

实习一周心得

实习一周心得 1

时间从指缝悄悄流走，默默地不发出一点声响；时间从发梢轻轻滑过，悠悠地不被人所察觉；时间从身边快步走过，静静地直到岁月证明一切才停止被人们遗忘真是时光如白驹过隙，有时候令人心生彷徨。受学校安排到滨州市博兴县实行为期三个月的实习，如今我们已经来到一个周的时间了。写这实习感想时想起了我们刚刚到博兴当天的情景，因为实习我们离开了心中的”象牙塔“，带着好奇带着激情迈入了另一片学习领域，去接触去了解我们身边的警务故事，因为实习，我们成了其中一员去亲身体会其中滋味。

作为警察大学生，是时代的骄子，现在是在校的莘莘学子，明日就是祖国严格的执法者，肩负着维护社会长治久安、保障人民安居乐业的神圣职责，可以说使责任重大、使命光荣，但我们决不能因此而好高骛远、目空一切，或者停滞不前、沾沾自喜，也不能说话信口开河，更重要的是踏踏实实做好自己的本职工作，从小事做起，从点滴做起，一切从做好自己身边的小事开始，务必要克服当代某些青年高不成、低不就的弊病，因为“天下难事必作于易，天下大事必作于细”。年轻人做惊天动地、轰轰烈烈的大事固然可贵、难得，但能努力从点滴做起，认真真做好身边的小事有同样值得肯定与赞扬。我们时刻要明白：我们仅仅是一个普普通通的大学生，年轻、能吃苦是我们的资本，除此之外，我们一无所有。成绩仅代表过去，未来从现在开始，走上工作岗位，一切得从零开始，所以从求学时代我们就要从大处着眼、小处着手，努力夯实基础、苦练内功、充实自己，在艰苦的环境中锻造自己、砥砺自己，唯有这样，才能厚积薄发、脱颖而出，才能在未来的公安工作岗位上有所作为。

通过一个周的实习，我深深地感受到做一个人民警察需要很多的知识 and 能力，也深刻地认识到自己懂得一点知识仅仅是沧海一粟，清醒地看到了自身的差

距和浅薄，发现等待我去学习的知识还有很多，这就要求我们抓住每一分、每一秒的时间，加班加点地去学习，不仅要加强理论学习，还要注重理论与实践相结合，会学习、会把学到的知识转化为自己的一项能力，学习讲求方法，讲求策略，努力提高学习效率。用科学的知识充实自己、武装自己，掌握多方面的知识与技能，做一个高素质、复合型的人民警察，以饱满的精神、欢笑的姿态迎接未来工作的挑战。

“士有百行，以德为首。”我们作为警察大学生，除了要熟练掌握科学文化知识和专业技能之外，还要努力加强思想道德修养。在实习的这一周我深深地体会到了这一点，我们作为学生，虚心、坦诚、主动地向一线民警讨教、学习，而一线公安民警则以严谨、负责任的态度教育、指导我们。我们勤学善思、谦虚礼让、严于律己，得到了一线民警的信任、肯定和赞赏。这些简单的事实告诉我们：道德修养是人的第二学位，有德比有才更重要。我们时刻要提醒自己，做事先做人、踏踏实实、谦虚谨慎、不骄不躁、勤勉自强，兢兢业业，使自己有坚定的思想道德意志、正确的思想道德认识和良好的思想道德习惯。我们真正要做到站着做人、跪着做事，在立志勤学的同时，还要修身立德，把自己塑造成为一个德才兼备的新青年。

短短一个周的实习，却有很多的感受和体会。我明确地认识到工作的艰巨性和复杂性，至此，我有强烈的紧迫感和责任感，深知做一个合格、让群众满意的警察不容易，做一个优秀、经得起考验的警察更是难上加难。我要做一个优秀的人民警察，还有一段很长的路要走，“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，希望我们认清形势、把握机遇、从身边的小事做起，勤勤恳恳学习、踏踏实实工作，为把自己塑造成为一个优秀的人民警察而努力奋斗。

实习一周心得 2

转眼已是四月中旬，来到这里已经两个月了。时间很快，每天忙忙碌碌中时间在悄悄溜走，工作日期间几乎就是穿梭在教学楼食堂宿舍之间，三点一线的生

活，和学生们一样。慢慢地习惯了这样的生活，生活节奏不快，但也不松弛，偶尔会夹杂着一些小紧张和忙碌，也会有累到躺下就着的时候，然而，渐渐地我喜欢上了这种生活，充实并快乐着。

虽然每天的生活都是相似的，以致于回想一周都经历了什么，甚至一瞬间大脑空白，只记得今天的事情，但翻翻自己的工作日志，便发现原来每天都是不一样的，至少天气是不一样的，心情也不一样，你的收获是不同的，原来每一天都会有不一样的精彩。这周可以说是收获大满贯，增长了经验，收获了新的技能。

硕果 1：计算机硬件技能大提升

我是教育技术学出身，信息技术学院，说属于计算机有些夸张，因为我们专业是偏向教育的，因此其实在计算机硬件方面我并不是很强。然而，对于装系统，硬件的认识和拆装，我一直是好奇满满的，希望可以掌握更多技能。刚好学校有了这样一个机会，我便和维修电脑的专业人员一起“拯救”机房。大概用了两天的时间，机房终于满血复活，学生可以正常上课了。与此同时，我 get 到了网络拷贝，局域网文件共享，电脑开不开机问题，拆主机，拔内存条，装网线，真正和计算机硬件有了“亲密”接触，发现原来硬件并没有想象中的那么复杂，可以说不再畏惧，对它有了更多的认识，也更了解了。虽然还有很多技能没有学到，但至少计算机出现一般问题，我自己是可以解决了。用我的实际行动证明了女生一样可以装系统，拆主机，解决电脑问题，哈哈。

硕果 2：课堂教学技能提高

机房基本进入正轨，初三的学生也开始上课，练习操作题，为中考考试做准备。这周我跟着指导老师一起上课，讲了 Windows 基本操作和 PPT 的一些基本操作，有时在下面指导学生，有时自己讲课，周四晚上给 1,2 班的学生补课了，我和指导老师每人一个班，总体感觉还可以，学生基本都掌握了。然而，第二天再听老师讲课的时候，我才发现了自己的漏洞，漏讲了几个步骤，而且前后的介绍和衔接明显没有老师自然些，毕竟老师有多年的经验了，而这些正是我要

学习的。自己不尝试，没有真正讲一遍时，永远不知道问题在哪，实践然后不断反思与总结，当一遍比一遍好时，这样才会提高。

硕果 3：重拾多年不做的广播操

本周四上午，临城县第二中学举行了广播体操比赛，师生共同参加，所以教师每天大课间的时候都要学习，多年不做真的是什么都忘了，好在年轻，学起来还是很快的。周四比赛的效果很棒呢，统一的服装，整齐的步伐，响亮的口号，看到了学生们的朝气与活力，仿佛自己又重回青春一样。果然经常和学生们在一起，自己都会变得年轻。对了，学生认真努力的样子很帅呢，最好的你们啊，最美的年级，不辜负青春，努力向上生长。

收获满满的一周，很满足，过好每一天，期待下一周新的收获！

实习一周心得 3

其实护士这一行是很累的，一个科室十多个护士，而要护理六七十个病人。早上七点多就要上班，开早会交一班，观察病人病情，清理今天要肌注皮下注射的病人，测体温，测血压，配药，打针，输液，换药。根本没有休息的时间，都是两点一线，病房治疗房。就连我们想坐的地方就没有，护士站就四张凳子，而都是护士写病历才坐的，有时写病历时没凳子还是站起写。当病人有什么需要我们还有加快脚步赶到病房去，输液管进空气排空气，液体不走我们进行处理，液体输完了我们要换液体或拔针。当有突发事件新病人来，我们要立即对病人测体温血压抽血心电监护吸氧，建立入院病历。在医院看到的都是忙碌的护士。在我见习第二天时我脚就很痛了，现在脚就是痛的。

行医要细心，在配药打针输液，三查七对很重要，操作前，操作中，操作后，都要校对病人姓名床头卡，药品名称用法浓度用量。无菌概念要强，配药戴口罩，针头污染换一个，无菌操作戴口罩手套。防止药物交叉感染，医院的很多东西都

是一次性的，用一次就丢了，若在没有用时被污染了也丢了。所以每天看到分类垃圾箱里面有很多针头输液管注射器输液瓶。

也要爱心同情心，病人来就医，病痛的折磨是很痛苦的。病人就是我们的顾客我们的上帝，所以我们应很友善的对待他们，即使他们有情绪。但对待那种无理取闹的病人家属，最好别跟他们吵闹，把事情做完了就闪人，若病人没有配合我们做完就请老师来处理，像这种人理不清，最后吃亏的是自己，还要被护士长骂。

希望大家都能换位思考，我们护士站在病人的角度思考，而病人家属也应该站在我们角度思考，病人是很痛苦，家属担心焦虑，我们都是在尽最大的力量做事，一有事立即加快脚步赶到病房，我们护理这么多病人，有时遇到几个病人同时换液体等，或有什么事，所以有时候不能立即处理，都是把重要的急需的做在前面。有些病人就不理解，哎！

做事讲求速度技术和质量，还有分工明确，特别在抢救病人。以前别人问我们本科护理与中专护理有什么区别呢，我就说能进好医院吧！而为什么大医院要我们呢？就如什么样的人配什么样的衣服。见习了两周，让我知道本科护士只是比中专护士素质要好点，理论知识强点，而临床的都是从零开始，与他们一样都要开始学。而我们下了临床都要重新学，所以我们不要以为自己是本科生就怎么怎么，混得不好就与中专一样，可我们比他们多花了几年时间青春，所以自己要强，什么不懂的都要多问多学。

不管在哪里都要把关系处理好，关系是很重要的，关系好别人才愿意教你。不过干我们这行，只靠嘴上功夫是不行，那就是只说不做事的，人还是要勤快点，多跑跑腿，对自己还是有好处的，可也不要盲目的跑，要选择人事。有些人就爱指使人，而自己本可以随手拿的东西就要叫别人去拿，你又不是手上拿了很多东西拿不到呢，还有啥事就不教。

当给病人测血压体温输液打针时，我们要主动跟病人交谈，一是我们对病人的关心，二是看看他们是否与昨天或前会意识状态一样，在我见习时，就遇到一个老婆婆，前会还爱说话，而有一天下午去测血压时就不爱说话了。像遇到这种事要跟护士长说说，晚上测她的血红素太低了，一般人是十二点几，而她只有五点几，医生赶忙下医嘱给她输血，到第二天才恢复原来的状态。还有我们给病人测体温血压血糖时，若发现太低或太高，我们都要立即报告医生。

有些人就看不起我们护理这一行，我只想说每一行只有高低之分，没有贫贱之分，虽我们地位没有医生高，没有医生清闲，可只要我们愿意干就没有啥。我现在可以说我就是护士，我也是为社会做贡献的一份子。

实习一周心得 4

这一周不算很忙碌，但是总感觉心很累，因为这一周我收了作业了，第一次是收上的作业，因为没经验，一下子六个班的作业，我闲下来的时间都在判作业虽然很累，但是我很享受，看到她们的作业，我仿佛回到了我自己初中那个懵懂的年纪，但是傻傻的，蠢蠢的，感觉很美好，但是作业中也有很多让我生气的，有抄作业的，有字写得很乱的，出来五班作业齐了，其他的班都少几个人，八班甚至少二十个，对待处理作业这我是真的没经验，后来我请教了办公室的老师，结果我也很满意，现在和大家分享一下，这几个班我没有选择一样的“战术”八班平时挺听话，但是也有好几个刺头，平时听课很认真，就是不写作业，其他科也不写，对待他们班，我采取的是“哄着来”我进班第一件事就是问她们是不是我留的作业太多了，和她们商量，她们平时都没有老师这样的，然后她们都害羞了，然后说不多，我说今天写不完，咱明天交，明天写不完后天交，我可以登等，她们学会东西才是最重要的，然后他们班的孩子们放学把作业全交上了，我在校园里走着，他们在楼上窗户那给我打招呼，生物老师好！我特别感动~也特别骄傲，就是超级开心。

然后是七班，作业不交，让课代表告诉他们找我也不找，我就想起了在学校培训时的老师，他告诉我们在我们正式讲课之后一定要发一次“火”，可大可小，也许不值得发好大火的事，也要发一次脾气，因为我们在学校学习的教育学毕竟是理论，在实践中还是要有所变通，这次火，不仅是因为他们没有交作业，更是对他们一个警示，因为初一学生还比较好管，对于年轻老师他们未免会有些放纵，这样做给他们提个醒，以后他们可以更加认真的完成不管是作业还是什么，我先批评了她们，后来就是教育她们，因为学生目前他们只能学习，如果学习学不好走入社会还能干什么，因为和他们发火了，有的同学座位上先是不开心，或者害羞不说话，大部分同学还是听进去了，我也没有放弃他们，讲课的时候尽量提问刚才挨批评的同学，让他们回答问题，然后表扬他们，看到我重新冲他们笑，我夸奖他们，他们也就开心了，也更加认真的听课了，结果就这样，但是我还在反思，不知道这样发火，好不好，我怕她们因为这样怕我。

但是目前来说我只有这两个办法，我想分享给大家，这就是我现在的心情，有点矛盾……

实习一周心得 5

2月24日，我们七人怀着激动的心情来到了顶岗实习的学校——__区__镇中学。我们从__市里出发，经过两个多小时的车程，经过教育局的顶岗培训会议之后，终于来到这个学校，带上我们饱满的热情和竭诚为学生服务的态度，成为一名顶岗实习生。

__区__镇中学，一所拥有教育先进单位和组织的中学，为__市的多所高中输送优良学子；教师品质高尚，师德优秀；学生青春有活力，整个初中感觉像是洋溢着幸福和谐的氛围。

来到这所中学也有三天的时间了，这三天里，我们跟我们各自的指导老师也都有紧密的联系，听取她们的指导和建议，为自己以后的顶岗实习工作打下良好

的基础。在工作方面，作为一名实习生，前期的任务量不是特别重，初期的准备是要和各自要带的班级学生认识，搞好关系，听指导老师的课，吸取经验，为以后的教学工作夯实基础。在生活上，虽然不尽如人意，但是也不至于抱怨，生活条件艰苦是艰苦了点，但是我们可以在这些艰苦中找甜头。比如多和学生老师沟通，多和实习生校友沟通，和门卫大爷搞好关系，大家一起其乐融融地聊天，时间也很快地很幸福地过去了。在心理上，我们也需要好好地调整一下，完成身份转变。在大学校园里面，我们都是备受爱护的天之骄子，好像除了学业什么都可以不用管，但是来到这所中学，我们作为一名顶岗实习生，必须得把这个岗位的责任和义务都尽到。我们不再能把什么事都推给别人，要有强心脏，不能什么都叫苦，什么都抱怨。作为一名实习生，我们应该配合指导教师的工作，关心热爱学生，将自己的热情和责任心奉献给学生和学校。

在此之前，我从未想过我自己还能有这样独挡一面的胆量和能力，但是真当这一刻到来的时候，我坦然地接受了，我相信在之后的学期中我能和学生们、老师们处理好关系，完成好教学任务，能努力提升自己的能力，成为一名真正的优秀的人民教师。在接下来的顶岗实习期间，最大的期望就是我的学生们能够多多配合我的工作，好好学习，将来成为优秀的祖国建设者，为祖国争光，为自己骄傲！

实习一周心得 6

可能是由于天天洗冷水的缘故，体质差的我又感冒了，那难受劲儿就不必再提了，药也没带够，不过，我相信睡眠是最好的上策。姐妹们都围着三张小桌看书，我就偷懒地跑上床上幽会周公。

沈校突然叫我们叫去初一年级的会议厅布置任务，啊哈哈，终于可以有工作安排了，我们弹地一声从床上爬起来，心中在窃窃私语会被分配到哪个年级，跟随哪个指导老师。

怀着忐忑不安的心走进去，周围有几个年轻的老师，沈校坐中间。最后，沈校统一将我们安排为实习，语文方面我被分配到初三，靖元在初二；数学科，丽慧在初在一，维维在初一；英语科，彭梅和冬利都在初二。跟随的指导老师要不是科组长，或者是备课组组长，年级组长等等。下午就可以跟指导老师见面，开始听课啦。那高兴劲儿喜形于色。

中午的饭菜吃得特香，没睡午觉也不觉疲惫，下午就各自跟指导老师见面了。指导我的语文老师是语文科组长，吴红老师，她是位老教师，和蔼可亲，丝丝白发似乎在说明她学识渊博，教龄三十年了，谈吐大方自然，毕业于广州师范学院，真是有缘。班主任工作我追随徐伙钻老师，她长得年轻干练，严厉，数学教学成绩是全校数一数二的。我要向两位指导老师及其它年级的老师虚心学习，虚心请教，不断进步。

下午在帮吴老师整理学校评优诵读的相片和文档整理。忙碌的时间总是过得特别快，但感觉很充实。

我深知，自己将以一名老师的身份面对学生，面对同事，面对领导了，要有为人师表的模样，不再娇气，不再疯狂，要多一份成熟和稳重。

但愿接下来的半年有不同一般的实习经历。

实习一周心得 7

3月5日，我怀着忐忑的心情收拾好行李，经过4个小时的车程来到了实习学校——__二中，下午两点我们实习生来到高一年级部报道，正式开始了我们的实习生活。

一、自习

3月5日下午，年级主任给我们安排基本工作，下发课表，我一周有两个早自习，一个晚自习，总体上来说，课程压力不大。星期二晚上，我来到理科 2

自习开始，我发现自习实到人数与黑板上统计的人数不符，我找到班长和纪律委员询问情况，最后得知是统计有误。总体上来说，纪律情况不错，学生们对新来的老师还是有所好奇，一开始有些混乱，这也与课下的无序有关，由于刚刚完成了文理分班，所以课下串班现象比较严重，导致刚开始上自习时比较乱，所以我在第二节晚自习开始之前提前来到教室，帮助班级尽快安静下来，进去学习状态。

二、上课

星期三第四节和第五节课分别是理科1班和理科2班的政治课，由于没有教材，而且新学期刚刚开始，所以第一节课，我先和同学们熟悉一下，我教的是理科班，所以对他们的要求更多指向会考，我将上课时的基本要求和所有同学说清楚，对他们提出要求。

三、日常工作

3月5日报道后，我除了教高一理科1班，理科2班的政治课以外，还在年级部担任干事，帮助刘主任处理年级日常事务。3月7号上午，主任开会给我们安排了具体工作，我们需要查课，查跑操，帮助查作业和教案。

实习的工作刚刚开始，我会逐渐适应这个学校的工作节奏，了解我的学生。

8

一周的时间转瞬即逝，一眨眼我在实习学校已经度过了六天的时间，确切的说六天五夜。六天很短，但我却感觉很漫长。这种漫长不是因为感觉煎熬，而是因为充实。在这里你不会虚度光阴，因为你时刻都在学习，从所有可以接触到的途径去进行学习，学习如何教书，学习如何育己育人，学习如何处理从未碰到的意外和难题。

第一天刚到时，我们就进行了一个小的培训会。就学校的一些基本状况和对实习生的要求学校的领导进行了清晰明确的阐述。那时我还是信心满满的，对第二天的课程进行了认真的准备。但直到上了讲台，我才明白，做一个好的传授者比起做一个接受者需要准备的太多。但失败是成功之母，经过这几天的锻炼和努力，我不断的从自己的课堂上，从别人的课堂上吸取经验，学着将别人的东西内化为自己的，学着自己摸索出适合自己的方式，慢慢的我相信我的课堂会更好。现在我最怕的不是进步小，而是不进步。

在这六天的实习中，我们小分队的人还进行了积极的讨论，每个人积极发言，各抒己见，分享自己遇到的问题 and 解决办法。大家相互学习，为自己的进步，为团体的进步而努力。

9

我在某家证券实习一周了，说说感受。

首先要说，这家企业管理真的很严！到处都是摄像头，盯着员工一举一动，感觉到特别的压抑。上下班，开会，不许迟到和随便请假，否则就是扣工资，说到做到绝不手软。

但是，就是这么严格的一个企业，让我学到了不少东西。

第一周我被安排在柜台帮忙。尽管都是做打杂的事情，但是耳濡目染还是能瞧见不少平时学不到的内容。比如证券开户的流程、如何改变三方存管，等等。

真正让我获益匪浅的，是他们的会议。作为一家正规的企业，他们大大小小的会议很多。我这个刚来实习的小菜鸟，一周就开了八个会议。有晨会、视频会议、全体员工大会和部门会议……每一个会议，都有不同的形式与内容。

首先说晨会。晨会每天早上召开，由一个个员工轮流住持。主要是讲一些前一天晚上发生的国内外新闻和企业的一些近期业务情况。然后是有一个顾问来分

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/775342304024011114>