

# 体会与收获的区别 超市实习心得体会及收获(精选9篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

## 体会与收获的区别篇一

在超市实习期间，超市里要维护自己的形象，更要维护自己所服务的超市、公司的形象，分享心得体会范文及收获。下面是本站小编为大家收集整理超市实习心得体会范文及收获，欢迎大家阅读。

不知不觉，在超市工作也已经一个多月了。从刚开始的生疏到后来慢慢的熟练，也经历了一番磨练，这期间感触颇多，我不仅学会了很多专业知识，而且也学会了人与人之间的交往，特别是怎样与顾客沟通。这对我来说是莫大的财富，因为曾经我是一个多么不善于与人沟通的孩子。

在局外人看来，收银是件很容易的事，收银员只负责收银，其他方面不用多考虑。刚开始我也是这么认为的，不过后来等我成为一名超市员工的时候我才发现并不是想象中的那么简单。我们不只是收银，每天早上我们来到店里首先要开会，然后才开始一天的工作。上岗时我们要做好上岗5部曲，工作时我们也不仅仅只是简单的收银，在面对顾客时要真心的为顾客服务，特别是在顾客到收银台的那一刻我们自始至终都要把最美的微笑最好的心情带给顾客，在与顾客交流的过程中礼貌用语更不可少。如：“您好，欢迎光临”“请稍等，请拿好”“请慢走，欢迎下次光临”。

在短短的一个多月收银过程中，虽然有时会有些失落，不过，也有过很多的欢喜，特别是每次听到顾客说这小女孩的态度真好，我心里就特开心……还有，每次有不懂的问题时，老员工都会积极的告诉我应该怎么做这都使我特别感动。其实做什么工作都会遇到困难，难免有些失落，不过只要我们能积极的去问努力的去学习，我相信没有什么做不好的。

在工作的这段期间中，我觉得对顾客的服务态度是极为重要的。作为服务行业中的一员，让顾客满意而归是我们对自身的要求。这就需要我们时刻保持好良好的情绪，做到热情耐心的对待每一位顾客，在工作中不要将自己的小情绪带进来，特别是当顾客对你发火时，我们一定要面带微笑真诚的向顾客解释。结账过程中，当商品标价与电脑不符时，我们要及时通知课组人员并进行核实，然后要积极向顾客解释并请顾客耐心等待。还有，就是一定要运用微笑服务，微笑是最为迷人的表情，一个微笑不费分文却给予甚多，懂得对生活微笑的人，将会拥有美丽的人生。

在收银的过程中难免我们会遇到一些刁蛮的顾客，记得有一次周末，超市人特别的多，当时我就遇到了这么一位刁蛮的顾客，由于她得态度极其的恶劣，还用脏话骂了我，当时我很气愤也很激动，所以并没有及时通知主管过来解决问题，而是很无所谓的说了一句“如果你对我有何不满可以到服务台去投诉我”。就因为这么句话那天我就被顾客投诉了。不过后来在主管的细心指导下我吸取了教训，这不仅让我明白了如果以后遇到这种事就不应该正面和她们发生冲突，而应该找主管及时解决。更懂得了“顾客永远是对的”道理。因为我们每天都会遇到不同的客人，不同的客人有不同的脾气，针对不同的顾客我们应提供不同的服务，因为这一行业不变的宗旨是：“顾客至上”。面对顾客，脸上始终要面带微笑，提供礼貌的服务，要让顾客体会到亲切感，即使在服务工作中遇到一些不愉快的事情，如果我们仍然以笑脸相迎，那么再无理的客人也没有理由发脾气，所谓“相逢一笑，百事消”，这样一来顾客开心自己也舒心。

## 1、总结与体会

(1)在我正式去超市上班的前一个晚上，妈妈对我说：“以后上班时要尽可能的多做事，少说话，处理好与同事、上级之间的关系。”话虽简单，但真正做起来就不简单了。由于我以前没干过超市的服务员，刚开始时也不能适应那里的很多规定。不过，在经历了几天的磨练之后，我就适应了那里的一切，很快熟悉了自己的工作环境。虽然一天下来，累的腰酸背痛，可心理感觉还蛮高兴的，因为我努力工作了一天，我的付出会有回报。

(2)要严格遵守超市的规章制度。俗话说：不以规矩，不成方圆。就像一个国家要想治理的好，必须有一整套健全的规章和体制。自然，一个大型超市也不例外。

这里还有一个小插曲：记得有一次，我被隔壁柜台漂亮的首饰吸引，便忘记了自己的工作，跑到那个柜台前欣赏去了。那个柜台小姐看到我也是超市的工作人员，便很热情的跟我打招呼，而我也是个快热的人，不一会儿就跟人家混熟了。之后她就说：“喜欢哪一件啊，我拿出来给你试试。”我便不客气的挑了几件戴在身上，你别说，效果还真不错。可就在这时，一件穿绿色背心工作服的男人朝我们走来，我一看，心想：完了，因为那是我们科长(在这个超市，穿绿色工作服的是超市工作人员；而我们临时工嘛，穿的是红色工作服)。果真不出我所料，他把我和那位姐姐都叫到了办公室，把姐姐的科长也叫了过来，狠狠地训了我们一顿。呵呵，当然这样的事情就发生了这一次。以后就再也没有这样的事发生了，因为我们都接受这个教训了！即使在超市里站着没有什么事做，也不能像在家里似的，随便溜达。在超市里要维护自己的形象，更要维护自己所服务的超市、公司的形象。

(3)具有敬业精神，做事要积极，“没事也要找事做”。物品落上了灰尘，我们要及时抹掉。货架脏了，要及时擦干净。货架上缺货了，要及时从仓库运过来，摆放到指定的位置上。

永远都不要等着领班的告诉我们货物太少了，要补货了，才想着去补货。等到他们告诉我们时就太晚了，我们的努力，我们的细心，我们的准备，我们的心血就都被他们的这么一句话给埋没了。所以，不要想着让别人告诉我们该干什么，我们要自己想着我们该干什么了！

(4) 态度要端正，具有认真细致的工作态度，脚踏实地地做好每一件小事，须知道：细节决定成败。

(5) 处理好人际关系，与上级、同事和谐相处。须知道：团结就是力量，人与人的相互适应、相互包容、相互理解促成我们良好的人际关系，使我们处在一个和谐的工作环境之中，工作质量自然就稳步上升。如此，不仅利于自己的工作利于他人的工作，更重要的是也有利于店主和顾客，营业额升高，顾客满意度上升。和谐的工作环境要靠我们自己去营造，现在到处充满着竞争，似乎身边少了许多人情味，功利之心人人皆有，但我觉得二者并不完全矛盾，我们应当权衡利弊适度改变一下心态，从而从容的面对当今的就业、从业形势。

(6) 充分体会理解顾客消费心理，对顾客一视同仁。记得有一次逛街碰到这样的情景：一位穿的很华贵的夫人和一位穿着普通的妇女一起进入了某家高档服饰专卖店，结果是所有售货员都拥向那位贵妇人，为她介绍东介绍西的。而那位普通妇女则被冷落在一边。所有，作为一个服务人员，最忌讳把顾客划分成三、六、九等。

(7) 树立正确的金钱观：对金钱要用之有数，用之有度。以前花钱时从不觉得累，但挣钱时就不一样了，由于在学校坐习惯了，突然站个8小时真得受不了，不过还好，后来都适应了！哎... 其实以前听别人也说赚钱不容易，可是总没有自己去亲身的体会，而这次，自己通过切身的体会，真的是... 是... 三个字：不容易！所以真要珍惜自己学习的机会，珍惜父母的劳动成果，虽然我平时已经比较节俭了，可是还是有时候会头脑发热，乱花钱，以后真得不能再这样了，要理智消

费!另外,虽然,觉得累,但也考验了我的意志力,特别是在实在站不住的情况下,我不停的告诉自己:要坚持一会,这是一个难得的锻炼的机会!有时候,人真得需要发挥主观能动性,每当我这么想的时候,我就会真得坚持下来!真得战胜自己,所以总有一种成就感!

## 2、自身不足之处及今后学习、锻炼的努力方向

(1)自身不足之处:缺乏较好的适应能力。从学生到职员的角色转变需要时间,但由于社会的高节奏,又不能花过多的时间。我花了好几天才真正转变过来。

今后努力方向:尽快改变自己的角色,转换好身份,态度要积极,工作才能出成效。

(2)自身不足之处:曾一度怀疑过自己的个人能力。总是考虑自己除了专业技能,还拥有什么呢?作为大学生,我们的优势何在?学历,文化修养,专业技能。

今后努力方向:努力提高自己的专业知识与技能,让自己没有借口怀疑,增强自信心。

(3)自身不足之处:拘泥于自身所谓的“素质”,认为大声喧哗就是缺乏素质的表现。而在现实生活中,我们所谓的素质又能否发挥作用呢?比如说在做促销的时候,有素质的柔声细语是毫无用处的;只有大声叫卖,才能吸引我们的顾客。

今后努力方向:认清时代、工作的要求,根据现实制定自身的“素质”,一边更有效地工作。

这个暑假,我在大型超市找了个做短工的机会。下面把我最近及以后关于这份工作的心得体会总结一下。

企业的目的是什么?专家云云,各执一词。但作为一个小企业,

目的是有一个：获取利润，生存下去。

基于这一目的，企业要做得好，在经营上就必须做到：节俭开支，增加收入，提高水果的周转速度。

节俭开支就是降低成本，可以在用人、产品质量控制等方面想办法。规划好员工人数和需要设置的具体职位及倒班情况，然后进行招人。基于工作强度也不需要招收学历多么高的，只要能吃苦耐劳就行。岗位设置可根据产品供应流程设置，具体某个超市从订货到摆上摊位一般经过订货、入库、出库及摊位管理等环节，如果超市很大可设置管库员和次等水果处理员具体负责仓库和次水果的挑拣和处理。水果一般保质期很短，如何在保质期内完成销售就需要事前做好合理规划，结合具体的销售组合策略确定进多少货，摆在什么样的摊位上，在什么情况下可以打折促销等。

光节俭开支还不行，更需要增加收入，实现利润。在这方面可以采取的措施有：建立客户忠诚，合理设置摊位，提供优质购物环境和服务等。超市客户一般较为固定，大部分都为较近的小区居民，从长期看，建立良好的客户关系非常重要。摊位设置是一门艺术，对于有心的管理者可以把摊位布置的整洁、美观、实用。好的购物环境和服务，可以提高客户的购物欲，增加销售。

上述两点结合一下，可称为：开源节流。而外，还需要提高产品的周转速度，利用有限的时间和空间赚取尽可能多的利润。为了能更好的认识社会，了解社会，锻炼自己，提高自我能力，体验一下工作乐趣，我便在这个寒假到超市打工进行社会实践活动。我在超市工作虽然只有十几天，但是我受益匪浅，基本上达到了实践的目的。短短的工作让我体会到了自己能力的欠缺，社会的艰辛。

我在超市只是简单的干些劳力活：帮忙搬运货物，为顾客打包等等，再简单的活也不能轻视，即使只是简单的搬运。刚

开始我看超市的工作人员搬运时，以为很轻松，等到自己真正开始搬运时，就知道其中的辛苦了。

搬运货物，东西重是一方面，力量不够又是另一方面。还要赶得上进货的速度，不然损失就惨重了。起初搬小点的货物，还觉得没什么，自以为自己能胜任的，每想到后面都没什么力气了，就连站着都嫌没力，口渴，手酸，甚至眼睛有些时候都觉得一片漆黑，真想躺在床上好好的休息一番。可是同我一起搬运的超市工作人员，都没有叫苦叫累，继续他们的工作。他们搬着比我搬的还要重许多的货物，除了他们身上的汗水能告诉我“他们很累”以外，他们都没有任何怨言。老爸说“如果干这点活，还怨天怨地的话，就不用出来干活的好。”是啊，他们这么辛苦不就是为了能在这个社会上生存的吗，想要更好的生存下去就不用抱怨。

突然感觉到自愧不如，我是来社会实践的，不是来享受生活的，能有什么好给我抱怨的呢。

春节时期，好多顾客买了好多商品，袋子是装不下去，为了顾客的方便，超市便专门让人帮忙顾客把商品装到纸箱里，打包好。为顾客打包还比较容易。只需要动动手，用手上的透明胶和纸箱把更多的商品装到最小的箱子里面去。因为春节，顾客比以往的要多很多，需要打包的也数不胜数，一整天站着打包下来，脚是最受不了的。之前的感受让我得到教训：不能抱怨，不能抱怨，要好好的干活！

总的来说，在超市打工是绝对有收获的。我进入了这个社会，提前了解了这个社会，对这个社会提前有了认识。同时，我还看到自己的不足和优势。社会实践的作用就是让我们提前看清自己的优缺点，看清这个社会的不易，让我们在一次又一次的实践过程中学会客观的看清自己，以优补缺。我想这个打工，会深深记在我的心底，毕竟是我自己第一次用汗水来体会到：凡事都不能依赖他人，只有靠自己才能在这个现实的社会立足。想要在这个社会立足还要拥有知识，拥有能

力，还有持之以恒的决心，不轻言放弃！

因此，我要更好的努力，不仅要在这个社会上立足，更要成为这个社会的栋梁！

## 体会与收获的区别篇二

采访学长会让我们了解更多我们不知道的事情，可以活动丰富我们的学习经验，提高我们的思想，实在是受益匪浅。下面是本站带来的采访学长心得体会，希望大家喜欢。

不积跬步，无以至千里，不积小流，无以成江海。大学四年漫长而又短暂，为了做好准备，以最佳状态面对未来，于是采访了一位优秀学长，在与他的访谈中，我感触颇深，也受益匪浅。

### 生活篇

“前两年的时候不知道自己不知道，第三年的时候知道自己不知道，第四年时候知道自己知道。”这是许多大学生的真实写照，从大一我们踏进大学校园，各种各样的困惑就形影不离地围绕在我们之间，学业上的困惑，生活上的困惑……在这些困惑面前，我们变得不知所措，想一次次突破却越陷越深，以至后来的“自我投降”或者“自我逃避”。通过采访，学长为我指点迷津，道明了解决问题的关键。

自己。或许有人会说“要是我自己能处理了，还寻求帮助干嘛”，但“自助者天助之”，说实话，真正能让我们走出困惑的也就只有我们自己了。我们一旦觉察自己有困惑，应先把手头的事情放下，找一个安静的、没有任何干扰的地方(比如图书馆等)，与自己进行心灵的对话。问问自己“自己为什么会这样?这样的情况会怎样?我应该采取怎样的措施来应对



呢？”

老师或学长。老师毕竟是长辈，不论阅历或经验都远在我们之上，是一个很好的请教途径。其实，同辈的学长，也许会给我们料想不到的结果，因为他们也曾跟我们一样迷惑。

## 学习篇

现在不管是励志大师，还是各种畅销书籍，都在积极倡导人要取得成功，必须要有目标有计划，并且合理安排时间，这些道理无人不晓，但还是有那么多人有各种各样的疑惑。在与学长的交流中我发现他也曾有这样的问题，他为我提出了以下建议：

- 1 目标不能制定得太空、太大，让自己难以达到。要脚踏实地
- 2 计划不能制定得过于完美，只有“超人”才能完成，而非“常人”所能完成。
- 3 要坚持自己的目标，要讲究效率，讲究速度。
- 4 要合理安排自己的时间，应劳逸结合。多读书，读好书。在采访过程中，学长向我简述了他的“五段学习法”即“预习——听课——复习——作业——总结”。我觉得我们应该借鉴之。

## 发展篇

转瞬光阴，似水流年，四年的大学生生活匆匆而过，作为一名毕业生，在踏上新的征程之际，学长也给了我们一些寄语与期待。学长说道：“大学是一片给予我们最多人生思考、最多汗水和最多欢乐的地方；大学是一生中储备知识、性格成熟的最为宝贵的时期。是啊，大学生生活美好却显短暂，四年时

光，稍纵即逝，因此，我们更要铭记学长寄语，切勿虚度光阴。

一次简单的采访，却让我收获颇丰。这次的采访活动丰富了我的学习经验，提高了我的思想，实在是受益匪浅！

昨天晚上，我和zdf□ylq去采访31队，因为31队忙着毕业考核的事情，所以晚上要补课，于是只有yy学长抽空接受了我们的采访，因为之前和他发过一些短信，所以觉得晚上自己应该会很健谈，当见到他时，顿时被他身上那一股浓浓的书卷气息吸引。有书卷气不值得大惊小怪，但当一个人把书卷气和军人的刚毅结合起来时，我的心灵为之深深震撼了。昨天中午和他约采访时，让他把他大学期间所发表的文章拷贝一些给我看看，作为学长送给小学妹的礼物。他拷了他在20xx年12月24日“相约py之声”晚会上的那篇诗朗诵□py之声的岁月，我们一起走过》，然后把他在大学期间在《合肥晚报》《浔阳晚报》《江淮晨报》《安徽日报》等等省市级报刊上发表的新闻散文给我看，还有py的《py青年》上.....他保存的很完整，日期，版块，仿佛一切就发生在昨天。他很仔细地保存着那些代表他成长经历的文字。当我见到那厚厚的一本册子时，心里激动的想哭。

以前一直觉得记者离我的生活很遥远，以前高中时，喜欢写写东西，爸爸总是鼓励我向报社投稿，我却一直不肯。其实也不能算是不肯，是不敢，没有那个勇气去把自己的文字拿出来给别人看，怕别人笑话我写的不好，怕别人笑话我不自量力，现在想想，以前刘老师对我真的挺好的，至少在鼓励我写作这方面。我写作的乐趣与快乐都是她给我的。我喜欢她在班上把我的作文作为范文在班上念，喜欢她鼓励我不顾一切写下去，可惜我是一个胆小并且缺乏恒心的人，后来不在她的班上，我渐渐把自己写东西的乐趣压抑了起来，每当看到ll写写画画的，觉得她是天底下最快乐最幸福的人，她天天吵吵嚷嚷以后要做一个娱记，写自己喜欢的字，做自己喜

欢的事。

突然觉得yy和ll是全天下最最快乐的人，不顾外界的喧嚣，一心沉浸在自己笔下的世界里，把自己心里最想说的话，快乐的，悲伤的，沉默的，喧闹的...用文字的形式表达出来。

三年前的我，带着一颗年轻的心，走进了学院广播站这个朝气蓬勃的集体。那时的广播站，是个婴儿，而炮院，是摇篮。我们在摇篮里，一天天的长大。

今年6月份，我们送走了一批广播站毕业的师兄，记得那时，一位师兄曾经说，你没见过大海，就不知道海洋有多宽广；你没见过大漠，就不知道大漠有多苍茫；你没走进广播站，就不知道什么是奉献。每当听到我们的心声通过广播如泉水般的流进战友们的心田时，我们才知道那才叫欢畅，那才叫幸福。现在，每当我们蓦然回首，想起师兄们那一句句发自内心的话，一丝丝的，揪着我们的心，想起在那伤感的六月，我们在车站分别时，他们走上月台时那孤单却又毅然决然的身影，我们仿佛看到了祖国的脊梁，民族的魂。

如今，我和那些曾经为了广播事业倾尽心血的战友兄弟们，也已经走进了大四的行列，还有半年的时间，我们就要奔赴祖国的大江南北。也许，我们再也不能谈天说地，也许，我们再也不能开怀畅饮，但是，我们始终怀有一颗年轻激越的心。我们的友情，就像北方挺拔的白杨树，永远傲然挺立在荒漠的寒风里。离开母校的我们，将一如既往的一手握笔，一手持枪，用我们的勇敢和忠诚在军旅生涯中去探索新的未来，用我们最坚定的信念铸就民族不朽的丰碑！”

看完，我哭了，但我很开心，进了自己向往已久的大学，进了自己从来没有接触过的广播站，遇到了一个好的领路人，虽然他就要毕业了，但是我已经从心底把他当成哥哥了，我的大学生活也许会有挫折，也许会有失败，也许会有磨难，也许会有阻碍，但这都不会阻挡我渴望前进的步伐，既然我

无力使自己的人生一帆风顺，那我就学着去接受，去改变自己的心态，既然让我去锻炼，那挫折失败磨难阻碍也是人生成长的一部分，这又算得了什么！

结束了湖南长沙采访校友的暑期社会实践活动，此刻回味那些采访点滴仍记忆犹新。

在这个漫长的暑假里最让人庆幸的是我有幸成为学校“采访校友，启迪人生”暑期社会实践活动湖南长沙校友采访队的一员。在期待与担忧并存之际我们也迎来此次长沙之行，一同前往的队员总共三个人，基本上都是无采访经验的外行，至此临行前我们所做的准备工作要比其他队繁琐厚重，可这一切不足以抗衡我们远行的喜悦兴奋。

辗转颠簸了一天一夜，终于抵达湖南长沙的火车站，一下火车，旅途的劳累抱怨早被陌生城市给予的新鲜感融化，我们担心的不是何去何从的问题而是一个劲的拍照留念，目不暇接的四处观望。之后还是淡定的回归出行的主要目的，我们开始联系此次采访的湖南校友会的主要会员即我们西南科技大学毕业的前辈学长们。根据学长们的安排我们来到了此次出访的第一站湖南省地质博物馆，刚进大门就迎来罗大普学长也即受访人之一的热情慰问，在他的引领下我们见到了此次采访的主要对象湖南校友会会长即湖南省地质博物馆馆长胡能勇学长，为减少我们四处奔波耽误采访行程，胡学长以其校友会会长的名义让受访学长们一起相约地质博物馆，不久后又见到了徐文兴学长，之后因胡学长临时有会议，我们转而采访罗大普学长，在罗学长和许文兴学长将我们的住宿妥善安排后进行了愉快的晚餐，也借由这气氛开始了轻松的访谈。

罗大普，四川建材学院(现西南科技大学)83级非金属矿系地质专业。一个像风一样随性的人，无拘无束的谈吐足以证明他的豪爽性格，罗学长给我的第一印象：中等身材，显眼的黑框眼镜，随性的装扮，柔和的谈吐。茶余饭后我们以聊天

的形式开始了采访，因为学长要我们以学长学妹聚会话家常校园趣事的心态来看待此次的访谈，于是我们在不知觉的状态下闲聊了许多，听着学长道曾经的沧海桑田，我们不禁唏嘘，原来在相对落后的校园环境里，每个人的成长成功方式各寓意深远。大学，有好有坏，意味着里面形形色色的人，大学时代的罗学长并非以优异的成绩声名显赫，相反的是老师眼中的俏皮学生，在他们那一届是出了名的打架斗殴问题学生之一，但老师未曾厌恶，归咎于他有颗真诚善良的心。他是痞，可知道所做事情的底线，他是狂，可他有其狂的资本。和大多数顽皮学生一样，课堂里多了他的声音致使课堂气氛无比活跃，保证了老师的讲课质量，对于自己认可的老师的教学方式他也是鼎力支持的，高数也许是理工科男生感兴趣的科目之一，充满神秘魅力的它让众多学子为其废寝忘食只为期末考不挂科，而对于罗学长来说，高数学习就像小孩迷恋玩具般的始终激发他的求知欲，所以高数成绩在班上可谓佼佼者，可当向我们谈及此事，提及自己的勤奋努力之余，却将取得的成就归结于老师独特新颖贴近学生思维方式的教学方法，并极力向我们倡导大学学习中老师教学方法的好坏取舍。

谈及让他印象深刻的事情即同学一死一伤的遭遇，明显的感觉学长的情绪瞬间低落，我们知道中华民族就是一个大爱的民族，不管心有多狠人有多坏最终我们回归的还是传统的善良美德，何况不幸遭遇就降临在身边离你最近的人身上，此时的我们也许被偏执情绪冲昏了头脑，找不到理智的解决方法，但在那样的时刻那样的年纪，我们所能做的唯有悲伤慨叹，感叹世事无常，叫嚣这个令人心痛的事实，虽然学长那时候也组织帮助这些不幸的人，可悲剧早已成事实撕碎眼前，能做的只剩替他们感到惋惜的唏嘘。从这件事情我们又能看出重情重义的学长血气方刚的时候也有不得不低头惆怅的瞬间，也许一个人可以一辈子洒脱的随性过活，但我们都是离不开依赖体的物质存在，我们永远无法超脱于人群独立残存，所以朋友才因此出现每个人的生命，和彼此并肩观望世间的风花雪月，更让我们明白情、义于我们是多么难能可贵的，

他值得学长时代和学弟学妹时代都继续沿袭，生命中，生活里，会因有那么一类人的存在及其对我们的影响致使我们在今后的道路里更坚定的走好每一步，为自己也为那些不幸的人将生命认真的未完待续。

曾经的俏皮学生如今已是成熟父辈，于我们学长是学习的榜样，坚持的动力，我们要学习学长身上沿袭的“科大情怀”，秉承“厚德、博学、笃行、创新”的西南科技大学校训，真真做一个对得起学校，对得起自己，对得起父母，对得起所有爱你和你爱的人的有着真性情的人。

闫友谊学长一位拥有自己公司的大企业家，他说那是他们的大学生活很单纯很轻松，一般都是上课，进图书馆或者周末看看电影，他深刻记得那是他们能到校外吃一碗牛肉面都是一件十分幸福的事，他也从来没有逃过课！课堂上都是认认真真听讲，他建议现在大学生应该从基层做起，如果是非研究型专业的学生可以不必考研，应该多加实习，实习才能真真正正地掌握技术！他印象最深就是他的老师姚田老师给他的寄语“不要大声喧哗，踏踏实实做人，认认真真做事”也就是做人要低调踏实，他说他这些都已经做到了！

胡能勇，湖南冷水江人，1965年2月出生。四川建材学院(现西南科技大学)83级非金属矿系地质专业，系学生会学习部长。毕业后就读于成都理工大学，获硕士学位，中南大学地学与环境工程学院在读博士[]20xx年评聘为教授级高工。曾任湖南省国土资源厅宣传中心副主任、《国土资源导刊》杂志社副社长、总编，湖南省地质公园评审专家、湖南省申遗专家组成员和湖南省地质学会旅游地质专业委员会主任。现任湖南省地质博物馆馆长，兼任湖南省博物馆学会副理事长、湖南省矿物岩石地球化学学会副理事长、第八届湖南省科协委员、湖南省风景名胜区协会专家委员会委员、湖南省地质学会常务理事、湖南省宝玉石协会常务理事等。

人生就像一条河流，这条河流有高峰有低谷，有湍急有也有

平静，有远山险峰的阻挡，也有和风细雨的轻抚，即便蜿蜒崎岖、岔路连连，但只要拥有奔腾入海的目标、永不停歇的信念，肯定会看到在浩瀚海洋上冉冉升起的朝阳。

## 体会与收获的区别篇三

短暂的三个星期的实习很快就结束了实习中的所见、所感铭刻于心。在老师与响水矿领导的安排下，我们体验了煤矿人的生活，他们对生活坚定不移的追逐令我们心生敬意，他们吃苦耐劳、拼搏进取的创业精神是我们学习的榜样。实习的过程就是不断吸收经验，联系生产实际的过程。我们的实习分为两个部分，课堂讲授、现场教学。真正走到了实习现场，听着矿上领导的耐心讲授，我才发现自己懂的东西太少了。以前的“优越感”一下消失，我开始沉思了，在学校里学习的知识到了现场变得扑朔迷离。我的脑海里一下涌现出了很多的问题。此刻我才真正体会到实习的意义。

本次实习使在校里的最后一次，在实习之前我就有作好了认真收集资料，向矿上员工认真学习的准备。我们实习的单位使位于六盘水的响水煤矿。在这年产量1000万吨的大型煤矿生产企业里，广泛聚集了采矿行业的工程技术精英。作为采矿专业的学生，进入里面学习无疑会有了归属的感觉，我们会收益匪浅。

在响水矿的实习中我发现，单位都有严格的规章制度，“无以规矩，不成方圆”，不管是单位还是机关，没有科学的组织管理，企业使不能正常运作的。作为一名采矿专业的大学生，将来都要从事技术管理工作，因此，科学的技术管理，良好的专业素质必不可少。所以，在实习的过程中，所有的同学都自觉遵守纪律，听从老师和矿上领导的安排，我们的实习才得到了圆满的完成。

本次实习也是在收集资料，为毕业设计作好素材的过程。生

产用图纸、技术文件、实习笔记的收集必不可少。这一次的实习与前面的认识、生产实习有很大的不同，以前的实习中，我们的资料主要是老师们与矿上领导联系收集，我们只有依赖老师，没有做到独立。我们即将走上工作岗位，就应该自己去解决问题，以后我们的任务将由学习转为工作。所以，我们自己去找矿上领导，技术人员收集资料，交流专业心得，锻炼了自我，处理问题的能力和素质得到了检验与提高。

参观、做实习笔记使我们实习的主要内容。真正走到了现场，才发现我们的所知的确很贫乏。现场的一切事物比起书本上的知识要复杂很多。所以，理论联系实际，还要有必要的学习和实践。鉴于此，我们根本缺乏的工作经验使我们必须虚心向工程技术人员学习，并要认真总结。我相信这将为以后的毕业设计以及工作、学习带来更多的裨益。

实习结束了，我也时常想起很多问题。比如说：工作、学习，以及以后怎样走出校园，步入社会。在矿上实习期间，我们真正体会到了矿上职工们的生活，跟着他们进行井下、地面参观，听他们谈起工作中的琐事，或激情高昂，或冷静沉思。我想：我们以后的生活也应当使这样吧！每当讲到我们现在的生活时，他们总是劝导我们要珍惜现在的读书时光，还要我们努力提高自身素质，学会做人、学会做事。是的，在实习中我才发现自己的不足，专业素养的贫乏使我想起了在学校里时我们其实可以在努力一些，把更多的知识溶入脑海。另外，就本人而言，还存在很多的不足，在实习期间的我与矿上职工、领导交流不够。人要立足与社会，拥有良好的生活、工作空间，就需要有沟通、交流。在工作单位需要把握与上级、同事的关系，团结一致，才能如期圆满完成工作任务；在家里也需要和睦相处，让每一个人都和谐美满。生活时常赐予我们机会，认识到自己的不足当然要改正，我会不断总结自我，弥补缺陷，力争毕业后早日实现由学生到矿上员工的转型。

实习任务已基本完成，我觉得每一个人都应认真总结，我们



会发现收益颇多。实习中，我们收集了既符合情况又经过分析的实际活资料，为毕业设计的构思打下了坚实的基础。更重要的是，我们又收获了学习与生活的点点滴滴，相信这将以后工作和学习增添新鲜的动力。

最后，我由衷感谢学校及矿上领导对我们实习工作的大力支持，感谢老师们的殷切指导及关怀，我会努力塑造自我，争取在毕业之前取得最大的进步，在平凡的岗位干出不平凡的事来！

## 体会与收获的区别篇四

当我刚从学校毕业走向社会时，心里充满了迷茫，不明白今后的路将走向何方一个偶然的的机会：我在20xx年xx月底参加xxx的招聘考试，经过考试来xx有限公司，在领导关心和帮忙下，于xx月xx日到xxx公司实习x个月，经过这几月的实习，让我对五金这个大家庭有了初步的了解，也对自己有了深刻的认识。

实习的时间快而又短暂，不知不觉实习的时间很快就过去了。回想这段日子，我真的有很失落过，也有很认真过，很高兴过，而此刻就是很珍惜这段经验。立刻就要回学校了，还有很多事情等着我去做，此刻重要的就是要对这段实习时间做个报告，也是对自我实习的鉴定。

在半年的实习生活以来。我学会了很多，也懂得了很多从生活中没发获得到的知识和道理。回顾半年以来，从那天真的我直接到经历了生活中的挫折和失败，到此刻稳重和冷静的我，使我明白了一个道理：人生不可能存在一帆风顺的事，仅有自我勇敢地应对人生中的每一个挫折和失败，才能通往自我的罗马大道。在这半年里，我有失落过，烦恼过，悲伤过。有时觉得自我放手让时间在自我的手里流走，可能是或者我的缺陷和不足。但我明白这是上天对我的一个考验，但在每次失落的时候我都会反省过来，告诉自我清楚自我应当

做的是什​​么，在挫折面前我应当善用于扬长避短的方法来促进自我，提高自我的综合水平本事。在学习方面虽然自我普通平凡，可是我会努力提高，做到最好，不管遇到什么困扰我都不会跌倒，我会不懈努力。

在半年的锻炼里，给我仅是初步的经验积累，对于迈向社会远远不够的，所以我要努力获取更多的经验和社会实践本事，我的未来不是梦，只要自我努力过，成功是不会拒绝你的。

1、严格遵守单位各项规章制度。上班伊始，我认真学习《办公室人员日常行为规范》等各项规章制度，并牢记于心，时刻提醒自我严格遵守单位各项规章制度。如坚持每一天上班提早到单位，打扫办公室卫生，为同时创造一个干净的工作环境。

2、认真学习有关专业知识。我在制造二部办公室经常看一些关于写作的书籍，参考一些机关文件及以往的资料，试着写一些心得体会，并向前辈教师请教写作相关的知识。

3、主动与同事交流，了解单位情景，听取同事对自我的批评和提议。

4、进取参加单位组织的活动，如去产线支援的义务劳动。

首先，心态的转变。要明白作为一个已经毕业的大学生，通常对自我的今后，感到很迷茫，并且有一种眼高手低的通病。经过这三个月的实习锻炼，让我认清了自我，并改掉眼高手低的毛病，真正地从基础做起，从小事做起。

其次、对自我的岗位有了初步的认识。办公室作为一个综合性地科室，担负着上情下达、下情上报、对外交往和后勤服务等繁重工作，处于协调各部门、连接领导和基层的枢纽地位，诗司的信息中心、服务中心、参谋中心、运转中心和指挥中心。做为办公室的一员，不是简单的往凳子上一坐，听

听电话，发发文件，需要的是眼活手快、会写能跑。所以，今后我要加强这方面的锻炼与学习。

第三、适应新的工作环境。以往自我总是很懒，不愿意做事，总感觉什么事必须会“船到桥头自然直”，所以实习期间吃了不少的苦。经过同事们的帮忙，自我渐渐的适应了新的工作环境，也学到了学校书本上没有的知识——与同事相处的方法和进取地工作态度。

经过三个月的实习，收获良多，同时也认识到自我的不足。在工作上，有时比较粗心大意，不够细心，干事谨慎有余，以至于缩手缩脚；在生活上，对于自我要求不太严格，在学校的一些坏毛病没有彻底改正，自我做错事时，带有一种得过且过的心态；在写作上，基础比较薄弱，脑子里装的东西少，写东西时需要辅助工具，比如电脑等，不能独立的完成写作。

1、加强相关业务知识的学习，提高写作本事。多看有关写作方面的书籍，经常阅读文件，了解公司发展历史、人文文化、人际交往等，充实自我的写作素材。

2、进取参加自学考试，从中提高自我的认知水平，改变心态。

3、爱岗敬业。

## 体会与收获的区别篇五

我上的大学是医科大学，毕业后没有其它选择，就是要去当医生的。不过如果你不去医院工作的话，那你大学的时间就白花了，找其它工作就得重新开始，那是很难的。

我就是很崇拜医生，所以我报的是医科大学，这样我毕业后也就成为一名医生了。

不过要想成为一名医生，可不是那么简单的，一定要在你的技术和医术达到了国家的要求后才能成为一名正式的医生。所以我在大学期间一定要出去实习，不实习是没有任何从医经验的。

实习，是一种期待，是对自己成长的期待，是对自己角色开始转换的期待，更是对自己梦想的期待；学习，也有一份惶恐，有对自己缺乏信心的不安，有对自己无法适应新环境的担忧，更有怕自己会无所适从的焦虑。

现在我进入了第四个轮转科室骨。本以为可以很快适应，但现实确泼了我一头冷水，感觉自己变得更傻了，不知该干什么，而老师也觉得我们实习了这么长时间，又是本科生，做起事来应得心应手才是，面对老师的无奈我真无地自容！我又一次陷入了低谷，又回到了没脑子的生活，做事一点条理也没有。然而何婷老师知道了我由于自卑，不主动而没有得到操作锻炼时，她就给我讲操作技术的重要性，并帮我寻找锻炼机会。是老师又一次激发我的热情，真的很感谢老师对我的关怀，我也会加倍努力，不辜负老师对我的期望！

现在对于实习，我还是又憧憬又惶恐的。憧憬是因为实习是一次理论联系实际的机会，将学了四年的理论去应用于临床，实在是非常新鲜而有意思。然后，要在病人身上操作，要想真正地透过症状看到疾病本质，心中却没底，便难免惶恐了起来。也曾问过不少实习同学，各说纷纭。总之是如人饮水，冷暖自知。但有一点是明确的使用懂得知识的真正掌握是把它用于实践，用实践来验证及巩固所学。学会如何与病人，老师交流。不善于与人接触是我的一大弱点，那种胆怯与不自然会使我失去很多的学习机会，所以我觉得沟通也是一门艺术，学好了将使你受益匪浅。经过这近五个月的实习，我也有了这层体会。在此，我体会总结了以下几点：

一、角色转化问题。实习刚开始，很多东西都不了解，虽然以前也曾见习过，但真正的要实际操作了，我仍觉得底气不

足。我会不会弄错了，万一弄错了怎么办。干事情总是缩手缩脚，加上跟我一块实习的同学表现都很好，我觉得老师都喜欢她们，事情似乎也轮不到我头上，每天盲目跟着做基础护理，跟着操作。本想说让我也试一下，但又不敢。因此，我觉得角色转化是个坎，我一定要努力克服这一点。方法主要是靠主动吧，我发现，只要主动提问，主动提出操作的要求，老师都是很乐意教的。不能再像在学校里那样等着老师要求干什么了。

二、理论知识的问题：以前当的一直是学生，学校是以学生为中心的。而中国式的教育一向是填鸭式的：被动地接受那么多的知识，虽然考试考了那么多次，但现在我的知识在脑海中似乎没了踪迹，只好不断翻书。当在老师的提问下一次次哑口无言时，才认识到自己记的粗浅，没有时间经过的记忆犹如沙滩上的足迹，当时似乎深刻明显，却耐不住时光的清洗。

三、无菌观念和规范化操作。在外科实习这段时间，每个老师都强调无菌观念，因次，我深刻认识了无菌观念，操作中便不自觉地去遵守。而规范化操作也实在是个很保守和安全的做法！至于新办法，创新思维，那也得熟悉情况了再说吧。

四，微笑服务：在这里，我看到的是笑容可掬的脸孔，也都觉得特别地漂亮与可爱，让我有种感觉，如果我是一位病人，我会毫不犹豫地选择住在这里。因此我也要求自己不把情绪带到工作中，每天保持阳光灿烂的笑容，让病人感到温暖！

五，胆魄的锻炼。面对病人，特别是外科的病人，见到血是经常的，看到病人痛苦地呻吟，特别在操作的时候，心总会提到嗓子眼，因此而小心翼翼，束手束脚，反而会给病人造成更大的痛苦。因此，胆魄得锻炼得大一点，再大一点。胆大心细是我追求的目标，只有准确迅速才能早点解决病人的痛苦。

总而言之，这五个月，是适应的过程，很多不足之处需要改进，这是学习的过程，很多观念得到修正，虽然辛苦疲惫，但是我相信自己肯定能克服的。这只是实习之初，今后还需要不断地摸索，同时必须对自己有所要求，才会有所收获。我想接下来的实习是一个挑战，也是一种机遇，我一定要好好把握这个机遇。

在以后的学习中，有了这次实习的经验，我就可以重点学习自己的不懂的地方了，实习中我发现了自己知识中很多的缺点，我需要完善自己的知识。

我会更优秀的！

## 体会与收获的区别篇六

年11月1号，当驶向工厂的大巴开出学校的大门，我的心中一种波澜骤起，真的要离开这个生活学习了三年的地方，然而未来前途却是一片迷茫。当几个小时的奔波后，到达了河北南玻，气势恢宏的工厂大楼震撼了我，触动了我，然而未曾料想在这里度过最艰苦的五个月后，我选择了离开，因为这不是我实现理想的地方，但这段经历让我有着深刻的体会，学到的，失去的都是一笔人生财富。

在南玻的日子让我学会了很多，也理解了很多。

这里充满了求实的作风，求实的性格。也许正是南玻“求实”的文化塑造了这种南玻人的品质。这里的每一个员工，敢于直白的说“我不会”，而不是搪塞，因为不会才有学习，才有进步；敢于承担责任，每一次事故，大家都会剖析自己，做出改正，即使知道会有相应的处罚，也绝不推卸；敢于尝试，每一次创新都需要不断重复失败来积累经验，但南玻人孜孜以求。这种品质打动了，也改变了我，因为担当就是求实的精神。

这里充满了关心与爱护，也充满了无奈与彷徨。在这里不缺乏上级的关心，班中兄弟的照顾，老员工的爱护，新员工的尊敬，这也是我做出离开决定时最不舍的温暖。最值的回味的是学习操作知识的日子，师傅讲述的那么认真，那么仔细，偶尔也会为一个问题引发争论，甚至争到面红耳赤；最值得提起的是掏玻璃的工序，那段日子难熬，使人崩溃，但却记忆犹新；最值得留恋的是班组的聚餐时光，大家之间的兄弟情始终牵扯着我，努力做好自己。但我依然选择了离开，因为我有自己的方向。

理想与现实一次次的碰撞，让我找准自己的人生方向。我不知道这样说对不对，一个人在踏入职场生涯的前期，最要看懂的不是工作待遇如何，也不是自己的获利收益，而是自己喜欢什么，给自己定一个值得去奋斗的目标，值得去追求的理想。在南玻的日子，我像所有工人一样，生活节奏慢了下来，时间变得无聊，生活变得乏味，对外界的了解变得少之又少，每天最好的交流就是和工友打打篮球，上上网。我试着学习专业知识，提高自我素质，来影响别人，但却发现慢慢变化的却是自己。大环境造就了人，也改变了人，这段时间我思考了很多，也试过改变自己的初衷，但最终失败了，因为我知道自己需要怎样的方向。

在南玻的感触很深，让我对它有了深深的眷恋，但它的成长也需要南玻人不断探索。

在河北南玻的这段日子，我并没有放弃自己的梦想，而是在不断学习，从而也发现南玻的缺失，或者说是制造行业的普遍现象——离职漩涡。在制造行业，人员流动最大的就是基层员工，他们的不断流失对企业本身就是一种巨大的伤害，然而人力的高管们认为成本低廉就好，但正是这样，导致了企业文化的流失。

那么基层员工为什么会不断流失呢？我在南玻有了深深地体会，也发自内心的提出自己的感悟。

一、基层员工的生活很乏味，工作环境压力充斥。

制造行业的员工大多是倒班制，工作生活昼夜不分，时有加班，员工的生物钟总处于紊乱之中，增加了他们对工作的反感。工作之余，除了睡觉休息之外，很少人愿意出来活动，这样慢慢的，生活变得单一无趣。本来员工的素质就不是很高，领导的要求严格，他们便压力倍增，性格变得急躁。

二、现有的培训大多是形式，很难做到真正深入员工内心。

三、大多制造企业中的学习专业知识的氛围不浓烈。

如果有相互学习，相互研究，乐于精通琢磨的学习氛围和条件，大多数人不是迫不得已绝对不会离职的，因为觉得自己还不够成熟，需要学习来充实自己，也给了自己学习的理由。这些就需要引起相关部门的重视，因为这也是企业文化建设的重要环节。我在校期间的“教师给课题—自己学习—答辩汇报”模式的项目化教学是一种不错的利于工厂工人之间学习的方式，既促进交流，又提高学习积极性，有利于培养专业人才。

四、沟通不仅是一个部门的事情。

制造企业有一个弱点，即各部门的工人只理解自己工序的事情，而不懂其他工序，平级之间缺乏横向沟通，减少了创新优化的机会。我实习时所在的生产线冷端工人不了解热端工艺，热端工人又不懂冷端操作，总存在技术上的误区，导致生产事故发生，这就需要横向沟通，互相了解知识，互相配合。需要多组织，两个工序的工人互相交流学习。

五、员工更需要切身的关心。

现有的制造业大军中，有一半以上的工人来自非公司所在地，属外乡劳动力。受中国传统文化的影响，大部分人到中年以



后都会选择“落叶归根”，然而这部分人又是掌握企业技术核心的阶层，他们的离去对企业是致命的损失，所以在对他们待遇提高的同时，应更多关心家庭问题和社会问题。某企业每在年末会对企业的员工进行一次地毯式的谈话，让所有员工表露心声，尽可能的满足，甚至超额度满足，以留住人才，公司的人性化管理感动很多员工，做到了来一个留一个的目标。

## 六、校企联办，组合人才培养基地。

这是一种发展趋势，许多有实力的企业都在开发自己稳定的人才供给基地，这样很能针对自己企业的特点和需要选择性的培养专业人才。近几年，随着高校毕业生数量顶峰的远去，即将呈现出劳动力供给不足的局面，加之中国进入老龄化年限，制造业将面临招聘难的局面。开发自己专属的人才基地，实行校企联办模式，即抓住了专属人才，也降低了培训教育的费用，同时硬化了人才的专业素质，。这样的例子有很多：吉利大学就是一个典型，以吉利集团的汽车产业为依托的汽车大学；当然，也有大学塑造企业的神话，北大方正集团成为了北京大学的经济支柱产业。但总归校企联办已然成为一个企业做大做强趋势。

在南玻的实习生活让我对自己有了更新的认识，也对工作有了更深入的了解，对企业有了自己的看法，自己的见解也许是幼稚的，但是是我在这个充满磨练的实习期里最真实的感悟！

最后，我想真诚的感谢南玻给了我这次实习机会，感谢老领导、老员工给予我诚挚的关怀和照顾，感谢老师们为我们成熟成长所付出的艰辛努力！

## 体会与收获的区别篇七

第一是要真诚：你可以伪装你的面孔你的心，但绝不可以忽

略真诚的力量。记得第一天来这里时，心里不可避免的有些疑惑：不知道老板怎么样，应该去怎么做，要去干些什么等等！踏进大门后，只见几个陌生的人用莫名而疑惑的眼神看着我。我微笑着和他们打招呼，尴尬的局面立刻得到了缓解，大家都很友善的微笑欢迎我们的到来。从那天起，我养成了一个习惯，每天早上见到他们都要微笑的说声：“早”，那是我心底真诚的问候。我总觉得，经常有一些细微的东西容易被我们忽略，比如轻轻的一声问候，它却表达了对老师同事对朋友的尊重关心，也让他人感觉到被重视与被关心。仅仅几天的时间，我就和同事们打成一片，很好的跟他们交流沟通学习，我想，应该是我的真诚，换得了他们对我的信任。还有对我们服务员而言，跟客人交流更得真诚，客人来后首先向他们问好，然后问几位，把客人带到相应的楼层，再者点菜更得细心和真诚，询问客人有没有忌口的，能吃辣的吗等等，只有这样，客人觉得服务好，下次才会光顾，生意才会好，生意好了老板高兴了，我们的日子就会更好。

第二是xx与耐心□xx与耐心，就像火与冰，看似两种完全不同的东西，却能碰撞出最美丽的火花。作为服务员应根据客人的喜好或是热情的帮他介绍菜品或是耐心的等客人看完菜单后再点菜。

第三是“主动出击”：当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。在实习期间，我会主动的帮同事打扫卫生，主动地帮老板做些力所能及的事，并会积极地寻找合适的时间，向老板请教问题，跟老板像朋友那样交流，谈生活学习以及未来的工作，通过这些我就和老板及同事们走的很近，在实习中，他们会教我怎么做事见什么样的人说什么样的话，使我获得很多收获而且和他们相处的都很愉快。

第四是感受到学校和社会的距离

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。而这里是工作的场所，

每个人都会为了获得更多的报酬而努力，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，以提高自己的能力！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。而走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，得去面对从未面对过的一切。记得在我校举行的招聘会上所反映出来的其中一个问题是，学生的实际操作能力与在校理论学习有一定的差距。在这次实践中，这一点我感受很深。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。或许工作中运用到的只是很简单的问题，只要套公式似的就能完成一项任务。有时候我会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学得这么吃力呢？这是社会与学校脱轨了吗？也许老师是正确的，虽然大学生生活不像踏入社会，但总算是社会的一部分，这是不可否认的事实。但是有时也要感谢老师孜孜不倦地教导，有些问题有了课堂上地认真消化，有平时作业作补充，我比一部人具有更高的起点，有了更多的知识层面去应付各种工作上的问题，作为一名新世纪的大学生，应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会实践，社会实践必不可少。毕竟，3年大学念完后，我已经不再是一名大学生，是社会中的一分子，要与社会交流，为社会做贡献。只懂得纸上谈兵是远远不及的，以后的人生旅途是漫长的，为了锻炼自己成为一名合格的、对社会有用的人才，多接触社会是很有必要的。很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，不愿在校读书；而已在社会上的人都宁愿回校读书。在这我要说的是，我们上学，学习先进的科学知识，为的都是将来走进社会，献出自己的一份力量，我们应该在今天努力掌握专业知识，明天才能更好地为社会服务。

回顾实习生活，感触是很深的，收获是丰硕的。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在短暂的实习过程中，我深深的感到自己所学知识的肤浅和在实际运用中知识的匮乏，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。

实习是每个大学生必须拥有的一段经历，他使我在实践中了解社会，让我学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，也开阔了视野，增长了见识，为我以后进一步走向社会打下坚实的基础。最后衷心的感谢学校给我们提供了这次宝贵的实习机会。

## 体会与收获的区别篇八

电工实习是一门教我们电子线路设计与制作的基本技能的课程，老师的谆谆教导，同学的融洽合作，以及这门课程自身所散发出的强大的实践性与趣味性一下子就深深的吸引住了我。第一颗圆滑漂亮的焊点，第一张自行设计的pcb版图，以及生平第一次作出了可以用于日常生活的充电器，好奇，兴奋，强烈的成就感，真的不知道该用什么来形容了。虽然说电工实习一搞就是一天，辛苦那是必然的，可是正所谓乐在其中，每一次的实习都像在玩游戏一样极具有挑战性，再苦也是值得的。

说起那个充电器，真的就是激动啊！记得小时候我可是一个分裂份子，家里上上下下的电子器品没有什么能逃脱我的魔抓的，但可惜的是它们只能有分离而没有团聚的那一天。通过实习，我发现自己开始摸索到了一点门路。第一次如此清晰的了解组装一个电器的全部过程，对整个充电器内部又有了一个新的认识，原来无论哪都存有人类的汗水啊！

几周的电工实习，让我难忘的莫过于印刷板的手工设计，这东东如果没有一定的耐心还真是棘手。就一个简单的1：1图，

大小不到200平方厘米。不仅要考虑元器件的位置，还要计算导线的设计，不能有平行，不能有锐角，不能是直角，不能飞来飞去。整个图片要求简洁明了，不枉我画了四幅以上。“冲动是魔鬼！”试试画下这个图就知道，这就话真对啊！

总的来说，我对这门课是热情高涨的。

## 体会与收获的区别篇九

经历了一个半月在超市的实训，让我感受颇深。最初的那几天，我们只是进行了简单的培训，超市的领队李队长是个很风趣的人，在培训的时候是严肃的，很认真，培训结束了，就跟我们将一些关于超市的事情，让我们对超市有更进一步的认识，为的是我们能更快的上手。

我们第一步培训的就是操作机器。其实对机器的不是很难，但不知道是紧张还是不用心，总是会犯这样或者那样的错误，就算是简单的输入数字，因为不是很熟练，也容易出错，这让我很头疼。我相信，我是个对工作很负责的人，若是出错了，我会记住并且努力改正。要成功就一定要有使命感和责任感。低级的员工谋工作，高级的员工谋事业，有事业心的人才能成大事。一个有使命感的人就一定是个目标明确、有坚定信念和执着信仰的人，他的做事动机是正面的，他的主观能动性是很强大的。不用领导费心，他会自动自发得去努力。不用别人去引导，他会朝着自己正确的目标前进。这种人的进步速度往往是惊人的，他的成功也一定是很快的。在他看来，方法一定比困难多。所以困难就是还没有找到方法解决的问题，一个有责任感、使命感的人，会想尽一切办法去达到他的目标。所以要成功就要有自己坚定的信念和执着的信仰，使自己具备成功者的潜质。

在校的两天培训结束后，我们来到了亚东新城区的超市超市进行实际的操作。按科目，我们被分成不同的小组，每科都

有自己的主管，我很幸运的被分到了酒水科，我们的工作就是盘点仓库跟楼面的商品。在这个阶段，可能是没有真正进入状态，感觉还是很轻松地。但一次的被领导骂，让我永远记住了，领导就是领导，在领导底下工作，绝对不能存在侥幸心理，而且要虚心接受训话。工作是要真真对待的，半点都马虎不得。在企业里都是老板领导说了算，所以一定要和领导处好关系，就算所有的同事都不喜欢你，但只要领导喜欢你，你就没有事。反之，就算所有人都喜欢你，偏偏老板看不惯你，那你也肯定没有好下场。和领导处关系不一定非要拍马屁、送红包。现在都是讲效益讲功劳的，所以你的业绩和能力是取得领导赏识的关键，然后你再学会把握领导的兴趣爱好，能够适时得和领导一起近距离相处，你的地位基本就保住了。但是伴君如伴虎，一定要把握好度，不能放纵自大，否则你就会重蹈“杨修之死”的覆辙。记住，上级主管都是对的，老板都是对的，做错了就是自己做错了，跟领导没关系，要学会反思，不要推卸责任或者抱怨领导。

第一次正式出去工作，心情很放松。坐着车去了湖北，因为是晚班，又是第一次通宵，那种感觉不是说得出来的。回来的时候在车上很是难过，身心俱疲，一点都不带夸张的。记得那天休息之后，我跟姐姐说，真的好累啊！姐姐去告诉我，年轻人，吃点苦，没什么！那时的我觉得自己还太嫩，原来还沉醉在安逸的生活里。是啊！都二十好几的人了，应该成熟点了。人不能太宠自己！该吃苦就要学会吃点苦。吃得苦中苦，方成人上人！现在很多人缺乏吃苦精神，工作总爱挑三拣四，就像吃饭一样，挑食的人总是长不壮实，只有在做好本职工作基础上可以承担更多其他工作的人，才会更快得成长，才会更被老板器重。不要怕苦怕累，否则一生也无出头之日。做不好小事的人就一定做不成大事，所以不要小看每一件事。能做的就尽力做到最好。记住，对自己仁慈的人，就是同样对敌人仁慈的人，总有一天会被敌人干掉。

而后的16家店里，工作都是一样的，我们去了不同的地方，上的都是晚班的工作。当自己的部门做完了，就会到其他没

做完的部门去帮忙。这也让我学到了不少的知识，学校里学不到的。就像百货部分四个课——洗化，家电，针纺，日杂。

洗化主要包括联合利华、宝洁和立白这三个品牌的产品，它的排面不大，占整个百货的库存却很大，所以是重中之重。由于洗化的商品很容易被偷窃要就近付款，很多顾客对此颇有怨言。很多买断商品和大库配来的货也不能及时周转，就会影响到销量和库存货物的滞销。

日杂包括整理箱、厨房用品、陶瓷器皿、锅具、杯子、一次性用品、家居用品、塑料盆、拖把、体育用品、箱包、汽车用品、儿童玩具、文体用品、自行车和运动器材。由于日杂包含的商品很多很杂，在管理上难度很大，比如说货架的商品摆放不整齐，商品没有及时补货造成货品短缺，标价签没有及时打印、季节性的商品上架下架的繁琐等等，都是我在学习过程中发现的问题。

针纺包括鞋子、服饰、内衣、袜子和床上用品，由于商品的特殊性，它需要促销员的极力配合才能顺利完成任务。家电包括大家电和小家电。大家电即冰箱洗衣机电视等体型较大的，小家电即微波炉电吹风电话机等。大家电一般有配送服务，在这个过程中也会出现很多诸如商品损坏谁来赔偿的问题。家电的竞争很大，毛利不高，商品的特性使得周转天数很长，季节性很明显，而且一般会设置杂门店最显眼的位置。

和不同地方的人接触，可以感受到他们对工作的认真程度，也可以看出那个地方的风俗习惯。他们和我们是否配合，让我们感受颇深。工作之余，会和他们交流，这样的感觉还是挺好的。他们都是当地的或者外地打工的，每个人都有自己的故事。这些都是他们的人生经历，也会是我生活的一小部分。从他们的古斯利，我学到了很多，并且女里思考着，思考着自己的以后的路要怎么走。

我们余队长经常跟我们讲，大家是一个团队！平时做事情干工

作，一定要把公司的整体利益考虑进来，不能只顾个人利益和部门小集团利益，而去伤害公司的利益和形象。这样做的唯一后果就是让领导生气，轻则处分，重则“拉出午门外斩首”！我这几年就看到很多人就是太为自己和小集体利益考虑了，所以被老板“斩首”了！现代企业讲究“团队合作”，讲全局、讲整体，不谋全局者不足谋一隅。想成大事者，一定要有全局意识。做人不能太自私，要有利他心，多为别人着想。在这个团队里，我感受到了大家的一点一滴的努力。大家一起上下班，一起吃饭工作，梯子丢了，大家一起出动去找，虽然有时候会觉得累，但感动还在。

偶尔的一次，那个挺严厉的女队长来了，在视察工作的时候，和我们一个同学发生了口角，我就经过的时候看了一眼，她就开始发脾气了，那时就感觉怎么可以这样，我又没做什么，好委屈啊！经过老大的教导，我也放宽心了。要知道，好人缘是做出来的。你不可能让公司里所有人都喜欢你，但你可以让公司里大部分人喜欢你。所以你平时要勤加努力，能帮助别人的，在做好本职工作的同时就去尽量多得帮助别人，人心都是肉长的，你的付出大家都会看在眼里，你的成长大家都是见证人。群众的眼神是雪亮的。不要说别人坏话，言多必失，如果没有必要尽量少开口，多听，多应和别人。不要参与党派纷争，如果你还没有实力就不要加入任何一方，在公司内部党派纷争中，牺牲的往往是时最卑微的人。用真心诚意去面对每一个人。而且和主管领导以及老板处好关系是非常重要的。

很多时候，我都在想，以后我离开校园，自己应该怎么适应这个社会？社会就是现实，现实是残酷的，要我们自己去闯。我的座右铭就是：专心做事、用心做人。人是万物之灵，一个人的诚心可以感天动地。所以做工作一定要用心，你没有改变环境(工作环境和人际交往环境)，是因为你做得还不够。切忌，如果自己真的改变不了环境，就改变自己去适应现有的环境；如果使自己适应目前的环境会使自己遭受更大的损失的话，就去寻找更适合自己的环境。“愚公移山”精神可佳，



但最好的方法就是搬家。

总之，在超市盘点的这段期间，说累也不累，年轻人嘛，吃点苦，还是撑得住的。通过这次学习，我自身其他各方面都有所提升，如交际，做事情，心理等等，但是最大的收获，是让我认清了我自己身上的优势和不足，以及如何去规划自己的时间，工作，生活，使我的许多目标变的清晰。很感谢有领导、主管和同学们的陪伴与帮助，让我成长了不少，也开心了许多。最后，感激老师们给我们提供学习、实践和交流的平台。