个细节，努力提高自己的专业技能和执行力，尽快的成长和进步。其中，以下几点是我下年重点要提高的地方：

1、要提高工作的主动性，做事干脆果断，不拖泥带水；

2、工作要注重实效、注重结果，一切工作围绕着目标的完成；

3、要提高大局观，是否能让其他人的工作更顺畅作为衡量工作的标尺；

4、把握一切机会提高专业能力，加强平时知识总结工作；

5、精细化工作方式的思考和实践。

其实作为一个新员工，所有的地方都是需要学习的，多听、多看、多想、多做、多沟通，向每一个员工学习他们身上的优秀工作习惯，丰富的专业技能，配合着实际工作不断的进步，不论在什么环境下，我都相信这两点：一是三人行必有我师，二是天道酬勤。

在参加工作的这半年中，有时候深刻的体会到，把自己所有的精力都投入进去，技术工作都不可能做到完美程度，毕竟技术工作太繁杂，项目多而人手少，但多付出一些，工作就会优化一些，这就需要认认真真沉下心去做事情，就是公司所提倡的企业精神：职业做事，诚信待人。

**实训报告心得体会大学生篇十四**

暑假第一次留在武汉进行实习，有幸能够来到世纪联众保险代理公司接受了一个月的锻炼，直接深入到社会职场中，与客户面对面的接触与交流，一方面把自己所学知识与实践直接相结合，另一方面又学到了许多学校里所学不到的经验与教训，从而使自己对自己有了更加全面的了解，因为自己学的是金融进入保险有些不情愿，但是一个暑假的实习结束，自己觉得其实这样的经历才是自己最想要的!

7月13号正式来到汉口世纪联众，老总热情的接待我们，然后我就被安排到了卡单部实习，”卡单”这个概念是第一次接触，其实就是短期意外险的另一种说法，这是最先让我觉得新鲜的东西。然后开始学习如何填写保单，第一天就填错了几张保单，发现自己原来是这么粗心，好在公司对我们都非常宽容，让我非常感动。这时明白了什么是宽容!

接下来的几天我就一直在卡单部实习，每天每天要背卡单产品的信息，哪家保险公司有哪些产品，保障额度多少，适合哪些职业种类，适合那些人群，有哪些是拒保的职业…...一下子记这么多东西，感觉头都有点大，但是要接待客户的话，必须要记住，所以每天都告诉自己要加油!这时明白了要永远对自己有信心!

在卡单最紧张的一天是第一次坐到前台正式接待客户，登帐、填单子、收费每一步都要认真细致，但是当天客户来的非常多，对还不熟练的我来说，简直有点力不从心，虽然很认真的去做，还是出了好多错误，幸亏有师傅帮忙善后，才不致于有太大损失，这一天让我深刻的感觉到业务熟练的必要性和重要性!稳重的重要性从这里开始发掘!

每一天都在接触着形形色色的客户，他们中的大多数都是热情而且宽容的，但是也有一些要求非常严格甚至是苛刻的客户，他们要求特别苛刻，一不小心就把他们的得罪了，这些人真是让人疲于应付，但是你还是要克制自己的情绪，继续为他们耐心服务，这种情况还是为我们上了实实在在的一堂余人交流课!交流真的是一门艺术，幸亏自己明白的不是太晚!

再后来到车险部进行实习，幸运的是刚好赶上公司培训新的员工，我就跟他们一起学起了车险算费，这里的学习不像在学校里的学习一样理论性那么强，这里注重的是实际操作能力，这里面有很多都是公司的老员工通过长期工作总结下来的经验，在实际工作中非常有用，因此感觉特别宝贵!等我们“黄浦三期”学员毕业时，公司朱总专门给我们讲了一下午的保险市场的发展现状及公司准则和公司的未来发展等，为我们描绘了一个美好的愿景，让我们在以后的工作中既不至于太盲目，也不至于没有动力!

公司现在与中国石化合作在很多加油站点开了一些车险的直销网点，这在全国乃至全世界都是一个创新，而且在公司良好的管理方式的运作下，正在有条不紊的开展，让人感觉到创新的力量!真的非常佩服老总的头脑!这在我们以前接触保险的时候根本就没有想过的事情，想不到竟然在市场上悄然萌发，并展现出强大的生命力，真是震撼在以后的学习中告诉自己一定要懂得活学活用，读死书，死读书竟会变得没有未来!

自己在世纪联众的每一天更多的是在发现自己，加速自己的成长，但是这种锻炼也是要付出代价的，自己每天早上挤公交从武昌到汉口，下午在从武昌到汉口，每天这么轮回!搞到自己现在看到汽车都有点晕，好在还知道坚持!坚持去发现美好的东西，学习有用的知识，虽然有点苦，但是痛并快乐着!

**实训报告心得体会大学生篇十五**

基本情况：办公实习

实习目的：通过办公实习了解保险行业及其营销运作状况，在此基础上把 所学的商务和营销理论知识与工作实践密切联系起来，培养实际工作操作能力与分析思考能力，以达到学以致用，

并积累一定的社会处世经验。

实习时间： ----20xx。8。20

实习地点：保险股份有限公司支公司

总结报告：

今年暑假,我有幸到中国人寿保险股份有限公司荣昌支公司进行了为期40天的实习，在这一个多月的实习中我学到了很多在课堂上和书本上根本就学不到的知识, 受益匪浅。现在我就对这40天的实习做一个工作小结。

首先介绍一下我的实习单位：中国人寿保险股份有限公司荣昌支公司。中国人寿保险股份有限公司前身是1949年随国建立的中国第一家保险公司，几经演变后，现公司于xx年6月30日根据《中华人民共和国公司法》注册成立，并于xx年12月17日、18日及xx年1月9日分别在美国纽约、中国香港和上海三地上市。公司名列我国最具价值品牌前十名，是我国保险行业第一品牌;市场份额将近全国的1/2，拥有最多的全国客户群体和独一无

二的全国性多渠道分销网络以及遍布全国的客户服务支持，是中国寿险市场的领导者;随着资产的不断提高，公司已通过其控股的中国最大的保险资产管理者----中国人寿资产管理公司建立了稳健的投资管理风险管控体系;其经验丰富的管理团队将中国人寿在世界500强企业中的排名不断提高，20xx年跃居159位，堪称行业老大。中国人寿保险股份有限公司荣昌支公司是荣昌县所辖地区拥有客户最多和最具实力价值的保险公司。

在中国人寿荣昌支公司，我先后接受了保险业基本理论和中国人寿新推出的险种——万能险的基本条款及规定的培训，参加了了关销售万能险的产品发布会和不同形式的客户联谊会参与听讲新人培训会与每周例行的大小型晨会，参与保险代理人换签合同的各项流程处理事宜，接待保险业务员及为其制作、打印各种险种利益的演示表格，辅助个险销售部及组训室的其他同事解决工作上的问题等。通过这些各种形式的工作参与，我学到了很多宝贵的实用知识，主要是：

保险方面的理论和知识以及保险行业的现状，使我对保险有了一个更客观、全面的认识，理智的判断，也激发了我对金融学的深化了解和欲学以致用的兴趣。

通过对已知资料的分析和与同事们的交流，提高了

自我的思考认知能力，通过对保险业的现状的研究和前景的科学预测，进一步引发了我对职业取向的思虑，帮助了我在大学期间进行的职业规划和职业生涯设计。

对职场有了初步、真实、贴切的认识，明确了努力和改善方向，通过与同事们和众多的业务员的交往、接触，学到了珍贵的人际交往技巧和处世经验，交到了几位可以虚心请教的长辈朋友，感谢他们对我的指导、教育和思想启迪。

电脑办公的实用知识与软件应用技巧，以及处理问题的能力和经验，强化了我对扩展知识和提高能力的学习欲望。

勤奋、踏实、认真、负责任做事风格的重要性，只有这样，才能得到认可，才能真正有所收获。

当然，以我个人之见也发现了一些小的问题，如保险代理人考核制度不够健全，保险业务员职业素质参差不齐，出勤制度不够完善，分工不定期不够明确等需要改善。

这次实践教会了我许多，不仅让我扩展了知识的视野，增长了社会见识，而且为我大学毕业后走向社会打下了坚实基础，是我青春时期的一笔重要财富，使我终生受益。

感谢在我实习期间所有帮助过我、教导过我的人!

感谢中国人寿保险股份有限公司荣昌支公司给我这个难得的实习机会!

**实训报告心得体会大学生篇十六**

实习是大学进入社会前理论与实际结合的最好的锻炼机会，也是大学生到从业者一个非常好的过度阶段，更是大学生培养自身工作能力的磨刀石，作为一名刚刚从学校毕业的大学生，能否在实习过程中掌握好实习内容，培养好工作能力，显的尤为重要。半年里，我严格按照单位人事部下发的实习大纲，认真研读，逐一学习，在思想行动上，努力做到“想实习，会实习，实好习”，把培养工作能力，提高自身素质作为己任，圆满的完成了本阶段实习任务。

工作辛苦

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，有时候公司业务繁忙，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。每日重复单调繁琐的工作，时间久了容易厌倦。象我就是每天下去普查线路，显得枯燥乏味。但是工作简单也不能马虎，你一个小小的错误可能会给公司带来巨大的麻烦或损失，还是得认真完成。而同公司的网络推销员相比还是很

不错了，他们每天得打电话，口干舌燥先不说，还要受气，忍受一些电话接听者不友好的语气有些甚至说要投诉，如果哪家公司有意向的还得到处奔波去商谈。而事实上所有的业务并不是一次就能交易成功的，他们必须具备坚忍不拔的个性，遭遇挫折时绝不能就此放弃，犯错遭领导责骂时不能赌气就辞职。

理财能力

一直以来，我们都是依靠父母的收入，而有些人则是大手大脚的花钱。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，我们还没毕业，工资水平普遍不高，除了日常的生活费用之外，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，因此很多时候我们要合理支配我们手中的这笔少的可怜的钱。

人际关系

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。比如我们公司做网络推销的同事，他们很注意对自己客户资料的保密，以防被同事抢去自己的业绩，因而关系显得有点淡漠。但是环境往往会影响一个人的工作态度。一个冷漠没有人情味的办公室，大家就会毫无眷恋之情，有更好的机会他们肯定毫不犹豫的跳槽。他们情绪低落导致工作效率不高，每天只是在等待着下班，早点回去陪家人。而偶尔的为同事搞一个生日party，生病时的轻轻一句慰问，都有助于营造一个齐乐融融的工作环境。心情好，大家工作开心，有利于公司的发展。在电视上不止一次的看到职场的险恶，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。

管理者的管理

在公司里边,有很多的管理员,他们就如我们学校里边的领导和班级里面的班干部.要想成为一名好的管理,就必须要有好的管理方法,就要以艺术性的管理方法去管理好你的员工,你的下属,你班级里的同学们!要想让他们服从你的管理.那么你对每个员工或每个同学,要用到不同的管理方法,意思就是说:在管理时,要因人而异!

专业的重要性

选择了电子为专业的我，在这次实践中自然比较关注这一环。虽然在实践中只是负责比较简单的部分，但能把自己在学校学到的知识真正运用出来也使我颇感兴奋!在学校上课时都是老师在教授，学生听讲，理论部分占主体，而我自己对专业知识也能掌握，本以为到了企业实践应该能够应付得来，但是在企业里并没想象中如此容易。平时在学校，数字错了改一改就可以交上去了，但在工厂里，数字绝对不可以出错，因为质量是企业的第一生命，质量不行，企业的生产就会跟不上，而效率也会随之降低，企业就会在竞争的浪潮中失败，所谓“逆水行舟，不进则退”，企业要时时保持着这种竞争状态，才能在市场中立于不败之地，就因为这样，企业会对每一个在厂的员工严格要求，每一个环节都不能出错，这种要求在学校的课堂上是学不到的，在学校里可能会解一道题，算出一个程式就行了，但这里更需要的

是与实际相结合，只有理论，没有实际操作，只是在纸上谈兵，是不可能在这个社会上立足的，所以一定要特别小心谨慎，而且一旦出错并不是像在学校里一样老师打个红叉，然后改过来就行了，在工厂里出错是要负上责任的，这关乎工厂的利益损失。关乎到自己的职场命运。

**实训报告心得体会大学生篇十七**

大学，在我的印象中已不再是充满幻想的天地，在大学度过一年半的风风雨雨，尝试过失败的磨练，经历过成功的喜悦，受到老师细心的指导，学了点建筑表面知识。当初选择建筑，只是出于个人的爱好，对它的了解是那样的肤浅，感觉建筑就是那么的简单，只是认识到砖混凝土和钢筋的代名词。然而，在我一年半的学习认识中，它的形象由模糊变得清晰点了，由简单变得伟大。终于，我有机会去真正的认识什么是建筑，参加这次的建筑施工实习，在朋友的带领下对建筑有了大致的了解。

经过这次的实习，我对建筑施工这门课程有了更加深刻和全面的认识，这次实习，让我更进一步的了解到在学校学习的理论知识与实际操作的区别很大。让我学到了很多在学校课堂上所学不到的施工方面的知识经验，在施工中怎样把理论知识与实践操作相结合使用，才能更安全更有效的施工。也让我明白了团队合作的力量，俗话说的好：一根筷子是很容易断的，一捆筷子就不容易断了。这句俗语就能很好的说明团结的力量。

在建筑施工实习期间，我与那些工作人员的互相合作是特别重要的，特别是在施工的过程中，互相沟通，互相帮助，合作就显得尤为重要。在实际操作中合作和沟通更加体现得明显，施工过程中支模工人和搭设脚手架工人要相互合作，

首先是搭设脚手架工人做完后支模工人才开始做，只要是搭设脚手架工人不一个地方一个地方的做完就影响支模工人效力，钢筋工人也要得与支模工人相互沟通和配合，不然的话同样会影响效力，之所以在施工中合作与沟通尤为重要。实习是我们大学生活中必须经历的过程，是巩固知识的有效方法，也是检验我们所学知识是否牢固的办法，更是我们大学生成长的重要途径。

通过这次的建筑施工实习，我不但在理论上对施工技术有了更深刻的认识，而且在实际操作上也得到了很大的提高，达到了学以致用的目的。在经验十足的施工员悉心指导帮助下，我不但对施工技术有了更深刻的理解，也从失败中吸取了非常宝贵的经验，磨练了我的意志。我时刻告诫自己，只有自己不断努力奋斗，才能有进步。

在这次的建筑施工实习中，我知道自己是来学习的，所以，有不懂的问题我就会积极主动的去请教经验十足的施工员，经验十足的施工员也会细心耐心的为我一一解答，在和经验十足的施工员交谈的时候，他还会把多年积累的宝贵的建筑施工方面的经验毫无保留的传授给我，对于这种无私奉献的精神，我被深深的感动着。

对于这次的建筑施工实习，我有很多的心得体会，这次实习时间虽然短暂，但是却让我受益颇多，让我看到了团队合作的力量，让我明白了为人处事的道理，让我能更好的把

理论知识运用到实际施工中去，总而言之，是一次受益匪浅 的实习考验。

**实训报告心得体会大学生篇十八**

我的大学职业规划

要想写好职业生涯规划，就必须先认识它的含义。因此，所谓职业生涯规划，又叫职业生涯设计，是指个人与组织相结合，在对一个人职业生涯的主客观条件进行测定、分析、总结的基础上，对自己的兴趣、爱好、能力、特点进行综合分析与权衡，结合时代特点，根据自己的职业倾向，确定其最佳的职业奋斗目标，并为实现这一目标做出行之有效的安排。生涯设计的目的绝不仅是帮助个人按照自己的资历条件找到一份合适的工作，达到与实现个人目标，更重要的是帮助个人真正了解自己，为自己定下事业大计，筹划未来，拟定一生的发展方向，根据主客观条件设计出合理且可行的职业生涯发展方向。

大学生认识到生涯规划的重要意义，职业生涯活动将伴随我们的大半生，拥有成功的职业生涯才能实现完美人生。因此，职业生涯规划具有特别重要的意义。古人说：“有志不在年高而无志空活百年。”其实人生何需百年?只要我们能像阿基米德寻找地球支点一样给我们的灵魂一个支点，那么激跃生命的腾飞还不是易如反掌吗?这个支点就是规划人生。遗憾的是我们往往不能或者不敢给人生一个规划，前路迷茫，没有人生规划这座灯塔的指引，我们能找到前进的方向吗?扑面而来的风风雨雨，我们能挺得过去吗?或者会误入歧途，一失足成千古恨呢?由此可见，为我们的人生做一个正确的人生规划，那是必要的!

在今天这个人才竞争的时代，职业生涯规划开始成为在人争夺战中的另一重要利器。对企业而言，如何体现公司“以人为本”的人才理念，关注员工的人才理念，关注员工的持续成长，职业生涯规划是一种有效的手段;而对每个人而言，职业生命是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成生命和时间的浪费。作为当代大学生，若是带着一脸茫然，踏入这个拥挤的社会怎能满足社会的需要，使自己占有一席之地?因此，我试着为自己拟定一份职业生涯规划，将自己的未来好好的设计一下。有了目标，才会有动力。

我的职业生涯规划如下：

自我认知

1兴趣分析

我虽然从小没有学医学的梦想，但是我发现自己的兴趣很符合学医的标准.我经常与我的高中同学联系，听他们说他们学的一些工类和理工类的对数学要求很高.我这人不能说对数学没兴趣但是我的数学成绩不好，这也不是我没努力.在高中时我是数学课代表，挺爱学数学的但是就是考不好.一些工类和理工类的专业学的数学很难，但是我学的临床专业对数学要求不是很高.临床专业就象是化学与生物一样，学习方法也差不多.而我就对化学尤其是生物的学习很有妙招，在高中是我的化学成绩一直很好生物经常在班里考第一.我现在都庆幸自己当时幸亏没学别的专业，我对临床医学充满了信心，对自己充满了信心.

2性格分析

我是一个活泼、开朗的女孩.我相信一个人的性格是可以改变的，我就是一个很好的例子.在上初中的时候我的性格有点内向，但是到了高中以后我认识了几个好朋友，也在班里负责工作，我变的外向了.我做事很认真，做每件事情总是尽自己的最大努力，争取作到最好.我很重感情，如果有同学真心对我好我就会把他当作我的好友来对待，我的高中同学就是这样，我喜欢挑战自己，如果一件事我知道自己不行但是我还是要试一试，我很喜欢与人沟通交往，但是如果我发现他不好我就永远不想与他交往如果好的话我会好好的对他.

3能力分析

我的理论分析能力比我的动手能力要好，当然我的动手能力也是很棒的，我不怕苦，不怕累，不怕脏，吃苦耐劳.我喜欢用科学的眼光去分析问题解决问题.能够接受别人对我的建议和意见.

4优缺点分析

优点缺点

做事认真谦虚谨慎没有耐心缺少社会实践

对自己的工作负责做事效率低

心地善良上进心强紧张时一点点口吃

人品端正脚踏实地不太关心同学

解决自我认知中的劣势和缺点，针对自己的不足和缺点，我准备从以下几方面克服我的缺点：

(1)阅读一些励志性的书籍，增强自己学习的毅力(2)向学习努力的同学取经，借鉴其学习方法。(3)参加一些实践活动多的社团，既能结交志同道合的朋友，又能参加社会实践。

环境及职业分析

1环境分析：

我是来自农村的一个学生，自小从农村长大.我的父母都是工人我有一个姐姐，一个弟弟，在上学，家庭不算富裕但也称不上贫穷，家人在一起时很和谐也很快乐.父母供给我们三个上学希望我们都能够出人投地，找到一分好工作.家里人一直很支持我学习医学，相信他们会永远支持我的工作.

2学校环境分析

在没来这个学校之前我感觉这是一个不好的学校，但是来到之后着所学校给我的感觉比我想像的好多了，它虽不能和国家重点学校相比但是还是有很多好老师的.这里的学风很好.我相信我们学校的学生不一定比中国医科大的学生差，我相信煤医的学子也能够考上别人只有做梦才能去上的学校的研究生.

3社会环境分析

现在的中国在飞速的发展，产业也更新的很快.今天的热门专业明天可能就成为了冷门.但是幸运的是医学是恒星职业是不会过时的，当然我不会因此而放纵了自己.从事将来的医学事业必须有过硬的知识和能力才行，将来的社会是有知识和有能力人的天下.因此只要你有足够的能力，未来的世界必然是你走在时代的最前沿——但必须要注意就是你要有能力!

4职业环境分析

随着大学的扩招，现在中国的大学生越来越多，因此就业形式越来越严峻，现在甚至出现了\"大学生毕业就是失业的\"说法，其实这一点也不夸张.居我了解现在临床医学的学生如果没有很好的关系毕业后找工作是很难的，因为有大批的医学生.也是因此有些学生就考研究生，一些学生为什么考研究生?是为了自身素质的提高吗?根本不是，他们就是为了混个文凭，为了将来好找工作.但是现在的研究生也不好找工作，别说硕士就是博士也难找.我们老师说上次我们宾州医学院这样的学校招老师九个人中有六个博士，由此可见就业形式的严峻.但是我相信一点\"就业率再低也有找到工作的，就业率再高也有找不到工作\".将来只有那些实力派的才好找工作，因此现在必须努力为成为实力派努力，进可能多的学习知识不仅仅是医学知识，其实各种各样的知识都是不多余的，因为再将来不一定会用到那一方面的知识.

现在一些大学生选择自主创业，这是我们中国教育发展的必然结果，但是自主创业不是想干就能干成的事情，我不认为每个人都可以成功因为几十年中我才见到一个比尔盖茨，我不相信别人做到的我一定能作到因为人与人是有差别的.一些人说\"人做到的我也可以作的到\"那是不对的，例如有人考入了国家重点医科大学有人考入了煤医，这就是差距.因此在自主创业前必须考虑好自己是不是那块料，适合不适合自主创业，首先看清自己.

我相信政府会帮助大学生解决这个问题，政府会想办法来解决大学生就业难的问题.比如现在政府大学生下乡工作，鼓励大学生农民工化以及支边，这些都是政府的一些措施.但是我们也不能以此而放松了，因为政府解决的只是一部分人的问题，因为现在的社会存在着\"浅规则\"!

目标确定阶段

1短期的职业目标(在大学期间)

努力学习好各门功课，在学习期间要注意学习专业课以外的知识，多关注医学事业的发展.大学英语四六级一次性过去，争取入党.处理好与同学之间的关系，争取多次拿奖学金.多参加活动.

2中长期的职业目标

在国内读硕。在读研究生时学习一些中医知识，毕业后至少进一家一般的医院工作，在40岁前作到主任医师，在职期间不断学习，抓住出国的机会去国外学习，努力向院长迈进，争取在退休前作10年左右的院长退休后去合适的单位做医学顾问。

3备选的职业目标

(一)找工作。这一点我会首先考虑，因为不管怎么深造就是为了就业。刚进医院肯定是最底层，但是我不会因此而气馁，因为我毕业的学校不好，我会努力工作以求晋升。大学毕业时我24，在找工作之前要拿到医师资格证，在30岁之前要不断的学习，尽量多的考取证书为以后的晋级做铺垫，并且要争取成为主治医师;在35岁前努力晋升为主任医师，之后去条件较好的医院工作，接下来向院长努力，在退休之前作5~8年的院长。退休后找适合自己的事做或者回到故乡帮助乡亲们排忧解难。

(二)出国深造。大学毕业去国外读研。在外国读研究生毕业后若有好的机会就在外国工作或者在外国读博，但我希望在外国读完硕博后回国工作。回国后要进一家好医院，努力争取在35岁前晋升为主任医师，在职期间抓住一切出国学习的机会，尽可能多的评职称，在45岁前成为医院里的核心人物。接下来努力向中国科学院迈进而努力，争取在有生之年成为一名院士。若不能做院士就在医院努力工作，能晋升到那里就升到那里。退休后在合适的单位做医学顾问。

结束语

这只是我现在对自己职业的规划，我是一切从实际出发考虑了各种因素，我相信它很符合自己，我也会按照上面写的一样努力去做，争取能够象自己现在规划的一样.当然这里面必定存在这一些不足之处，再今后我会不断的更新，但是这个大方向是不会变的.

梦想与现实之间总是存在着差距，但是这种差距是可以通过自己的努力来消除，这个过程也就是梦想实现的过程.我深深的知道要实现以上规划不是一件容易的事，其过程之艰难是可想而知的.成功，不相信眼泪，未来，要靠自己去打拼!大雨过后才会有美丽的彩虹，成功就在彼岸，离我们并不远，明天就可以到达，现在我们只需划好属于自己的船，欣赏着沿岸风景就可以了。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找