# 关于大学生读书计划(推荐)(8篇)

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2025-02-01

*关于大学生读书计划(推荐)一假期打工的目的很简单，除了赚钱，还可以检验自己的实践能力。同时，通过亲身体验社会实践让自己更进一步了解社会，并在实践中提高适应能力，为将来积累经验。于是我在顺德德力机械铸造有限公司做仓管员。在我的工作岗位上，虽然...*

**关于大学生读书计划(推荐)一**

假期打工的目的很简单，除了赚钱，还可以检验自己的实践能力。同时，通过亲身体验社会实践让自己更进一步了解社会，并在实践中提高适应能力，为将来积累经验。

于是我在顺德德力机械铸造有限公司做仓管员。在我的工作岗位上，虽然没有什么技术含量，但是不容许马虎，因为完成货品入仓、后勤发货包装及处理发货账务都必须有详细的入出库数量和日期，在仓库里面最应注意的就是先进先出，如果因为不甚造成的数量及日期错误，那是一件很严重的问题，轻者受处分，重了会导致公司严重的资金损失，甚至会造成车间生产的产品有严重的质量问题。

我虽然第一次做仓管员，但和其他仓管员一样需严格按照”仓库单据作业管理流程”中有关“收货确认单”的流程进行作业。

当新的货物入库时，仓库人员需要将货物放到仓库内部，不允许放在仓库外，尤其不能隔夜放在仓库外，下班后必须将货物检查放在仓库内部。

收货时一定要见入库单，没有时需要追查，直到拿到单据为止。仓库人员有追查和保管单据的责任。

所有物料确认前由仓库员对物料进行正确标示。新产品更应重视标示。

所有产品确认必须仓库人员和采购共同确认。新产品尤其需要共同确认。

仓库安排打印条码时对物料进行扫描确认。新产品需要仔细核对物料的产品描述，以避免出错。

仓库与送货方共同确认物料数量时，如发现货单上的数量不符，应找相应人员签字确认，由送货方联络处理数量问题。

物料摆放需要按照划分的区域进行摆放，不得随意摆放物料，不得在规划的区域外摆放物料，特殊情况需要在2小时内进行整理归位。

原则上当天收货的物料需要当天处理完毕。当天安排点数、打印条码、贴条码、打印收货确认单、进行入库信息的统计，点数入库。

仓库入库人员必须严格按照规定对每一个入库物料进行数量确认，即是确认登帐入库数量和实际入库数量（可查贴条码人员最后点数数量和自己点数确认的数量）是否相符，不符合的需要追查原因到底和解决完成。

入库物料需要摆放至指定储位，物料盒（袋）放不下时可以放在箱子里，箱子不能放在超过2米远的地方。

所有入库物料需要贴完条码，且外箱上需要有物料标示，包含物料的质量和储位信息。

“收货确认单”需要按流程要求先给仓库入库人员确认登记再给到仓库经理签字后才能入库。

不仅如此，还要平时应定期对货物进行盘点，从工作中熟悉产品；每天开始拣货之前，需要了解新入库的货物有哪些、是否摆放在属于自己编码的位置上面，确定不会有货物漏拣；包货要注意编码与实物是否一致，警惕拣货单是否存在着错误编码的情况；发现库存物料不良时需要及时处理或报告上级处理；掌握物料质量、数量、卫生、保质期情况，落实防盗、防鼠咬、防变质、防火灾等安全措施和卫生措施，保证库存物料完好无损等等。

以上看似简单，但每天将每件简单的事都做好是一件不简单的事。

通过这一段时间的仓管实习，让我更深刻的认识到了仓管员的责任。虽然自己之前没有做过仓管员，遇到很多不太清楚的。幸好周围同事们热心帮助我，以及他们敬业的工作态度和融洽的工作气氛，让我感受到能在这个集体中工作是件愉快的事情。而自己各方面的素质也在亲身实践仓管员的过程中得到提高。因为，在仓管工作中熟悉自己不内行的物料才是现在最基本的工作任务，是自己适应工作的要求、提高办事效率的需要，也是为能够随时进入其他部门学习的一个基本工作技能。

其中最让我难忘的莫过于单纯的拣货。拣货，好像没有什么技术含量，会给人一种枯燥无味的感觉。但既然公司安排自己负责这一职位，那就是公司对我的信任，给我学习的机会。所以我们应该抱着一种感恩的心去完成自己的工作，竭尽全力完成它，不断提高自己的效率。

拣货是工作的首要任务，发错货、帐目错乱，会给后续工作带来很大压力，会使公司利益与形象受损。所以要看好实物、对准确编码，提高注意力，确保在第一个环节上就做到百分百的正确无误；另外还需要了解仓库当日入库的货物，多关注仓库的信息，以确保仓库是否有足够的库存。

要用为公司服务的理念去工作，把公司当做是自己的家，融入到这个大家庭，齐心合力经营好这个场所。

仓库的一切工作不可能走捷径或一蹴而就，很多都看似小事，偏偏小事都是一环扣一环支撑起全部工作流程得以顺畅、正确。

当然在实习中，我也遇到了很多的苦难，也曾一次次的受挫过，但也就是因为这样，我又一遍遍的去寻找解决的方式和途径，使这些难题得以顺利解决，这个累积的过程，也就成了我实习期间宝贵的经验与财富，相信对我以后的生活也会有很大的帮助。

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一定距离的，并且需要进一步的再学习。虽然这次实习的业务多集中于比较简单的入库与出库，但是，这帮助我更深层次地理解入库与出库管理流程提供了极大的帮助。我体会到，如果将我们在大学里所学的知识与更多的实践结合在一起，用实践来验证真理，使一个大学生具备较强的处理基本实务的能力与比较系统的专业知识，这才是我们学习与实习的真正目的。此次实习，真是受益匪浅。

**关于大学生读书计划(推荐)二**

虽然我们只在酒店进行为期六个月的实习，但酒店还是按正规的实习生对我们进行了系统的培训，培训工作分为三大块：一是人事部的岗前培训，进行了四个课时的室内培训和游览培训，主要是介绍酒店的概况，同时也对我们进行了员工素养及酒店管理制度的培训，这让我们对工作有了大概的了解；第二是消防安全意识培训，酒店特别安排了工程部的经理助理为我们现场讲解授课，让我们对酒店安全和消防常识有了更深入系统的了解；第三是业务技能培训，这一培训贯穿着我们实习的一个月，由部门负责人员为我们进行不间断的技能指导，一个月的实习让我们对部门工作有了基本的了解，这也得益于酒店系统而全面的培训。这些培训对于我们以后的学习和工作都是非常有用的。餐厅主要承担的是团队客人和散的用餐，有时候也承办大型的宴会和其他活动，餐厅员工有将近20人，包括主管一名和若干领班及服务员数名，工作比较繁忙。

xx是酒店餐饮部门中最为辛苦的部门，因为酒店并没有给服务员们制定具体的岗位职责和工作描述，在刚刚走进工作岗位的几天，我们就像无头苍蝇，完全不能领会工作的流程和要领，只是听从领班和老员工的安排和他们手把手的教导。庆幸的是基本所有的老员工对我们都特别的友好，主管还专门为我们每人安排了两名师傅，负责引导我们的工作。在后面的日子里，我们基本都能熟练各项工作了。

我们的工作除了迎宾、摆台、折口布、传菜、上菜、撤台外，也得兼职勤杂工，扛桌子椅子、铺地毯等一些脏活、重活。我们实习生的上班时间是8时工作制，一个月休息4天，主管根据我们的需要，为我们排了两头班，即上午上4小时和晚上4小时，这样我们中午就有了休息的时间。但往往下班的具体时间是不确定的，经常根据实际情况加班加点，但是加班时间都有记录，适当的时候会有补休，虽然没有加班费，但每个月都会有个中提成，我觉的这种制度还是很灵活合理的。

酒店员工都是穿着工作服的，由酒店统一发放换洗，但我认为酒店的服务员制服太过简单而且比较陈旧，常有破损的现象。不过令我欣慰的是：酒店的员工大都是热情友好的，不管哪个部门，他们并没有因为我们是实习生而对我们冷漠生硬；在劳累之余，同事们的一个甜美的微笑，一句再普通不过的”辛苦了”都会让人分外感动；在休息和饭堂进餐的时候，我们都会聚在一起聊天，分享彼此的感受，就像一家人；而管理层中的几位经理也很和蔼，没有什么架子，但偶尔还的会对没有做好工作的下属发发脾气。

以上是我在实习过程中的一些感受，经营管理过程中出现的一些问题的个人看法：

一、各项规章制度落实不是特别到位。

所有酒店的管理制度其实是大同小异的，关键是要看谁落实的怎么样，效果怎样。北京xx饮食有限公司的各项规章制度也很完善，但我个人认为贯彻的就不是很好，毕竟北京xx饮食有限公司是一所全国连锁店，服务需要标准化，所以我觉得建立一套规范的服务执行和监督机制是酒店管理的一个当务之急。

二、加强对餐厅卫生的管理和监督。

曾经在网上看过一个调查，有70%的人对酒店的餐饮卫生不放心。在餐厅实习的一个月的时间里，通过自己的切身体会，也确实感受到了其中的问题。据我观察，餐饮部门并没有一个明确的对与员工个人卫生要求的条例，而且员工的卫生意识也并不是很强，如没有养成经常洗手的习惯。

三、建立一套公开透明的激励机制和晋升制度。

据我了解，很多老员工工作的时间已经很长了，个人服务意识和技能也达到了非常高的水平，但是由于酒店的相关机制的限制，他们并没有获得什么激励和晋升，而个别员工表现的并不是很好却能依旧留在原职；另外酒店的激励机制中也过多的注重于物质上的激励（最多也只是发钱），事实上，除了传统的奖惩激励外，还有很多的激励方式值得我们管理者借鉴。

四、树立一种能够凝聚人心的精神性的企业文化。

一个民族有它自己的民族文化，一个企业同样也需要有它自己的企业文化。在一个月的实习过程中，我发现泉州太子酒店似乎并没有一个深入人心的文化核心（可能是我工作的时间太短了），即员工在里面没有一个统一的坚定的信念，似乎很多员工纯粹是为了自己的生活而工作，工作的积极性不够，而且工作缺少创造性。

酒店实习的日子结束了，这次酒店实习也是本人的第一次专业见习。总的来说，在这些日子里自己确学到了不少的东西：除了了解到餐饮的服务程序和技巧，也学会了如何调整自己的心态，如何处理好自己的利益和酒店的利益，如何处理好同事之间的人际关系，如何与顾客打交道；同时，更让我认识到作为一个服务员应该具有强烈的服务意识；更为重要的是，在一个月的工作中，我深刻地体会到了酒店行业的艰辛，也看到酒店发展的前景，更加明白了自己以后学习的方向和侧重点。最后，感谢酒店能提供这样的实习机会，在此祝愿酒店能够越办越好。大学生实习报告 篇7

我们本着现实性、生活性、真实性、的原则，进行了模拟公关策划模拟和问卷调查的活动。经过一周的实习使我们了解了当代大学生的公关意识成为影响大学生成材和发展以及整个社会发展和进步的重要因素。

在实习的一周里，我们公共事业管理专业的两个班共同做了关于包含八个主题的媒体访谈、新闻事件、危机处理、公关策划的公关模拟活动，紧接有进行了关于大学生八个方面的问卷调查，并将有关课题一一分组做了实践活动。在公关策划中，我们几组运用了情景体验，现场模拟的方式，对公关“是什么，怎么做，做的怎样”有了详细了解，有利于提高我们的学习积极性与掌握程度。策划中每组成员都能够按照规定的策划程序：

1、确定公关目标；

2、设计主题；

3、界定公众；

4、选择媒体；

5、公关预算；

6、审定方案；

7、计划书。

将方案确定下来；在模拟方案时，我们师生共同讨论，争辩、评判，在点评时间里，每组成员都能够认真听取其不足及优点，并及时对自己组的方案做及时的补充与修改，以求更精。

中我组活动所做的课题为危机事件，主题为肯德基苏丹红事件。事件的中心内容：围绕着肯德基——中国地区销售处，在其食品中发现含有危害人体健康的苏丹红，对此，肯德基中国代理商进行了事件调查，并对此事件进行了一系列相关处理，最终圆满化解危机。

事件安排：组员将事件发展设置为三个场景；

场景一：医生为病人看病，并诊断为食物中毒疑似是吃肯德基引起的（根据今日消费者来院的病例所得）这位病人为此投诉到肯德基。

场景二：肯德基负责人接到投诉，立刻汇报上级并立即组建公关调查小组，调查此事件。已顾客为首要对他们进行了慰问。

场景三：关于此事件的发生，中国销售处召开记者招待会，借用媒体向消费者道歉。

事件结尾事件完善处理，危机成功度过，销售业绩逐渐上升。

此活动策划的开展，使我们开括了思路，锻炼了分析问题和解决问题的能力，有新意，可行性高。接下来的几天，我们各个组将所抽到的调查问题，经过小组讨论专题调查，坚持客观性、全面性、典型性、及时性、定量化的原则，按照调查的一般程序，运用了开卷式问卷方式，将制好的问卷发放，随后又用抽样法进行了回收统计，调查结果所反映的问题情况，我们又以报告的形式做了总结，寻求了解决方案。

在实习活动的进行中，我们从中学到了当一个组织怎样处理公共关系，在面对公关危机时，组织应用的策划技巧：

1、保持镇定，判定情况；

2、谨慎从事，坚决果断；

3、言语委婉，态度尊重；

4、争取主动，及时报道；

5、注意措辞，统一口径；

6、多管齐下，多方出击。

作为一个企业，要树立好形象，就要不断充实自己，在突发事件，企业要有：一、当企业形象遭受损害时，应及时采取一系列有效措施，查清事实，揭示事件真相，化被动为主动，挽回声誉。化危为机，变短期公关约为长期公关月，可以把企业公关活动推上一个新台阶。对此，企业还应具备形象意识、沟通意识、公众意识、责任意识、合作意识、未来意识，及时不断推动企业发展。同时，我们在沟通、表现等法面得到了锻炼，增强了自信心与公关意识，提高了我们办事效率预处理事情的能力，让我们了解了公共关系实实在在就在我们生活中，就发生在我们身边，学会了怎样利用公共关系处理与人的’关系，懂得了良好的形象的建立要细致微且，忌“大行不顾细谨”；任何成功人士的背后都会有一群坚定的支持者；良好关系的.建立需要有恰当的沟通等等。

在实习中，我们有以下几个获得：

1、获得良好传播效果

2、锻炼了师生专业技能

3、广交了朋友，加深了友谊

出现问题主要是时间把握不准，表演仍有待加强，使案例得到充分发挥。周密性应予以高度重视，注重实际生活中的点点滴滴。

此次公关实习，为我们提供了实践教学成功的模式，加深了我们公关意识，让我们在实践活动中迈出了一大步，达到了所需效果，希望本次活动能都为以后活动提供经验教训，同时感谢，老师为我们做的详细点评。大学生

**关于大学生读书计划(推荐)三**

时间如流水，半年的实习期一晃即逝，在这过去的半年的实习期中，在领导和同事们的耐心指导下，通过自己的不断实践，深刻的体会到了理论指导实践，而实践又反作用于理论的真正含义，尤其是使自己所学理论知识得到了进一步的巩固和提高。现将这段时间的工作作如下总结：

在刚开始的1个月里，我的主要工作是资料员，从做资料员中我了解到了工程中的很多情况，在了解到这些资料的同时，我也了解到了工程的概况，也学到了在工程中有些资料该怎么做，改什么时候做。比如一些零星项目：例如施工过程初期的拆除、土建等零星项目，决算员与施工员要进行项目核实，要求业主下发工程联系单，通过联系单来整理签证经项目经理确认后报监理、业主、跟踪审计进行审批。对于设计变更，要根据现场实际施工情况，结合招标图纸、招标清单，配合项目部进行设计变更签证，对已确认的设计变更项目，提出相应变更报价经项目经理确认后报业主审批。对于主材价格的变更要根据二算对比成本预算盈亏平衡点，配合项目经理、材料员对需确认主材价格与业主方进行价格确认，这时候我们就要报《材料采购报审表》给监理、业主、物资部、内控部、跟踪审计等确认。虽然以上这些东西虽然只是资料方面的，但是从中我学到了不少成本控制的一些知识，也为以后自己做造价有很多帮助。在做资料的时候从《工序质量报验单》和《施工组织设计/方案报审表》中能了解到工程的一些基本情况，也能从中对施工工序的一些认识。就像在我做我的个人设计成果的时候如果不知道室外管网的工序的话我根本就不会做我的室外管道的工程量。在接触《工程计量报审表》是我了解到了这个工程的工程款的支付情况。虽然我这个资料员只是送送资料，整理整理资料，但是从中学到的东西还不少。

由于公司材料员的失职，导致公司的材料出现大量剩余的情况，被领导严厉批评，由于接受不了，辞职了。公司领导就安排我在做资料员的同时来做材料员，通过慢慢的学习，渐渐转变为价控造价员。主要是对乙供材料的采购的控制，做到成本的控制。在做价控造价员的时候我学会了该怎么样去进行成本的控制。刚开始的时候公司只是让我进行收货，然后登记台账，接着办理验收与调拨手续。后来在我熟悉的这种程序后，开始指导我进行材料的采购。程序为：项目部的专工提材料计划-施工经理签字确认-我负责询价(至少2家商家)-选择供货商-收货-专工验收货-调拨队伍-办理验收、调拨手续-登记台账-向供货商催要发票-报公司财务。在这个过程中让我感受到了管理的重要性。

在工地中图纸是最主要的，怎么看图纸就非常重要了。首先我们应该了解一套完整的图纸包括哪些东西：总平面图、室外管网立面图(或剖面图)、场地地形图;建筑施工图、结构施工图、给排水施工图、暖通施工图、电气施工图。要注意其中有几张图纸是须特别留意的：建筑节能设计说明、消防设计说明、基础设计说明。除了这些还有图纸附件：审图意见、图纸修改、变更单、图纸会审记录、招标答疑，施工队关于图纸的联系单，甚至计算书。如果设计过程中发生有设计变更最好要有旧图。(这些有利于发现图纸的缺陷，了解变更内容。对现场监督是非常有用了。关于计算书，一般是不发给工程师的，但我最近一次的经验是工程师要有一份)。 可能还会有地勘报告、红线图、市政管网图(给水排水排污供电通讯)、道路交通图等。 了解到这些后我们该怎么看图纸：

1、阅读设计总说明，备好相应的标准、规范、规程和标准图集。

2、看建筑设计总平面图，了解项目总体规划。

3、将各种图纸变更、修改和审图、图纸会审、工程队的图纸疑问标注在图纸上。看一层建筑平面图，对照结构施工图(包括梁板、墙柱)和专业施工图，将相邻轴线的距离计算出来标在结施的梁板图中，并将建筑附件、专业管线的立管位置和重要专业配置在梁板图中用红笔标出。

4、看基础结构施工图中的桩基部分和基础部分。和地下室部分。

5、看建施平面图，对照门窗表将门窗尺寸写在平面图中，并找出建施中，哪些是要在结构主体施工时需留意的地方，如：隔墙、剪力墙开门窗洞口、飘板、装饰线条等，并在梁板图中标出。

6、看结施：

①将墙柱梁代号按顺序找到，

②将墙柱梁配筋标注在相应的平面图中，

③同一张平面图中的对称部位的不同配筋和截面尺寸处做上标志，以便在检查中特别注意事项，

④将设计在不同楼层的发生变化的地方，要查出，并标上记号，

⑤对照建施、专业施工图纸，查看轴线和构件与结构有没有充突的地方，看有没有需特别注意的地方并标识，

⑥楼梯处对照平面图、剖面图，将尺寸一一核算，

⑦屋面图特别要与电梯的相关图纸对照。

7、拿着图纸到施工现场进行对照看图并检查验收，这十分关键，一般工程们不拿图纸到现场对照这是对工作不负责任的表现，将工程队出错后修改的地方在图纸上注明，并将施工缺陷和难点出标明和记录。

虽然对图纸了解并不深入，但是对图纸的了解也有一点，能大概的看懂图了。对于我们干工程的来说，就一定要把图纸吃透。在以后的工作中我一定会做到这一点的!

在最后一个月的时间里，我开始着手做我的个人实习成果，第一次做这个让我感到力不从心。但是在公司同事的帮助与自己的努力下幸不辱命，终于做了一套室外管道的工程量出来，但我想里面肯定漏洞百出。在做的过程中，我遇到了不少困难，首先就是软件的困难，我们公司用的是《未来清单》，在学校没学习过，所以在做成果的同时我也学会了造价软件的一些基本用法，也对图纸又了跟多的了解!

在短短4个多月的实习工作中，让我深刻的体会到团结协作对干好一项工程是多么的重要，可以说，它是顺利干好一项工程的关键所在，同时也是一个人在成长过程中成熟的“基点”。 古人曰：众人拾柴火焰高，这是古今之理。在实习过程中，与各个队伍接触让我了解团结协作的重要，因为我们的工程工期很紧，之间土建与安装出现很多的交叉作业，这样的困难很影响工期，但是我们都把104b和105厂房干好了。这点值得我们庆祝，我相信在接下来的106厂房我们能做的越来越完美!

通过这4个多月的实习，对安装工程施工经过了从零开始的深入学习和了解，现在对于安装施工已经有了较为全面的认识，从施工设计图开始，如何看图，怎样将图纸与实际工程对应起来，都有了现场的经验。对实际的施工工序，如施工放线、电气工程、给排水工程、通风工程等都有了深入的了解。还有对安装工程中各种材料、施工机械的作用也有了更深的了解。在施工项目管理中熟悉了业主、监理、施工方、承包商、以及监控方在工程项目中的职能及执业内容。特别是监理在执业的过程中在现场的“三控三管”(成本、质量、进度控制;安全、合同、信息管理)的执行过程及在质量控制过程中特别应当注意的地方都有了一部分的了解。当然对于自己实习过程中的本质工作，监控量测的了解应该是最多的了，在实习过程中经历了如何执行合同任务并协调好我方与施工方的关系的过程，在这个过程中既要通过数据保证监测数据的真实可参考性，同时又要不让监测结果对施工有太多的约束而影响进度。

建筑行业的庞大性是由其生产成品的形体庞大性和复杂性决定的，这就决定了其生产过程中工序的复杂性和时间的持久性，在这个复杂的生产过程中我们每个人只能在其中充当一个小角色，为了使工程达到共同的目标，只有参建的各部门和单位互相了解和紧密合作，才可能更快更好的完成。同时由于人员的复杂多样性，如何发挥自身角色的作用并做好与别人的合作与交流往往成为了工程分工合作的重点，在这短短的实习时间内，虽然对于一些理论、施工工艺、技术操作等了解甚多，但对于在工程中如何处理人与人、部门与部门之间的关系却不是一时能学会的，这里面的学问需自己多用眼去观察、多用脑去思考，才能使自己在工作的过程中更加得心应手。在实习期间里无论是从工作方法，还是从自己的工作态度都有一些思考，现简单总结如下：

常言到做事先做人，一个人的能力再强，但他的情商低下，其也难有很大建树。特别是在自己所涉足的建筑行业，在这个复杂的工作环境下，特别要学会与人交流和沟通，要学会与人相处，当别人求助时只要在自己能力范围内都应当乐意的接受，只有真心的付出才能在自己需要帮助之时得到别人的援助之手，才能在激烈的竞争中得到别人的真诚赐教。初来乍道应当学会：

①低调做人，高调做事;

②少说话，多听;

③学会尊重人，主动帮助他人;

④为人正直诚信;

⑤虚心请教、敢于请教、主动学习。努力做到以上几点，做人做好了做事自然水到渠成。

步入社会之后要学习的东西很多很多，社会是一个复杂的环境，做好我们的本质工作，精通一门技术，在现代社会中是非常重要的。大学毕业仅仅是一个开始，很多理论的东西还需要现场经验的积累和总结才能得到更好的完善和发展。刚刚毕业，要本着“吃苦在前，享乐在后”的精神和作风，年轻的时候多做一点，多学习一点，等年纪大了总有好处的，但也不能像老黄牛一样只顾着做事情，还要用我们的大脑去思考，学会抓住问题的重点和本质，才能提高解决问题和完成任务的效率。工作中应当学会：

①敢于吃苦，不怕吃苦;

②多做实事;

③敢于承担责任;

④学会思考、善于抓取问题的核心和重点以及主要矛盾;

⑤要活到老，学到老，有长远计划，就算大学毕业后也不能放下理论的学习;

⑥要具备人身安全和责任意识、自我保护意识。

3、通过半年的学习让我对工作进行了更深的了解并作出了以下几点的总结：

(1)对待任何工作一定要仔细认真并严格要求自己，把工作做深、做细、认识到工作中的不足。

(2)在工作思路上一定要明确并要有效的把工作效率提高。

(3)不断的在工作中磨练自己，多向别人虚心请教、学习，让自己的工作经验丰富起来。

(4)在工作中一定要有团队精神，积极配合各项工作，只有这样才能更好、更有效率的完成各项工作。

(5)在工作中一定要明确自己的位置，摆正自己的工作态度，努力把工作做到最好。

(6)在工作中如果遇到挫折千万不能沮丧，没有自信，“人非圣贤孰能无过”，犯错误是难免的，自己一定要多思、多学、多问，在错误中找出自己的不足只有这样才能更好的充实自己，完善自己。

在实习过程中，我得到了公司领导的表扬、公司同事的认可，在做自己的工作的时候能与同事和谐相处，与施工队伍的关系处理的也很融洽。我相信在未来的道路上我能越走越好，现在我不会的不代表我以后不会，因为我们都还年轻!年轻就是我们的资本，我们可以去学习更多的知识，更好的回报我们的父母、老师、朋友乃至我们的国家。

**关于大学生读书计划(推荐)四**

我是一个从农村走出来的大学生，在我考上大学的时候，全村都轰动了，因为我的村子并不富裕，之前也很少出过大学生，全村的老少爷们都给我道贺，直到现在我都很感动。在我将要离开家乡。开启我的大学之路时，全村很多人为我送行，我哭了，这是直到现在最令我感动的事情。我当时在心里就暗暗下定决心，我一定要好好学习，将来回报村里的人们。

现在的我已经大三了，虽然每年都回家，但是我感觉我们村的经济还是没有得到很好的发展，虽然我们也十分勤劳，村里很多人出去打工了，可是还是没有很大的改观。我想我应该更好的学习，将来回到家乡，为改善村里的经济状况做出自己最大的努力。

作为一个在校大学生，能够在农村中参加社会实践，深入到农村基层，这对我以后的人生道路来说是一笔宝贵的财富。通过这次活动，我既开拓了眼界，增长了知识，锻炼了能力，而且还丰富了许多工作和生活上的经验，自己的认识和理论水平也明显有了较大提高，也让我对以后的生活和工作充满了信心，我会用饱满的热情去迎接即将到来的大学新学期的生活和未来的挑战。

今年的寒假，为了响应学校的号召，也为了锻炼自己，提高自己的社会实践能力，为将来的就业打好基础，我在我村的村委会进行了将进一个月的实践锻炼活动，通过此次在村里的社会实践活动，我们不仅在实践中深化了知识，而且学到了书本上没有的知识和受到了深刻的教育；了解了我们村里的一些民情和青年的一些现状。通过我的观察，我感受到了农村基层党员干部务实的工作态度和全心全意为人民谋利益的无私奉献精神。此外在这次实践中，据自己亲身所感、亲眼所见、亲耳所听，我对村上的现状有了更多的认识，进而进入了更深入的思考。

放假之前，我就委托家人联系我们村的村委会，表明自己希望参加和帮助村委会的日常工作，从而锻炼自己，同时也可以为乡亲们服务。村主任和其他村干部商量后，同意我在村委会挂名并开展工作，主要负责基础的日常工作和一些对自己的感兴趣的课题进行调查。听到消息后，我异常的兴奋，不仅因为自己可以顺利的参加社会实践工作，完成学校指定的任务，还因为自己找到了一个能够很好的锻炼自己、提高自己能力的机会，更主要的是终于可以运用自己的能力为家乡的人们服务了，最重要的是这是我20多年来的一个梦想！

接到可以正式上班的第二天，我就按照村主任的安排，走进了村委会的办公室，正式开始了我的第一次社会实践。第一天“上班”，难免有些激动和紧张，接手的工作完成的都不是很顺利，例如在作会议纪录时，经常记住了上句记不住下句，而且为了赶时间，字迹十分潦草，整个会议过程我都手忙脚乱的，闹了不少笑话。但是会后村主任找我谈话，并没有批评我的“错误”，反而对我进行了鼓励，并告诉了我一些他的工作经验和教训，让我受益匪浅！一天下来，我深感工作的不易，但是我学会了怎样调整自己的心态，学会了怎样尽快的融入到新的环境当中去！

在村委会工作的同时，我也对我的研究课题进行了一些调查，我个人对于经济学比较感兴趣，所以我着重的调查了一下村里的经济结构（我自己觉得应该是农民收入的主要组成部分吧）。虽然我们大一上学期还没有开经济学这一门课，

**关于大学生读书计划(推荐)五**

为锻炼自己的社会实践能力，学校组织寒假社会实践活动。为了弘扬中华民族尊老爱幼的优良传统与美德，加强青少年尊老爱幼的观念，通过对敬老院的访问，了解目前中国老年人疗养情况，以及老年人社会工作的发展状况，再结合当今我国老龄化相当严重，空巢老人越来越多，敬老院便成了她们的家，她们需要社会的关爱，需要人性的温暖，让他们在这寒冷的冬天感觉到温暖，给老人们带去欢乐。

1.实践方案：本次实践以小组为单位，四到五个人为一个小组，负责两个老人。主要以谈话和表演节目、做游戏的方式进行，另外一些小组还主动帮助老人料理一些生活，比如洗头、喂饭等。通过与老人建立良好，和谐的关系，了解他们日常生活以及内心的想法。另外，还通过实地观察，以及与该单位工作人员的交流，调查敬老院实际工作状况、工作中的困难和老年人社会工作整体发展。

2.具体过程：我们一大早就来到敬老院，该敬老院的地理位置不是很好，位于几栋高大建筑之间，很难接受到充足的阳光，这对老人的身体是很不利的，特别是现在冬天，一些身体不好的老人很容易生病。敬老院的规模不是很大，一座简单构造的两层小楼房，房前一个狭窄的小院子，院内是些简单的花花草草和健身器材。里面的老人并不是特别多，我们去的时候他们可能刚刚起来，都在院子里活动。整个敬老院给我的感觉并不是很好。首先对于我们的到来老人似乎并没有表现出很大的热情;其次。工作人员的态度也并不是很好，对老人的照顾也不是很尽心。虽然给我这样一些负面的印象，但是我们仍然抱着很大的积极性去开展活动。在与老人的互动中，大部分老人还是比较配合的在表演节目和做游戏的环节，气氛也十分融洽，但是一些老人由于身体原因，听的不是很清楚或者说话不清楚也给我们的工作带来了不便。我们为了这次实践活动准备了几个节目，包括两首合唱的歌曲和两段舞蹈，还排了一个小型的话剧，老人们在观看的过程中都很认真。在做游戏环节，一些会手工的同学还提前准备了一些作品作为游戏的奖品，这也提高了老人们的参与热情。在与老人的交谈中，我们尽量做到不触及老人的隐私和一些伤心事，因为大部分来到这里的老人都是由于儿女不愿意照顾他们或是不想照顾他们，他们渴望家的温暖，亲人的陪伴。我觉得这是无论再好的生活条件都不能替代的。实践中我们发现很多这里的工作人员都不是很尽心地在照顾老人，老人的穿着都不是很好，住宿条件都很差，生活用品都很久，而一些工作人员还在一边很悠闲地看电视，也不经常和老人进行交流，所以很多老人都感觉很孤独、寂寞，都不喜欢这里，更别说把这里当成是家了。他们感觉自己被抛弃、遗忘，只有等待死亡，这些都令我们同学感到很难过，却又无能为力。

结束了当天的实践后，我感到很不轻松，从这些老人的眼中，我读到一种深深的绝望，孤独，我想这除了是因为他们的儿女不孝顺造成的外，还有一部分原因在于社会。这里的老人大多身体不是很好，甚至有些都不能自理，他们觉得自己不再被儿女需要，不再被社会需要，只是一个累赘，等待死亡，所以他们不把敬老院看作是自己的一个家，这对他们来说只是一个收容所，一个社会唯一能容纳他们的地方而已。这令我反思，究竟怎样为老人提供良好的养老环境?仅仅只是提高老人的生活条件吗?我并不这样认为。人活着的意义不仅在于吃饱穿暖，还要有精神上的满足，就像马斯洛需求层次理论中介绍的一样，人首先需要生理上的保障，这是人类维持自身生存的最基本要求。然后是安全上的需要，包括：人身安全、健康保障、资源所有性、财产所有性、道德保障、工作职位保障、家庭安全。其次是情感和归属的需要，这就包括了亲情。接着是尊重的需要，包括：自我尊重、信心、成就、对他人尊重、被他人尊重。最后是自我实现的需要，这是最高层次的需要，它是指实现个人理想、抱负，发挥个人的能力到最大程度，达到自我实现境界的人，接受自己也接受他人，解决问题能力增强，自觉性提高，善于独立处事，要求不受打扰地独处，完成与自己的能力相称的一切事情的需要。

只有在低层次的需求满足后，才回有高层次的需求。我们国内的很多养老机构大多只重视老人的最基本的需求，及生理需求，而忽略了其他的需求，或者根本就认为老人没有更高层次的需求，这些都是我们老年人社会工作中的思想误区。在这点上，国外的养老机构的做法很值得借鉴。有报道新闻说国外有家养老院，为老人们制定了一整套“延缓衰老”、“保持年轻”的课程，每天都给老人们布置作业，鼓励他们开动脑筋。这就是为了满足老人自我实现的需要。反观我们的养老院，最常见的情景是老人们在一块儿闲聊，除了偶尔打牌下棋，就是毫无兴致地翻翻报纸杂志，或独自散步，或呆坐着晒太阳。院方开展的集体活动很少。不动脑筋，精神空虚，会加速人的衰老，可我们的很多养老院显然没意识到这一点，把对老人的关心、体贴单一地表现在物质条件改善、生活待遇提高上，精神方面却很少顾及，老人在养老院只能消磨时光，闲度余生。有些老年人刚进养老院时还挺有精神，几个月呆下来，便苍老了许多，衰老的速度很让家人担心。只有当一些学校组织的志愿者来到养老院时，和老人们做游戏、聊聊天，他们才会很开心地笑。其实国外养老院的“不老经”早已告诉我们，让老人们快乐、充实一点，有时并不需要多大的成本。

(一)对我国未来养老模式的思考与建议

由于我国老年人口基数过大，同时由于计划生育政策的执行，养老问题更加突出。目前我国的养老模式仍以传统的家庭养老为主，但在社会服务系统完善以前，这种养老方式已越来越难以适应未来社会发展的需要。而“社会养老”又存在明显的不足，同时很难设想政府能够拿出一笔巨大的资金建立众多的养老机构。因此我们的当务之急，一是要发挥社会各界力量，调动社会各界的积极性，通过各种方式建立完善的服务系统，通过良好的社会服务帮助老年人在原有住所内安度晚年;二是要建设适合老年人居住的住宅，或对现有住宅进行改造，以适应老年人需要，使家庭养老成为可能。老年人退休后仍住在原有社区，保持原有社会关系的连续性;同时鼓励活跃期和自理期的身体健康的老年人发挥原有专长，投入到社区建设中来，做一些力所能及的工作，如负责社区安全巡视与监管，参与幼儿园和托儿所的工作。这样，老年人参与社区服务机构的工作，不仅能为社区建设贡献余热，而且能通过劳动充分肯定自身的社会价值，树立健康向上的人生观，延缓衰老过程。 既有利于老年人身心健康又可减轻政府负担。

(二)关于老年居住环境的创造

采用社区服务与家庭养老结合的养老模式，应注重创造适合老年人的居住环境，并注意解决好以下几个问题。

1.住宅建设上应考虑老年人的生活需要。日本建设省在1995年推出了“长寿社会对应住宅设计指针”，规定今后所有住宅建设都应考虑老年人生活需求，“尽可能在同一楼层配置门厅、厕所、浴室、老年卧室”，“在楼梯、厕所、走廊等空间设置扶手”，“厕所、浴室尽可能确保可供护理的空间”，为老年人创造独立生活的居住环境，为家庭养老创造条件。结合我国具体情况，在住宅建设中至少应在多层住宅的底层按照老年住宅的要求进行设计，或为改造成为老年住宅创造条件，如减少室内外高差、将踏步改为坡道、将浴缸与洗脸盆分开以做到干湿分离等等。

2.建立完善的社区服务体系和社区文化设施。目前在大多数居住区中服务设施十分欠缺，社会服务基本上是一片空白，老年人仅有的娱乐场所就是条件简陋的麻将室。这种状况亟待改变，建议在居住区规划中配套建设老年人活动设施，如修建老年人活动中心，为老年人提供休闲、娱乐和交往场所;修建老年人日托中心，白天可为老年人提供餐饮等服务，晚上老年人可回到家中与儿女团聚，共享天伦之乐;建立社区医疗服务机构，为老年人提供健康咨询、卫生保健等服务，同时可吸收身体健康的老年人参与到社区服务中来。

3.在居住区中大力推广“两代居”房型。鼓励儿女成家后与父母就近居住，既可在生活上相互照应，又能保持相对的独立性，使各自的生活方式不受影响。在这一点上国外也为我们提供了很好的经验，如日本在70年代推出的“高龄者同居户入居优待办法”对两代近居予以奖励，因为这种做法既有利于老年人养老、又减轻了政府的负担，具有很好的社会意义。这一做法十分值得我们借鉴。

4.居住区规划和住宅设计中应注重老年人户外活动空间的设计。根据老年人的行为特点，设置晨练场、门球场，各种形式的休息空间、交往空间等，尤其应鼓励老年人与青年人、儿童等不同年龄群体的相互交往，使老年人融入社会大环境之中。户外空间宜相对开放，使老年人与社区有更多的视觉和心理上的互动，避免过于封闭造成心理上的社会隔离感。住宅设计利用架空层及楼梯休息平台等，稍加改造即可作为交往空间。

综上所述，解决老年人的养老问题，必须从老年人自身特点出发，结合我国现有社会、经济、文化、环境等特殊情况，建设适合老年人生活的居住环境，为老年人创造出一个安度晚年的幸福乐园。

经过这次实践我有很深的体会，首先我们在思想上存在着不重视老人的观念。尊老一直是中华民族的传统美德，而在当今社会，这种美好的品质似乎在逐渐被人遗忘。也许是生活所迫，但我们始终都不应该忽略生育我们的父母，他们把年轻给了我们，现在我们成年了，而他们老去，这是我们的责任也是义务去关心他，照顾他们，给他们提供一个安详的晚年。 从政府的叫的来说，随着中国人口老龄化的不断加剧，养老成为一个不可回避的问题。仅仅依靠法律和道德要求公民尽赡养的义务是不够的，政府需要建立一套符合中国国情的，有效的，完善的养老体系，要有适宜老人居住的环境，要培养专门照顾老人的工作人员这些都是当务之急。

从整个社会来说，我们要大力支持养老工作的发展。值得欣慰的是，现在有一些民办的养老院已经陆续在一些发达的城市出现，这是养老工作的一个希望，但这还是不够的，这需要社会各界以及国家的的支持。一位民办养老院负责人说道：“在发展养老机构增量的时候，国家应当实行民办公助的政策，鼓励民办养老院发展，并给予适当补贴，当然对于偏僻贫困地区的养老院，如果没有民间力量愿意进入，还是应当由当地兴办;而在盘活存量的时候，应当实行公办民营的政策，如果有民间力量有进入的意愿，就应该通过改制改造将给民间力量兴办。”她预测，“一旦国家放手并资助民间力量，民办养老院将步入发展的快车道。

自从走进了大学，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。在现今社会，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，增进自己的社会阅历，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，于是我们开始了假期辅导班的工作。

我带的班级是小学二年级的数学，初一数学，高一化学。我们主要开展的是两个类型的班级，分别是提高班和预备班，提高班是给同学们打好基础，把上一学年不懂的有疑问的难点重点给细剖析，使他们的基础提高，为了下一学年更容易的学习。预备班是需要提前了解学习下一学年知识的班级。虽然只是相处了短短的一个月，但是我们之间建立了深厚的友谊，我们不仅使师生关系更是好朋友。

有的孩子很顽皮，上课期间老爱交头接耳，做小动作，动动这动动那，心思根本不在课堂上，刚开始对这些“钉子户”我真的是没法，不敢训更不敢打，有时候真的让人哭笑不得，后来在一些有经验的老师的指导下，我慢慢地学会了与这些孩子相处，下课后我会找他们谈心，主动地去关心他们，一朋友的语气开导他们，帮助他们，给他们讲一些道理，慢慢地他们上课也更加专心了，作业也完成的更好了，学习的积极性也有很大的提高。看到这些我真的好开心好，有成就感，听到他们叫我老师，我感到自己身上的责任真的很重，我所做的事情必须要对孩子们负责，因为这个职业真的很神圣，我一定会努力的，真心的对这些孩子们好，帮助他们在学习上生活上有所提高。

由于离开初中高中的时间也挺长了，对他们说要学的内容不是很熟悉，不太了解他们的学习层次，所以我专门借了相关的书，在辅导之前认真的看了看，了解了一些他们的学习方法和内容，以便在教学中能提高效率，真正找到适合这个年级的教学方法，用他们已经掌握的东西来解决遇到的问题。真正起到假期补习班的作用。对他们也有所帮助。在开始没多久，我也针对每个学生的特点和他们的学习程度制定了不同的应对方法，希望能够从各方面起到好的作用。 有时候会感觉工作真的很辛苦，需要应对孩子，家长等等许多人，但是这就是生活，我们迟早要面对的，生活当中充满了挑战，我觉得这是一种激励，明白了人生，感悟了生活，接触了社会，了解了未来。我发现做任何工作都需要自觉，在那里我不仅需要解决好自己负责的学生的事情，有时候还需要干一些别的，并且是要自觉的去做，而且要紧自己的努力做到最好，一件工作的效率就会得到别人不同的评价。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高的报酬而努力，无论学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断地学习别人的先进之处，也要不断学习别人怎样做人，以提高自己的能力!

很多企业都反映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，只要套公式似地就能完成一项任务。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，但是总算是社会的一部分，这是不可否认的事实。 不管是因为何种原因，参加这个假期补习班都是对自己人生的一大突破，在这里我学的是宝贵的人生经验，结交了可爱的朋友，认识了很多热心的人。在这过程中我虽然经历了挫折，饱尝了苦味。但我不后悔，百折不挠才能锤炼成钢，在今后的日子里，我会更加努力把每一件事都做好。

不管这次实践是不是成功，都要感谢老师孜孜不倦的教诲，有些问题有了课堂上的认真消化，有平时作业作补充，我比其他人就具有更高的起点，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，几年之后，我们已不再是一名大学生，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，我们必须多多参加社会实践。很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，不愿在校读书，而已在社会的人都宁愿回校读书。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。

回想一下，在实践的过程里觉得自己真的很值，在这期间学到的东西是用多少钱也买不到的。在工作结束后，我做了如下的总结：

第一、要善于沟通：在工作上遇到不顺心的事情，不能总是憋在心里，有时自己在工作上有什么问题要及时与领导沟通，并及时解决，这样工作才会有动力，办事情也会更有效率，同时自己的心情也好了。

第二、要有耐心和热情：在工作的时候要经常微笑，这样会让大家都感觉很舒服，大家一起生活学习也会更和谐，这样我们这个大家庭才能更好的运行下去，孩子们在这样轻松愉快的环境中学习，自然学习效果也会更好。

第三、要勤劳：有时候一些细微的东西可能或让领导更欣赏你，比如在我空闲的时候就打扫打扫办公室，整理整理文件，帮帮别人的忙，领导就会夸奖我勤劳，有付出就真的有回报的。

当然有总结就说明同时我也意识到了自己的一些不足之处，例如不够主动做事，有时别人叫了才知道要去做;社会经验比较缺乏，经常会做一些错事;刚开始也不大会和人交流，所以那时总是觉得自己很受委屈等等，虽然这些都是我心酸的历史，不过也都是我宝贵的经验，他们都将成为我以后参加工作和社会实践的教训，我要力争在我以后的假期实践以及今后的就业中不再犯同样的错误。

短期的社会实践一晃而过，在这其中，让我从中领悟到了很多东西，而这些东西都会让我终身受用，回到家时爸妈也说我变得懂事多了。学校让我们去实践真的很有用，我们从中受益匪浅，社会实践让我们知道了，挣钱真的很不容易，也明白工作的辛苦，以后也不会再浪费钱了。

社会实践拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干。社会和大学一样，也是一个学习和受教育的地方，在那片广阔的天地里，我们为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。

作为一个大学生有别于中学生就在于他更重视培养学生的实践能力，尤其在注重素质教育的今天，社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的新世纪优秀人才的重要途径。寒假社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸，也是推进素质教育进程的作为一个大学生有别于中学生就在于他更重视培养学生的实践能力，尤其在注重素质教育的今天，社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的新世纪优秀人才的重要途径。寒假社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸，也是推进素质教育进程的重要手段。它有助于当代大学生接触社会，了解社会;同时实践也是大学生学习知识，锻炼才干的有效途径，更是大学生服务社区，回报社会的一种良好形式。

所以为了同一个目标，同一种信念，我们加入了寒假社会实践活动。一个月的寒期就这样匆匆结束了，还有我这一次的社会实践。整日呆在学校中的我，尝到了生活的现实和不易。或许，这种真切的体会，才是我最宝贵的收获。

实习期间，我利用此次难得的机会，努力工作，严格要求自己， 社会真的是很残酷，很现实。我唯一庆幸的是我还是一名在校学生，我只有真正的把本领学好，才能在未来真正进入社会时不至于这样不知所措。 这一次参加社会实践，我明白大学生社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式;是促使大学生投身改革开放，向人民群众，培养锻炼才干的好渠道;是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想与知识。社会实践拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，一个月的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。

踏进办公室，只见几个陌生的脸孔。我微笑着和他们打招呼。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“早晨”或“早上好”，那是我心底真诚的问候。往往一些细微的东西容易被我们忽略，轻轻的一声问候，却表达了对同事对朋友的关怀，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，我想，应该是我的真诚，换取了同事的信任。他们把我当朋友，也愿意把工作分配给我。

沟通是一种重要的技巧和能力，时时都要巧妙运用。认识一个人，首先要记住对方的名字。了解一个人，则需要深入的交流。而这些，都要自己主动去做。

其实，不管在哪个行业，热情和信心都是不可或缺的。热情让我们对工作充满激情，愿意为共同的目标奋斗;耐心又让我们细致的对待工作，力求做好每个细节，精益求精。激情与耐心互补促进，才能碰撞出最美丽的火花，工作才能做到最好。

当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。我想很多人和我一样，刚进实习单位的时候，都做过类似复印打字的“杂活”。或许同事们认为你是小字辈，要从小事做起，但有些时候，是因为他们心中没底，不知道你能做什么。做“ 杂活”是工作的必需，却无法让我学到什么。我决定改变自己的命运。有些东西不能选择，有些东西却可以选择。份内的工作当然要认真完成，但勇敢的“主动请缨”却能为你赢得更多的机会。只要勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。

如果你不想让自己在紧急的时候手忙脚乱，就要养成讲究条理性的好习惯。“做什么事情都要有条理，”这是经理给我的忠告。其它的工作也一样，讲究条理能让你事半功倍。

对于这次大学生寒假社会实践，自己作为兼职导游中的一名，对此讲述一些自己对于导游的认识。

实践目的：通过实践让我们熟练掌握导游服务的具体工作程序，如服务程序、服务流程、服务标准、服务技能;根据已学的知识，学会设计旅游路线;练习导游词的写作方法;进行实地导游模拟实践，掌握导游讲解的基本要求、基本技巧、常用的讲解方法、副语言的使用等技能;理论与实践有机结合，更好的巩固所学的内容。

实践体会：1、当一个合格的导游要有强烈的责任感和服务热情。导游工作是一项脑体高度结合的服务工作，态度决定行动，拥有强烈的责任心，才会在实际工作中投入满腔的工作热情，为游客提供高质量的服务。2、要有广博文化知识面.导游接触的游客中，各种社会背景、文化层次不尽相同，导游就应该做一个杂家“，上知天文下知地理，这样在进行讲解中，就可运用所掌握的知识和智慧来应对。3、具有组织协调应变能力。导游的服务对象是不断变化的复杂群体，同时导游工作还离不开旅游接待服务中气体相关部门的配合和支持任何一个环节出现偏差，都会令导游服务黯然失色，因此要头脑清晰，有交情组织协调应变能力，保证游客的旅游活动顺利进行。4、要有自信。面对初来乍到的游客，导游所表现出来的对旅游活动早有安排，对自己能胜任本次导游工作的信心，会是他们产生心理安全感的重要来源。5、 语言清晰准确，讲解生动活泼。给游客讲解就是要像在和朋友聊天。你把游客看作朋友眉飞色舞地给讲游客不知道的事情，才能抓住他们的注意力。6、实践让我认识到，做导游的学问真的很大,很深，不是随随便便就可能学的来，像如何安排路线，如何应对突发事件，如何与游客进行沟通等等。所以，要当好一个导游的确很不容易，而好的导游服务对游客来说又的确是一种享受。

这次旅行社实习,对我来说受益匪浅，让我对旅行社的具体营运与操作，管理等方面有了进一步了解，旅行社所需要的人才不仅要有一定的专业知识,还需要懂得如何为人处事与接人带物,以及对顾客的耐心以及责任心。在实际的过程中我才真正发现自己学识的浅薄,经验的缺乏，也让我发现书本上的知识与实际问题的差距，让我对旅行社这一行业有了更深的体会。 社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

这些天来，虽然付出了不少汗水，也感觉有些辛苦，但从中我意志力得到了不少的磨练也感受到了工作的快乐。

这一次的社会实践使我明白;大学生只有通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，胸怀会当凌绝顶的状态，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。

总之,这个寒假的社会实践是丰富而又有意义,一些心得和体会让人感到兴奋,但却决不仅仅用兴奋就能描述的,因为这是一种实实在在收获, 是对“有经验者优先”的感悟。

**关于大学生读书计划(推荐)六**

本人为临沂师范学院xx级新闻班专科xx班实习生xxx，从20xx年xx月xx号开始至xx月xx号在济南眼镜店进行了为期三个月的实习。在实习期间，深受公司领导的照顾和关怀，并在指导老师的带领下，认真负责，做好各项业务工作，完成任务要求，努力做一名合格的员工。

在这期间，我主要完成了以下几个方面的实习工作：一是跟随实习老师进行实地的学习，学习做业务的方法和吸取老师的经验，学习如何做好业务的基本技巧，加强人际交往 锻炼自己的表达能力，学会与人交流。在工作过程中研究方法，认真准备。指导老师和其他公司领导给于了帮助和指导，指出不足，学习先进经验。

光阴似箭，岁月如梭。一晃几个月的实习生活已经过去了，在最近的 几个月的实习过程中，我有着许多的收获和欢乐，但也有苦涩和教训，这些成功的经验将激励我在以后的人生之路上取得更大成绩，失败的经历将使努力去改变自己不完美的地方，让自己在以后的日子作的更好，这一切将成为我生命中最宝贵的财富之一。

我的实习生活是从20xx年xx月xx日开始的。实习一开始，由于刚过春节公司人员配备很不完整，这使我有机会在一进入公司就接触一些很专业的工作，有机会接触一些公司很核心的东西，减少了做基础工作的时间。一开始我主要负责管理产品销售的单据，用电脑准确地开据产品的销售凭证，由于每天下午下班时才会将第二天的销售订单拿回公司总部，为了保证第二天正常的产品销售我不得不加班到很晚才可以打印完第二天的订单，在我一开始的几个周内每晚都要工作到九点多钟，真的特别辛苦，这时我才想起学校生活的悠闲，尽管在学校时，感觉学校生活很苦。就这样，通过近两周紧张而充实的适应，我逐渐适应了公司工作节奏，熟悉了公司各种财务软件的使用方法，此外，通过大量的实践我也逐渐熟悉了公司的各种产品型号，使自己的工作效率大大提高，也使自己在公司领导心目中的地位的到了极大的提升，为自己染指公司更核心的工作提供了一个良好的机会。这一切让我深刻地体会到做任何事情都必须尽自己最大的努力，也只有尽了自己最大的努力才能将工作作好、做扎实，才能得到领导和同事的认可，这段艰难的经历将激励我在以后的日子更加努力的付出，因为只有付出才有可能获得成功。

我原本是一个挺内向的人，不是很善于和别人交流沟通，总是在沉默中独来独往，这种生活习惯也许在学校中不会产生太多的负面影响，但是在公司中，各种工作需要大家团结协作来完成，任何人单打独斗都很难把工作作好，这使我初到单位很不适应这种整体化、系统化的工作环境，所以一开始我的工作做的很差，这使我充分认识到交流沟通的重要性，交流和沟通是解决困难、创造机遇的有效途径，也许我已经习惯了一个人独来独往的生活方式，用更多的自我思考代替相互交流，但是现代社会要求我们每个人要学会相互交流和深入沟通，交流沟通是一种智慧，是一种为人处事的生活方式，我会慢慢改变自己，让自己拥有交流的智慧，养成一种为人处事的良好生活方式，这一切不仅是个人发展的需要，也是时代和社会发展的趋势。 哦

诚信，对于一个人，一个企业甚至一个国家来说都是其立于不败之地的重要条件，这一点我有着深刻的体会。

我实习的公司由于自身的原因曾经拖欠外地一生产厂家一笔数目相当可观的货款，我们公司拖了很久才将货款支付给对方公司，虽然对方公司没有因为此事而中断了两家公司的合作关系，但是从此以后我们公司每次订货都要预先全额支付给对方公司货款，使我们公司在资金运作上处于更加被动的地位，并损坏了公司在其他合作伙伴心目中的信誉，影响了和其他合作伙伴的合作。

在实习过程中，我遇见了很多这样的事情，这让我更加深刻地体会到诚信在人们日常生活中的重要作用，一个人只有诚信做人，才能在自己有困难的时候得到别人的帮助，从而顺利地完成自己想要做的事情;一个企业只有诚信经营，才能使自己的经营活动更加顺利的展开，即使企业遇到了一时的困难，其他企业也会因为其以往的诚信经营，而给予力所能及的帮助，帮助企业度过难关，在激烈的市场竞争中做大、做强;一个国家也只有具备了诚信的民族品质，才能在激烈的全球竞争中取信于其他国家，为其国家的发展创造一个良好的周边环境，让我们整个国家在一个更加和谐的周边环境里去积淀更深的民族文化内涵和历史底蕴。

认真作好每一件小事将是我们每一个人都必须去努力追求的，在实习单位中，我一开始做一些基础性的工作，慢慢地我开始做财务工作，这让我深深地感觉到认真作好每一个细节的重要性，因为每一个数字都关系到公司财务数据的准确性，自己的一不小心就会给公司和同事造成相当大的损失。这就要求在日常生活中原本不很严谨的我努力作好每一个细节。自己在工作中的一次次失误深深地刺痛我内心深处的每一根神经，这样的环境迫使我更加严格地要求自己，努力把日常工作作好，作到尽善尽美、精益求精，让自己在工作实践中不断完善自己的知识结构，提高自身的工作水平。

通过近几个月的实习，我开始认识到实践的重要性。实践中蕴涵着无穷无尽的知识，这些知识需要我们在实践去发现、去总结。在实习单位中有许多同事，他们没有受过正规的大学教育，但是他们仍然作出了良好的业绩，在公司占据了一席之地，为公司和个人都带来了良好的效益。这一切证明了实践出真知，实践是认识发展的动力和源泉。

“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”通过几个月的实践学习，我学到了学多在校园内无法学到的知识，这些宝贵的人生经历将激励我在以后的人生路上勇于实践，开拓创新，为人生的下一次辉煌奠定坚实的基础，成为我受益终生的宝贵财富。

最后，再一次感谢杜老师在实习过程中对我的指导和帮助。

**关于大学生读书计划(推荐)七**

随着人类文明的快速发展，当代社会对即将毕业的大学生的要求越来越高，对于即将毕业的我们而言，为了能更好的适应严峻的就业形势，毕业后能够尽快的融入社会，同时能够为自己步入社会打下坚实的基础，我系同学开展了顶岗实习活动。此次实习，我作为一名xx电机有限公司员工，从学习工作技能到掌握工作流程到熟练完成工作的过程中发生的点滴给我留下了深刻的印象，让我从中学习到了许多知识，体会到很多在校园中体会不到的东西，相信此次经历对我而言是人生中一个重要的转折点。

顶岗实习是我们大学期间的最重要的一门课程，不知不觉我们已经走过大半大学时光，在这个时候，我们非常希望通过实践来检验自己掌握的知识的正确性。在这个时候，我来到\_\_电机限公司，在这里进行我的顶岗实习。

\_电机有限公司，地处经济圈的中心地带，交通便捷，地理位置优越，是集研发、生产、销售、服务为一体的高新科技企业。公司多年来集中有限资源、充分挖掘出了自身的比较竞争优势，通过观念创新、技术创新、服务创新来保证企业高速发展。主要生产电子零部件、计算机外围设备、电子机械设备，音频调谐器、视频调谐器、调制解调器、电源器件、发送接收模块、光盘驱动器等。主要产品全部出口，为优秀外商投资企业。

为了达到毕业实习的预期目的，在学校与社会这个承前启后的实习环节，我们对自己、对工作有了更具体的认识和客观的评价。以下是我的毕业实习报告总结：

1、工作能力：

在实习过程中，积极肯干，虚心好学、工作认真负责，胜任单位所交给我的工作，并提出一些合理化建议，多做实际工作，为企业的效益和发展做出贡献。

2、实习方式：

在实习单位，师傅指导我的日常实习，以双重身份完成学习与工作两重任务。向单位员工一样上下班，完成单位工作；又以学生身份虚心学习，努力汲取实践知识。

3、实习收获：

一是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，圆满地完成了教学的实践任务。二是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。三是在实习单位受到认可并促成就业。四是为毕业论文积累了素材和资料。

我怀着美好的期盼来到\_\_电机有限公司开始为期两个月的实习生活。在这段时间里，我学到了许多书本上学不到的东西，虽然一开始有些单调，有些无聊，但毕竟也让我学到了许多。刚开始几天的电子校验工作让我对电子产品有了初步的了解。随着工作不断地复杂化，我不断从老员工身上学习工作技巧，并用于实践。通过两个月的顶岗实习我深刻体会到创新在工作中的巨大作用，一味的蛮干是行不通的，有时稍加思考会使工作更具效率。

实习是大学进入社会前理论与实际结合的的锻炼机会，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，我严格按照厂人事部下发的顶岗实习大纲，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。

一是加强思想学习，主动与矿领导沟通，努力提高思想水平。

思想是人的灵魂，是人的内在力，要想把实习任务完成好，首先要把思想调整好。领导十分重视大学生成长，为此特地为我们制定了“双导师实习制度”。双导师，顾名思义，就是两位导师，工人导师是教授生产技术的，而领导导师是在思想上引领大学生，为其排忧解疑，指引方向的。在此优势下，我主动与领导进行了沟通，在领导的尊尊教导下，我对实习有了更为深层次的理解，更明确了我的工作目标，在思想上使我对未来的工作有了新的认识，在行动上使我对未来人生有了新的规划。

二是注重联系实际，理论与实践相结合，努力提高实习质量。

在实习过程中，我发现，大学里所学专业知识和现场实际生产是分离的，它们各有侧重点，一个偏向于理论，一个偏向于实际，但它们之间却又存在着联系，因此，实习中，我们在重温课本上知识同时，将书本中的理论与实际生产部件相对应，将课上公式与实际生产数据相对应，这样不仅可以使理论知识记得更为牢固，还可以在本质上理解生产上各设备、器件的作用、原理，为今后工作中的技术革新，改进发明打下了良好的基础，极大的提高了实习质量。

三是热爱实习岗位，积极承担岗位职责，不断提升实习效率。

“爱岗才能敬业”，热爱实习岗位才能完成好实习任务。在实习过程中，我努力培养自己对实习岗位的热情，珍惜在岗上的每一分钟，努力学习岗位上的相关知识，积极承担岗位上的责任义务，努力做到能够独立顶岗，能够独立完成岗位上的相关操作，对岗位技能知识做到“懂，会，做”。

付出一分汗水，就有一分收获，我坚信自己的努力一定会有回报，所以我不会停止前进的步伐。

以上是我的顶岗实习报告。总而言之，此次顶岗实习的机会来之不易，工作的经历也来之不易，也相信此次实习会令我终身受益。

**关于大学生读书计划(推荐)八**

让心走得更远，让梦想再一次起飞。

假如梦想是花，花开时是美好的，花落时也是美好的，我要把梦想的花瓣，一瓣一瓣将人生旅途装扮。

假如梦想是草，就毫不吝惜地向世人奉献出属于自己的一星浅绿，大地将因此而充满青春的活力。

假如梦想是树，就一心一意把根扎向大地深处，哪怕脚下是一片坚硬的石头，也要锲而不舍地将根须伸进石缝，汲取源泉做一棵参天大树，给迷路的跋涉者以希望。

假如梦想是一段原木，就做一段朴实无华的桥吧，让那些被流水和深壑阻隔的道路重新畅通。

告别了黑色的高考，迈进了大学的校园，人生的历程翻开了新的一页。未来在这里奠基，崭新的生活将从这里开始。

然而，我们当中的很多人却不以为然：中学时代的辛苦，终于可以在大学里面好好补偿了，大学是享受的天堂——”60分万岁，61分浪费“、”做一天和尚，撞一天钟“。是什么支撑我们走进大学的校园?是梦想。为了圆自己的大学梦，我们不辞辛苦，起早摸黑，毫无怨言。然而，难道这就是我们人生的终点站吗?难道我们就可以在这里虚度光阴吗?我们为何不再放飞一次梦想，去寻找更广阔的天空呢?

如果社会是大海，人生是小舟，那么梦想就是引航的灯塔和推进的风帆。没有梦想的人生，就像失去了方向和动力的小船，会在生活的波浪中随处漂泊。大学生在追求成功的过程之中，十有八-九不会一帆风顺，一定会遇到困难，会有头撞南墙的时候。可是，确立的梦想，会使我们的方向明确，振奋精神，不论前进的道路如何坎坷，人生的境遇如何复杂，都可以透过乌云和阴霾，看到未来的希望和曙光，永不迷失前进的方向。

《古兰经》上有一个经典的故事，有一位大师，以为几十年练就了一身”移山大法“，然而故事的结局足可让你我回味——世上本无什么移山之术，惟一能移动山的方法就是：山不过来，我就过去。

现实世界中有太多的事情就像大山一样，是我们无法改变的，或至少是暂时无法改变的。”移山大-法“启示人们：如果事情无法改变，我们就改变自己，我们要想事情改变，首先得改变自己。只有改变了自己，才会最终改变别人;只有改变自己，才可以最终改变属于自己的世界。

世界会给你厚报，既有金钱也有荣誉，只要你主动。主动是不用别人来告诉你，你就能出色地完成任务。不要像树叶只会在风中摇摇喧响，也不要像浪花只是在海面轻轻一跃，要就像雄鹰在天空中自由地翱翔。

天空没有留下鸟的痕迹，但他们真的已经飞过，只为我们留下美好的回忆时刻，在天地之间闪耀着。不要以为飞翔只是纵身一跃的身影，不要以为飞翔只意味着简单的离开。其实飞翔是决定，是抗争，是凤凰涅磐，是对朗朗晴空的向往，是光荣与梦想绽放的那一瞬间。在那飞翔的一刻，你将会把短暂的向往，变为永恒的追求。既然钟情彼岸花，又怎顾高处不胜寒;既然选择了远方，就只能风雨兼程。让灵魂展翅飞翔，飞到那湛蓝的天空，尽显你的风采。伏契克在绞刑架下飞翔，布鲁诺在烈火中飞翔，《老人与海》中的桑提来哥在惊涛骇浪中飞翔，还有鲁迅在漫漫长夜中飞翔……

有多少人一生都不曾飞过，一生都小心翼翼，循规蹈矩，一生都在面朝黄土，甚至都不曾仰望过天空。

好了，请闭上眼睛，深深呼吸，让我们一起感受灵魂飞翔的美好时刻。让我们的灵魂在太空中，在人世间，尽情的轻舞飞扬，尽显我们的魅力。一切的一切，从再一次放飞梦想开始吧!

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！