# 职业体验的感悟和体会 职业体验感悟(优秀10篇)

作者：幸福之旅 更新时间：2024-04-02

*学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。那么心得感悟该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得感悟范文，我们一起来了解一下吧。职业体验的感悟和体会篇*

学习中的快乐，产生于对学习内容的兴趣和深入。世上所有的人都是喜欢学习的，只是学习的方法和内容不同而已。那么心得感悟该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得感悟范文，我们一起来了解一下吧。

**职业体验的感悟和体会篇一**

大学，是我们以前心目中充满无限向往的地方，在这个地方，不仅仅仅有青春的笑脸，有浓郁的学习氛围，那里更是我们放飞梦想的地方。在那里，我们能够学到专业知识，还要完成学校与社会的过渡。有人说，大学就是一个小社会，这话一点也没错，比如说竞争，人际关系等方面。

作为一名大学生，我觉得我们就应在课余时间多参加一些社会活动，做一些兼职，这样就能够增加我们对这个社会的认知，更多地了解这个社会。因为学习的是英语师范专业，所以我在上个假期选取了一份初中英语家教的工作。这个学生基础比较差，对一些的单词短语也跟陌生，所以我督促他多背诵重点单词和短语，每周背诵一篇英语课文，课文的背诵十分有效果，因为文章中就包含着很多常用重要的单词短语，放在文章中有务必的语境，能让学生更快更好地理解知识点。在与他交谈的过程中，我发现他有点没自信学好英语，这时我就以一个朋友的身份鼓励他，并给他讲了很多自我和别人的故事，我觉得他明显对我的话产生了兴趣，并且慢慢地找回了信心。可是我发此刻上课时候，他有的时候会走神，我开始从自我身上找原因，也让他给我提出一些推荐，因为我也要找到适合他的教学方法，和他一齐学习。我努力让自我说的话越来越幽默，这样就能吸引他的注意力，还能让他感觉这个教师并不是那么死板。在课间休息的时候，我经常和他聊天，也明白了他的喜好，我就从这一方面入手，让他用英语和我交谈，说说自我喜欢的事情。这个方法很有效，不仅仅仅让他敢说出来，并且还锻炼了他的口语。

家教工作对于我这样一个大学生来说，还是一个不小的挑战，但也教会了我很多。假期结束，学生开学了，我也体验到了做一名教师的辛苦。以前看讲台上的教师讲课不觉得什么，可当自我真正做这件事的时候，才明白这件事的难处。学生有的不会的地方，怎样讲都不理解，要是以前，我肯定觉得他不是很聪明，可是作为一名教师，把学生教会就是你的职责，这也教会了我如何去带着耐心去诠释一件事情。

透过这次家教工作，我锻炼了口才潜力，也学会了与不一样性格的人打交道的方法，这对我受益匪浅，并且也都是课堂中学不到的东西。仅有真正自我去体验，领悟其中的真谛。对于那名学生，我也相信，只要透过他自我的不懈努力，学习成绩也务必会有所提高！

**职业体验的感悟和体会篇二**

老师们，同学们：

大家好！我是八年级八班的孟煜钦。20xx年12月17日我来到了成都市新都区第二人民医院体验志愿者的工作。

早上七点四十分我怀着忐忑的心情准时走进医院，当我换上红色志愿者服装，站在导医台，一种责任感却油然而生。

志愿者姐姐首先给我讲解了工作的内容，接着又带领我熟悉了医院的环境。这时导医台时正值高峰期，那里已经人满为患，在姐姐的鼓励下我积极地投入到志愿者的服务当中。我认真地帮助行动不便的病人填写门诊信息单；耐心地指导一位女士如何使用微信挂号；热情地给找不到诊疗室的病人引路；为需要服药的病人送上热水；发放健康教育宣传资料。我热情、耐心、主动、竭尽全力地帮助每一位病人，收获的`是一句句“谢谢”和满意的微笑！

医院志愿者的工作既琐碎又辛苦，在日复一日的平凡小事中需要是的强烈的责任心。他们就是患者的一张“绿卡”，驾起了医院和患者的桥梁。通过体验医院志愿者工作，我真正感受到了“助人为乐”的意义，尽管几个小时的站立早已让我浑身酸痛，腿脚麻木，可是当那一句句“麻烦你”、“谢谢你”在耳边回响时，心中仿佛有一团熊熊烈火在燃烧。

在这次实践活动中，我体会到了医生、护士、还有那些一线工作者的辛苦。我们应该怀揣一颗感恩之心，感谢这些无私奉献不求回报的工作者们。是他们的辛勤付出，使我们的生活幸福健康。

此次实践活动不仅让我学会了如何待人接物，而且锻炼了我的应变能力，还磨砺了我的意志，更使我受益良多！

**职业体验的感悟和体会篇三**

在寒假期间，我们小组一行六人来到了位于四里河路上的星辰浴池开始了寒假职业体验。

我此刻没别的什么奢求，此刻当然是把磨练自己放在第一位。在这一个多月中，我学到了一些在校园学不到的东西，即使都明白的事，但是刚开始有时还做不好。此刻做事，不仅仅仅要持有需心求教的态度，还要懂得取长补短，最重要的一点就是“忍”了，也就是坚持不懈。此刻，我工作的时间虽然不久，但是我发现自己真的变了点，会比以前为人处事了。

人生难免会遇到挫折，没有经历过失败的人生不是完整的人生。针对自己的职位特点，具体到挫折时，不妨从调整心态来舒解压力，应对挫折。遇到挫折时应进行冷静分析，从客观、主观、目标、环境、条件等方面，找出受挫的原因，采取有效的补救措施。树立一个辩证的挫折观，经常持续自信和乐观的态度，要认识到正是挫折和教训才使我们变得聪明和成熟，正是失败本身才最终造就了成功。学会自我宽慰，能容忍挫折，要心怀坦荡，情绪乐观，发奋图强。善于化压力为动力，改变内心的压抑状态，以求身心的简单，重新争取成功，从而让目光面向未来。工作要求办文要准，办事要稳，状况要实，主意要慎。而要做到这些，务必态度认真，作风过细，不能疏忽大意，不能马虎潦草。

透过这次的的社会实践活动，我们逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使我们对自己的未来有一个正确的定位，增强了自身努力学习知识并将之与社会相结合的信心和毅力。高中生职业体验是高中生磨练品格、增长才干、实现全面发展的重要舞台。在那里我们真正的锻炼了自己，为以后踏入社会做了更好的铺垫，以后如果有机会，我会更加用心的参加这样的活动。

**职业体验的感悟和体会篇四**

透过这次的的职业体验活动，我们逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自我的位置，发现了自我的不足，对自身价值能够进行客观评价。

人生难免会遇到挫折，没有经历过失败的人生不是完整的人生。针对自我的职位特点，具体到挫折时，不妨从调整心态来舒解压力，应对挫折。遇到挫折时应进行冷静分析，从客观、主观、目标、环境、条件等方面，找出受挫的原因，采取有效的补救措施。树立一个辩证的挫折观，经常持续自信和乐观的态度，要认识到正是挫折和教训才使我们变得聪明和成熟，正是失败本身才最终造就了成功。学会自我宽慰，能容忍挫折，要心怀坦荡，情绪乐观，发奋图强。善于化压力为动力，改变内心的压抑状态，以求身心的简单，重新争取成功，从而让目光面向未来。工作要求办文要准，办事要稳，状况要实，主意要慎。而要做到这些，务必态度认真，作风过细，不能疏忽大意，不能马虎潦草。

在这一个多月中，我学到了一些在学校学不到的东西，即使都明白的事，可是刚开始有时还做不好。此刻做事，不仅仅仅要持有需心求教的态度，还要懂得取长补短，最重要的一点就是“忍”了，也就是坚持不懈。此刻，我工作的时间虽然不久，可是我发现自我真的变了点，会比以前为人处事了。

这在无形中使我们对自我的未来有一个正确的定位，增强了自身努力学习知识并将之与社会相结合的信心和毅力。高中生职业体验是高中生磨练品格、增长才干、实现全面发展的重要舞台。在那里我们真正的锻炼了自我，为以后踏入社会做了更好的铺垫，以后如果有机会，我会更加用心的参加这样的活动。

**职业体验的感悟和体会篇五**

很高兴能到xx有限公司学习，我是在今年运动会期间取得，我在那里学习了三天，收益良多。。我的实习目的是想了解会计这个职位在具体企业里有特征，在企业里担任了什么样的主角，日常需要做一些什么工作，最主要的还是学习，学习在课本里没有的知识。在工作中我认真的按照师傅的要求工作，努力向阿姨学习会计工作中的经验与技巧，学习前人的经验，提高自我的潜力。在工作中我越来越觉得自我在学校中学习到的知识是远远不够的，更多的资料需要在实际中依靠勤奋的工作慢慢的积累，更高的潜力需要在工作中不断的锻炼与提高。在第一天空上班的时候我很兴奋也想了很多的可能性，有种跃跃欲试的感觉并且我还特意翻了一下书本看看有什么日常工作和注意事项等。能够说自我也是做足了功课的。第一天在公司也许没自我想象的那么好友什么戏剧性的情节。可是阿姨们还是对我很好的，刚到的`时候包阿姨问了我一些问题：你读大学吗？大几了？学什么的？等等。而她也给我介绍了其他的一些阿姨简单地介绍了一些她们各自的工作。当她问我是否有记过帐的时候我摇了摇头所以我能够说是从头开始学阿。阿姨先给了我一叠资料上头写的是记账凭证，呵呵，我心想这些我还是学过的。我就先看了几十张记账凭证吧，想想真无聊这个都写好了有什么好看的，可是之后我就后悔了。

项目归集到工资与奖金下，根据项目表计算填列工资汇总表，经领导审批签字后方可入账，好烦，好枯燥阿，那么一堆的东西，似乎看也看不完，并且自我又常常写错，一二个不想心即把百位写到千位去了，看这那边写错的一叠东西我还真不好意思阿。幸好阿姨没骂我，还很仔细地教我怎样弄很快一天的上班时间过去了，原先上班时这样的阿。此刻回头想想那个时候其实挺不错的学到了很多，不是理论而是实践。比如：要注意他的明细科目并且一般一个企业的明细科目还是比较统一的向我学习的单位就是这样的，还有写字字要写整洁不然会造成登帐的时候看不清，不要把日期写错还有附上原始凭证，怎样看原始凭证，，还有看到了各式各样的原始凭证明白了他们各自代表了什么业务，这些书本上还是没教的。在接下来的两天我主要的工作还是熟悉一些业务从最基本的做起，还有多看多听，真正动手的机会可是这个也是必然的。三天的时间是很短暂的，可是我却很欢乐。虽然他没有我想像中的那样，拿着一堆东西做阿写阿，每一天重复同样的事情，并且还数钱等等。此刻我才明白自我想错了。不一样的会计日常的工作是不一样的，不一样的企业会计的忙碌程度也是不一样的。

这个单位的话平时不是很忙可是在接到工程前和工程后会个性忙，还有会计真的要细心耐心，老板不会要一个经常出差错的会计，想想那可是钱阿。会计本来就是烦琐的工作。我曾觉得整天要对着那枯燥无味的账目和数字而心生烦闷、厌倦，以致于登账登得错漏百出。愈错愈烦，愈烦愈错，这只会导致“雪上加霜”。反之，只要你用心地做，反而会左右逢源。越做越觉乐趣，越做越起劲。梁启超说过：凡职业都具搞笑味的，只要你肯干下去，趣味自然会发生。所以，做账切忌：粗心大意，马虎了事，心浮气躁。做任何事都一样，需要有恒心、细心和毅力，那才会到达成功的彼岸！这次会计实习中，我可谓受益非浅。还有收获比较大的就是和那些阿姨平时的聊天，阿姨们很喜欢讲她们以前的事当然我也很喜欢听，明白了一些做人的道理还有奋斗的经历吧，她们也会说让我好好用工学习，还有一些此刻的社会什么。

也是同样重要的不然那家企业要你，老板要的是会干活的工人而不是一个只会看书读书做作业搞研究的学生，所以我想明年暑假我还会再来的，我还要来学艺。

**职业体验的感悟和体会篇六**

人家都说，大学时人生中最自在、最奢侈的阶段，并说要珍惜这段日子，甚至还说大学里是没有烦恼的，就不要杞人忧天了。看着这么说的时候，不得不承认还是有自己的影子存在的，比如学习不够认真，对外表的追求倒是乐此不疲，甚至有攀比和虚荣的心理。但是另一方面，我也很苦恼啊，对自己的未来，总是摇摆不定，没有完善的规划。

虽然我是学播音与主持艺术的，理应在毕业后去到相关的地方学习工作，可就在这个暑假，我突然后悔了，或者说退却了。我没有足够的信心去完成主持工作，没有相应的实力去面对工作中可能出现的意外，在和艺考时的专业老师的聊天中我尽情的倾吐了我的这些担忧和想法，并一再拒绝进行专业方面的实习。看我心意已决，虽然她很伤心，我觉得可能还有点失望吧，她说，我希望你这几天什么都不要干、不要想，只要去问问自己究竟要怎么走以后的路，如果你还是决定不走主持这条路，那我以后就不在你面前提这个词。其实我的心情一直很低落，我清楚的知道自己有多么得喜欢这个职业，我绝没有想要放弃它的意思。

坚定了这一个信念，我就去找我退却的原因。最终，我想，应该是我太向往这个职业，把它看得很神圣，以至于怀疑了自己的能力，没有自信，觉得自己肯定干不好，加上自己是个完美主义者，决定要做的事情就一定要做得最好，这种“强迫症”有的时候反而成为了我前进道路上的绊脚石，如果想跨过去，唯有把这块“心魔”去掉。转念再想想现在家喻户晓的主持人闷，哪个不是一步一个脚印走出来的，没有一夜成名，有的是靠自己一次次的失败和总结。重要的不是成功而是失败后还能站起来，当然我也知道，这条路是艰苦而漫长的，我现在最怕的则是她的漫长。想明白了这些后，我便问妈妈，您能等得起吗？因为我的妈妈从小对我寄予了很大的希望，这样她便总盼我可以出人头地，有的时候我会被她期望的眼神看的`心虚不已。估计妈妈也看出了我这几天的苦恼，她还劝我放宽心，并表示支持我的每个决定。有了妈妈的理解我的心舒服多了，觉得终于能大胆的呼吸新鲜呃空气了。正巧在这个时候，同学告诉我可以报考编辑记者、主持人证了，乘着这股热情劲儿，我报考了主持证，虽然不知道这次能否成功，但只要我认真准备，再接再厉，就总有成功的那一天！

这个暑假是大学的第三个暑假，严格讲起来也是最后一个了，它既显得异常珍贵，又不得不让人面对残酷的现实。所以这个暑假的实习也显得很重要。因为已经不是第一次实习，所以再去广播电视局的时候也不觉得那么局促，我想这就是成长吧。报到的第一天我像个老工作者一样，悠闲的看个报、喝个茶、上网看看信息……回到家躺在床上，又是莫名的失落：就这样过完实习吗？第二天，我跟主任说我希望参加到具体的工作中去，就这样我连续好几天跟随摄像大哥奔赴“相约女人街流行歌手邳州市第三届歌手大赛”的现场，采访选手、访问参赛者的后援团，其实问的问题都是千篇一律，后面的就要靠编辑人员了。这时我才知道，其实主持工作很单调，没有想象中的丰富多彩，还有保持一如将往的积极性。谈不上失望，只能说我对这个有了新的定义。

**职业体验的感悟和体会篇七**

经过一个月的儿科实习，我又成长了许多，渐渐摆脱了学校的那份稚气，走向成熟。在“阵地”上，我学会的不止是一个护士最基本的技术，疾病的护理知识，更重要的是如何与病人家属沟通。儿科的护理对象是小孩，对于每个父母来说，最珍贵的莫过于子女了，家属以及医护人员都是本着为小孩着想的理念。除了要有精湛的输液技术，将病人的痛苦减至最轻之外，还要向病人家属做宣教，方面涉及很广，比如：饮食教育，环境，衣着，心理护理等。向家属宣教完之后，他们对我表示十分感激，我心里也觉得异常欣慰，劳动成果得到赏识。

要成为一名优秀的儿科护士，光有技术是不够的，我们应当充分体现出“护士”这一角色的价值，而不是像机器一样工作，更多的是要充当健康教育者和病儿知心者。我在儿科就深有体会，比如科室里比较多的血液系统疾病和肿瘤，首选化疗治疗。除了一些常规的操作外，我们还应当做好对症护理。感冒的症状是发热、咳嗽、甚至全身症状，那么我们应当做到对症护理，注意室内环境，饮食清淡，休息等一系列的宣教。如痰液较多，还应坚持患儿呼吸道通畅，给予吸痰和拍背，雾化吸入等。同时要多与家属沟通，向其介绍有关知识，如病因，主要表现等。

作为一名实习护士，我所能做到的也许是微不足道，但我正确认识了“护士”这一主角，充分发挥自身潜力，在往后的工作中将本事发挥到淋漓尽致，力求更好。

实习是我踏出临床工作的第一步，等待着我的是重重坎坷和艰辛，我不会退缩，而是勇敢地应对挑战!“工作”这座大山等待我无畏地攀爬!

**职业体验的感悟和体会篇八**

来到那里后，厨师长开始分配任务，分配给我的任务居然是举着一个宣传牌，告诉客人不要浪费。“轰！”厨师长分配给我的这个任务仿佛晴天霹雳一般，刚好戳中了我的弱点。没错，凡是认识我的人都晓得，我这个人对于陌生的人都是很害羞的，所以这个任务对于我来说简直是痴人说梦。可是眼看着其他人一个接一个的去完成任务了，我也就鼓起极大的勇气，“颤颤巍巍”的捧着那块宣传牌走了起来，刚开始我就只敢在那边走来走去，有些人看到后，脸上头无表情，看起来只是觉得新奇和好玩儿。但有些人看到我却与前者大不相同，有的人看到我的牌子脸上露出了开心的样貌，让我想不到的是居然有一位老奶奶向我微笑了一下。我心中那只原本气球被这个微笑给吹大了，给我带来了自信。于是我便试着喊出叫大家吃多少盛多少的话，可是我刚说出口的那一刻就后悔了，因为一下子一群人将头转了过来，有几个人脸上的表情一下子看起来好像多少都有些不爽的感觉，我甚至看到有一个人的脸上流露出了：这我当然明白，才不需要一个小孩子来提醒。

“bong！”我心里的那只气球一下子整个爆掉，心境相当沮丧。之后我坐在座位上想，我到底是哪里做的不对了吗之后我反省了一会儿后，决定再试一次，这一次我尽量走出了自信的步伐，之后双眼一闭，嘴巴一喊；“吃多少打多少，不要浪费！”之后，我睁开眼，发现这次不但没有人怎样样，甚至有许多人向我微微笑了笑。这一笑，使得我一下子又自信起来，之后越来越自然，甚至到了炉火纯青的地步，然后我发现自我也在宣传的过程中逐渐深刻的懂得了“谁知盘中餐，粒粒皆辛苦”的意思，并且也逐渐领悟到了粮食的珍贵与浪费粮食的人的可恶至极，在这次的活动中我也真正的克服了自我的胆怯。

**职业体验的感悟和体会篇九**

今天要去甬江（)职高职业体验，早上6：30准时起床。打理好一切，随手提起一个帆布包，以最快速度冲向公交车站。

8：30正式上课。因为我这次选的是饰品设计，老师也不用讲什么课，重要的还是同学们自己动手实践。于是老师就只唠叨了一下课堂纪律，我们就开始自己动手了。

我发到的是一个名叫雪花飘飘的挂件，还挺喜欢的。话不多说开始做！我先把那些布片一一剪下来，放在旁边。然后我拿起两片树状的布片用已经穿好线的针开始缝制起来。平时觉得缝衣服啥的挺简单，自己动起手来好像还真的没这么容易。一针一线，耐下心来。缝到一半，才想起来要往里面塞棉花。这棉花真不听话，总是不想乖乖进树里。再选取自己喜欢的小珠子根据自己的喜好缝在树上。耶！第一片小树完成。按照这样的步骤，接连做了另外的5片。越做越觉得得心应手，越做越来劲。接下来就是做小雪花了。将两片雪花片任意一个圆点对齐，中间夹如小铁环，用白色线卷缝固定。再用胶棒将一片雪花片粘贴固定。最后就是做圣诞老人了。用白色线将黑色珍珠订缝在一片浅肉色布片的恰当位置，当作圣诞老人的眼睛。还有就是圣诞老人的帽子、鞋子还有胡子了。圣诞老人的下半身我觉得是最难缝的。将半圆形布片与较大的身体布片下方居中对齐，并用红色线锁边缝固定，再将较小的身体布片与上一步完成布片对齐，用胶棒将米白色小长条布片分别粘贴固定在手腕脚踝的位置，大功告成！

通过这次职业体验，我体会到手工劳动者的不易。手工活不仅考验细心，更重要的是耐心。

**职业体验的感悟和体会篇十**

我首先要感谢的就是我的学生，谢谢你们在顶岗这段时间内对我的肯定，我以为大部分的同学不会记得我，现在看来你们会记住我，谢谢你们让我想起初中那个傻傻的单纯的自己，谢谢你们让我体会了当一名老师的光荣感和责任感，谢谢你们让我从一个幼稚的大学生变得成熟，谢谢你们教会了我付出不一定有收获重要的是享受的过程，因为有你们我感到骄傲。

曾经我以为青春就是从踏入校园到穿上学士服就结束了，现在我不这么认为了，青春嘛，青春就是遇见你的夏天，到和你挥手告别的冬天，青春就是我走上讲台到我回归自己的座位上去，就是从学校中来到学校中去，青春就好像做梦神奇的旅行才刚开始就已经结束了，因为有你，因为有你们所以我的青春很精彩。

想一想我还有好多话没有说，好多事没有做，我想说某某同学，你的作业怎么又没有完成，某某同学你怎么又调皮了，某某同学说好的谈心我还没有找你，我太健忘了，还有对不起某某同学，我不该对你这么严厉，不该伤你的心，还有对不起某某同学，这次真的要叫你某某同学了，原谅我还没有记住你的名字，多年之后再遇见不管你是否记得我，我都会中心的祝福你。我们会再一次遇见，我还会记得你。

我感谢在这段时间遇见的你们，谢谢你们给我这段美好的回忆。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com