

2023年校友云访谈心得(实用9篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

校友云访谈心得篇一

大学活动课程目标是以学生为中心的教育目的与以社会为指向的教育目的的有机统一，表现为人本位与社会本位两种价值取向的隐性融合，今天本站小编给大家找来了大学生活动总结范文，供大家参考和阅读。

金秋十月，我们迎来了大学生生活中第一段无法忘怀的时日：军训！虽然这只有不长不短的十天日子，但我们都从一个个懒散的大孩子变成遵守纪律的坚强大学生。在这十天的时间里我们学会了很多：我们学会了怎样与人相处，学会了如何面对事情的态度，学会了进取也体会到了包容为加深在校新生对军训目的的理解，我院分团委决定于10月19日至10月28日之间开展一次以“体验军训生活，探索钢铁品质”为主题的团日活动。现将具体内容向院团委及学生会汇报如下：

一、活动过程

活动一：在彩球的爆鸣声中，我班于xx年10月27日晚上举行了“最忆是军训”的主题班会。在热烈与快乐的气氛中，我们首先聆听了几位标兵在经历过军训的洗礼后心灵深处的深情自白。他们让我们再次回顾了那段令人难忘的回忆。

活动二：在同学自己准备的精彩魔术表演之后班会进入高潮。军事小品给大家眼前一亮的感觉，带有家乡腔的话语，搞笑的动作以及与我们平时生活完全不同的故事背景让在场所有人都融入了这片欢乐的海洋。这部小品纯朴中又透出军人那

种严肃认真的态度，作为保护人民生命与财产安全的子弟兵。军人拥有无比崇高的信仰以及比钢铁还硬的精神。让我们在以后的学习生活中有了学习的榜样，能时刻督促自己严格要求自己，以严肃的态度对待事情，更要用正直的姿态展示自己。

活动三：由之前愉悦的氛围我们渐渐转入感动。一幅幅军训生活中的片段画面呈现在全班46个人的面前，其中必定有欢乐也不乏泪水，同时也会有许许多多自己不曾在意的画面。这些照片中我们每个人都是主角，每个人都其中光芒闪耀，我们的集体液凝聚了无与伦比的力量，那是46颗心紧紧相拥的力量，它将永远深刻在xx年10月13日至10月22日这珍贵的10天记忆中。

活动四：活动即将结束，一幅幅温馨而美好的画面也勾起了我们内心的感动。全班46人围着教室中心由蜡烛围成的“心”型光环唱起动听感人的歌曲，我们大家都在如此美妙的氛围下感怀过去，展望未来。在铭记那段艰辛的军训生活的同时，带着憧憬及坚定的心走向未来。

二、活动自我评估

总体来说，这次以“体验军训生活，探索钢铁品质”为主题的团日活动，各个阶段的活动都十分成功，成功的原因和效果我们总结为以下几点：

1、准备较充分

这次活动我们有周详的考虑、周全的计划和充分的准备。活动前几天各位工作人员进行了多次讨论，制定了详细的计划做出了切实可行的活动部署。

2、这次活动也提高了同学们的政治觉悟，激发了本站同学们的爱国热情，让同学们养成了合作、严谨认真的生活

态度，也让每一个参加军训的同学在汗水中明白各自肩上的责任。

3、这次活动紧紧围绕“体验军训生活，探索钢铁品质”的主题，进展顺利，取得了圆满成功，也达到了预期的目的。

4、这次活动充分锻炼和教育了我班支部成员，让我班支部成员有了组织的经验，为以后开展各项活动打下了良好的基础。

5、这次活动我们以最小的费用，高质量的完成了本次具有教育意义的团日活动。

三、活动经费结算(共计60 元)

一. 活动介绍

1、活动宗旨：开学伊始，为了丰富校园文化生活，提高广大同学的普通话水平，锻炼同学们的思辨、分析能力，展现华夏语言魅力，学院举办“思想飞扬、激情碰撞”09级新生辩论赛。

工作开始和结束时间：10月15日—10月25日

参加人数：72人

人员分工：部长候义秀总负责此次辩论赛，负责协调辩论赛的相关事宜；副部长杜娟负责此次辩论赛的宣传工作；各干事分别负责活动资料的记录及整理，如图片资料，由孔令玲负责；文字资料由胡陈陈、田霄怡负责；全体部员共同讨论并确定辩题。

2、本轮辩论很好的调动了各班同学的活动积极性，各班同学都能够积极得参与到其中去，并且都很认真地准备了辩论赛。

(1) 预期目标：希望能够很好的调动各班同学的参加辩论赛的积极性，并选出优秀的代表队及选手，为下一轮的进一步筛选、为校赛选出精英做准备。

(2) 实际成果：在本轮辩论赛中有很多同学都表现出了较高的水平，也有一些辩手在仪态动作上有不规范的情况。

(3) 产生差异原因：同学们对赛制不是十分了解并且经验不足。

4、此次活动最有特色的地方：比如第五场第一组在辩论赛中打出了很多内容，效果非常好，此次辩论赛整体上同学们表现的都很好。

5、此次活动中最成功的地方：

(1) 准备工作做得很充分；

(2) 比赛时间控制得比较好；

(3) 比赛赛场井然有序；

(4) 各部员分工明确，各司其职；

(5) 比赛期间没有产生突发状况。

6、活动中的不足：图片收集时，没有考虑到照相机没电的情况。如果有再一次参加的机会，一定注意准备好电池，并多做其他准备。

二. 活动开展条件分析

1、有利条件和机遇：辩论赛正值开学伊始，同学们参加的热情十分高涨，并且受到学长学姐们的指导，辩论水平比较高。

2、限制因素：因为正处于开学伊始，学院活动较多，时间安排上常会和其他活动产生冲突，因此，辩论赛时间较原计划有所延后。

3、活动在哪些方面最需要帮助：在时间安排上，需要和其他各部门协商好，为辩论赛的开展让出时间。

三. 活动的辐射影响

1、活动直接人群和人数：活动直接参加的是09级新生，共72人。

2、此次活动邀请了其他学院辩论队成员担任嘉宾，为新生作点评，有利于新生辩论水平的进一步提高。

3、新闻媒体对活动的报道：出海报，宣传板，以及记者团对辩论赛的报道。

4、后续活动计划：接下来将进行第二轮辩论赛，以班级为单位，每班各出一支队伍，分别进行比赛，之后，获胜两队再次进行比赛，争夺冠亚军，剩余两方争夺季军。

众所周知，进入大学的第一件任务就是军训。虽然因为种种原因军训延期了，但这一任务我们还是必须完成的。在这学期，我们进行了为期一周的军训。这次军训，得到了训练营部队的大力支持，他们派出了以一些优秀的教官，每天都准时精神抖擞地出现在我们同学的面前。他们展现了新时代军人的风采，也用自己的行动无声的教育着每一位同学。

在这一短暂而又漫长的军训活动中，同学们穿着统一的军服。人们都说，军训会很苦很累，他不但会晒黑你的皮肤，而且会限制你很多自由。但即使如此，我依然没有退缩，依然满怀信心去迎接。虽然顶着炎炎烈日，但是同学们还是整整齐齐的站军姿，走正步，踏步等。纵使我们的脸颊的汗水直流，

纵使我们的双脚有些麻木，纵使我们的胳膊有些酸痛，但我们不到最后一秒钟决不懈怠。

通过这次的军训使我们学会了在今后的学习实践中，互相帮助、团结友爱，关心集体。并把在军训期间养成的良好品德和作风带到我们今后的学习中，高标准，严要求的规范自己的言行，遵守学校的各项规章制度，踏踏实实地学会学习、学会做人，刻苦锻炼，遵纪守法，自强不息，自立有为，培养创造性学习能力，力争在新的起跑线上步伐整齐，一同前进，做一个“讲文明、讲纪律、讲诚信、争三好”的合格的大学生。

再者组织学生军训是多年来加强国防后备力量建设的有效手段，也是当今世界许多国家的共同做法。有利于增强青年学生的国防意识观念，有利于国防后备力量的现代化建设，有利于青年学生的全面发展。而经过大学军训，同学们可以通过一个融洽的环境，很快的融入集体中，在军训过程中建立起“共患难”的情谊，开始自己又一个人际关系网。

其次，军训可以说是大学生活开始前的一次过渡，为你的4年大学生活做必要的准备。

大学不同于以往，其中包括生活和学业，都是全新的面貌。

生活上，大多数的同学都必须在长达半年的时间里独立处理自己的事情，再没有父母家人在旁帮忙。这对同学们而言都是一次挑战，也是“大学社会”的体现。通过军训，教官的教导和辅导员的帮助，能让同学们很快掌握基本生活技能。

军训时间虽短，可是军人的作风，军人的意志和军人的品格是我们永远也学不完的，我们一定会珍惜这七天的宝贵时间，需心向教官们学习，苦练基本功，磨炼自己的意志，塑造自己优良的品格，为今后的学习和生活打下良好的思想基础。军训，是磨炼意志的练兵场，是充满挑战的大擂台，让我们

做好一切准备，为圆满完成本届本站军训工作而付出我们所有的努力。在下面的军训生活中，可以锻炼我们的意志，让我们更加坚强，同学们，人生之路非坎坷，所以我须以坚强的意志来踏平这通往幸福之路。所以，我会和同学们一起努力，互相帮助，互相关心，做一个全面发展的艺术人才！

校友云访谈心得篇二

大学军训是实施素质教育的重要内容，是全民国防教育的基础。在军训中加强思想政治工作，可以培养学生爱国主义与集体主义精神，今天本站小编为大家精心挑选了关于大学军训活动的总结报告的文章，希望能够很好的帮助到大家。

对这些一直生活在父母羽翼下的孩子们来说，军训无疑是一种挑战——一种自我挑战。在这短短的军训期间，她们要与原本不认识的同学相互认识，并且要做到互帮互助，团结一致，要从原本懒懒散散的暑期生活中脱离出来，参加严格训练，接受阳光的洗礼，面对种种的考验。

军训一开始，同学们个个神采飞扬，对军训充满了好奇。可是到了第二天、第三天、第四天，问题来了。有的同学开始发牢骚，抱怨声便连声四起，这些都体现了他们平时的生活太顺畅，几乎是衣来伸手，饭来张口，缺少了那份同龄人应有的能力。但是，虽然训练场上，骄阳烈日，但他们并没有畏惧，处处展示出了军人的飒爽英姿。

在五天的军训中，同学们吃苦耐劳，严于律己，顽强拼搏，表现出色。比如倪莉同学晕倒了，稍作休息，立即归队，罗啸晨带病坚持训练，拉练过程中没有一个退缩。队伍集合，动作敏捷；站立军姿，满身大汗，纹丝不动；队列操练，步伐规范；训练场外，又能互相帮助，关心照顾，团结友爱。

军训过程中的国防教育进一步强化了他们的国防意识，增强了爱国热情；消防演习增加了学生的消防知识；急救知识让同学们大开眼界；他们还品尝了自己的劳动成果——饺子。学生在日记中这样写道：“这是我第一次包饺子，模仿着阿姨的动作，我笨拙的一下一下地包着，虽然样子不好看，但这让我懂得了：原来我会的事情震得不多，还有许多东西等着我去学习。虽然我不喜欢吃饺子，但我吃了很多，品尝着自己的劳动成果，果然很有成就感。”

军训教会了学生对别人的关爱，它加深了他们理解保卫祖国的责任，它告诉他们面对困难应有的态度。军训后他们不再是娇滴滴的孩子，不再是好哭的小姑娘，他们知道面对高峰，必须自己去搭造阶梯；遇到山崖，要自己去连结绳索。

军训是以后紧张的学习生活的起点，通过军训，学生普遍增强了体质，磨练了意志，锻炼了抗挫品质，培养了团结协作精神，形成了良好纪律观念，学会了用纪律来约束自己，用修养来规范自己。通过军训，增进了师生之间的了解和情感的沟通，较快地形成了一种积极向上的良好班风和班级凝聚力。

正如学生说的：“这五天，我们很充实，酸甜苦辣都有，我们都经历了，但这只是我们人生中的一小部分，以后我们将经历更多坎坷艰险，我们必须坚持。经过这几天的训练，我们变得更坚强了，我们的意志磨砺了。”

为期15天的军训工作，在学院领导的重视、武装部的周密安排及各系、处室的通力协助下，在武警教官们的辛勤教导和全体同学的密切配合、共同努力下，已安全、顺利、圆满的完成了。

这次军训从9月15日开始至25日结束，历时15天，受训的本、专科新生3170人，根据《嘉应学院20xx年新生军训计划》的要求，坚持严格要求，严格训练，同学们发扬不怕苦、不怕

累的精神，在武警教官的悉心指导下，学到了基本的军事知识，初步掌握了一定的军事技能，加强了组织纪律性，树立了集体主义思想，增强了国防观念和国家安全意识。通过军事理论知识测试、实弹射击和军事汇操，达到了预期的目的，取得了圆满的成功。主要做了如下工作：

1、领导重视周密安排

为高质量完成今年的新生军训，切实提高同学们的基本军事技能，增强了国防观念和国家安全意识。学院党委非常重视，成立了以谢友祥副院长为团长的军事训练团，负责军训的筹划、准备及实施工作。为了完成今年的军训任务，武装部在暑假期间多次与承训部队——梅州市武警支队的领导联系沟通，协商军训事宜，并着手制定《嘉应学院20xx年新生军训计划》和各项准备工作，做到有计划、有准备。

承训武警部队抽调专门力量，进行了具体分工。军训期间，学院领导及各系领导都非常重视，深入训练场检查、指导军训工作。如江南校区管委会各职能部门高度重视，各司其职，密切配合，确保军训工作的完成。又如：体育系、外语系、化学系、财经系、教育系、土木工程系等分管领导冒着炎炎烈日，每天跟随在训练场协助教官抓好训练，极大地鼓舞了军训人员的热情。在每天的具体组织上，双方领导都把一天所需的训练场地、器材等方面做好协调，明确分工，周密安排，严密组织，确保了军训工作的顺利开展。

2、严格训练保证质量

按照《高等院校军事训练教学大纲》的要求，科学施训。共完成了15个教育训练日，其中军事训练84课时，军事理论教育17课时。严格训练管理，是提高军训学生军事理论、军事技能和身体素质的根本途径，也是学生实现军训“掌握基本军事技能知识，增强国防观念，集体主义观念，加强组织纪律性，激发爱国主义精神”的根本保证。针对这次参训学生的特

点，为保证军训质量，做到四严：

一是严格教官的示教。从教官的自身形象、教学等每个环节，从严要求，严格把关；

四是严把质量关。为确保军训质量，严把质量关，训练中，每位教官把自身所学的本领，灵活运用到训练之中，并根据学生领会动作强弱等特点，采取分层次进行训练，帮扶相结合。并针对检查、军训中发现的问题，及时进行讲解，逐一过关，从而保证了军训任务按质按量的完成。

3、严格管理提高素质

在整个军训期间，严格按照《高等院校军事训练教学大纲》的要求，做到严格管理、严格要求、严格训练，确保了军训期间安全稳定。一是注重抓作风、纪律培养。依据各项管理手段，加强了同学们的队列作风，增强了同学们的组织纪律观念，培养了同学“一切行动听指挥”的意识，达到训管结合，培养作风的目的。

二是建立了新生军训考勤表。每天出操前进行点名，登记出勤情况，没有特殊情况不得请假。从训练到日常管理，教官们都严格按照军训的要求办事，上面要求做的就坚决做好，不符合要求的事坚决不做，增强了同学们的时间观念。

三是严格训练场的管理。从军训的第一天开始，不管是在训练中还是在休息期间，不管是晴天还是雨天，都严格要求，做到准时出操、准时训练、准时休息、准时收操。四是统一了内务。组织同学们整理了内务，统一了标准，并进行了检查评比，规范了同学们的内务秩序。

4、训练刻苦成效显著

这次军训，时间比往年长，增加了5天的训练量，而且气候比

较炎热，同学们对所学的内容都比较陌生，但每一个同学都能端正训练态度，把这次军训当作一次学习提高自身素质和锻炼自我、挑战自我的机会，安下心来训练，静下心来带着问题思考。白天，在高温的训练场上，在火热的太阳下面，同学们发扬了不怕苦、不怕累的精神，每天一身汗。晚上，还撰写军训心得。

同学们在军训体会中写到：军训是一次提高国防知识和增强自身素质的好机会。通过军训，我们的精神面貌焕然一新，我们的爱国热情为之振奋，我们的意志倍加顽强。军训就像一条鞭子，时刻鞭策着我们前进，军训又像一把尺子，时刻规范着我们的行为，军训更像一盆火炬，时刻照耀着我们的前方。”自军训以来，我深刻地感受到军队生活的快乐与艰辛，意识到军事训练的重要性，认识到国防力量对国家安全和社会稳定的重要性，这次军训锻炼了我的意志和毅力。”

同学们普遍感觉是：苦中有乐，累中有笑，学到了许多课堂上学不到的知识。有的同学身体不好仍带病坚持训练，不拖后腿；有的同学为了不影响班里的荣誉、系里的荣誉，自己加班加点训练，这种训练劲头，在军训中处处可见，蔚然成风，一直坚持到最后。就是由于这种精神，这种风气，这种激情，大大地激发了全体同学的军训积极性，为安全、胜利、圆满完成军训任务奠定了坚实的基础。

5、保障到位扎实有效

强有力的保障是圆满完成军训任务的重要一环。为了让军训人员精力充沛，以饱满的热情投入到军训中去，一是各保障人员服务意识强，军训团成员经常深入训练场检查指导，特别是武装部领导坚持每天深入一线检查协调军训工作，保卫处全体同志全力以赴，同心协力保证各项工作的落实，每天做到开水凉茶供应及时，认真负责，任劳任怨；二是担负靶场射击的保障人员，能够做到积极配合，听从指挥，确保了靶场的安全和1900多人的实弹射击的顺利进行；三是进行了一次

军事日活动。

组织近70多名学院干部进行了实弹射击，从而增强了国防观念。四是武装部车辆保障到位，军训车辆除了保障供水外，还随时负责军训中晕倒学生的抢救工作，确保了军训中无一学生因病而贻误治疗。此外，武装部还准备了充足的润喉药品，分发到各个训练点教官手中；后勤管理处派出医生到训练场巡医，随时做好医疗服务保障。总之，军训期间的各项保障到位，工作落实，保证了军训工作的顺利开展。

6、集中汇操成绩显著

在9月25日上午举行军训汇操比赛和总结大会上，同学们头顶烈日进行汇操，在教官的口令下一丝不苟地完成规定动作，以饱满的精神和高昂的斗志向学院领导和老师们交上了入学以来的第一份满意的答卷。

在参赛的16个系代表队，经过1个多小时的角逐，每个动作、每种步伐考官的认真考核评定，16个系平均分均在85分以上，汇操前六名的有：外语系、中文系并列第一名、其次是财经系、政法系、地理系、土木工程系、体育系。内务卫生评比前六名依次是：政法系、音乐系、财经系、物理系、中文系、外语系。大会还分别对实弹射击中获得前10名优秀射手，以及在《国防教育》知识测试中获得优秀答卷奖的30位同学颁发了奖项。

存在不足：个别同学思想不够重视，吃苦精神不够强，存在怕苦怕累的思想。

金秋十月，我们迎来了大学生生活中第一段无法忘怀的时日：军训！虽然这只有不长不短的十天日子，但我们都从一个个懒散的大孩子变成遵守纪律的坚强大学生。在这十天的时间里我们学会了很多：我们学会了怎样与人相处，学会了如何面对事情的态度，学会了进取也体会到了包容为加深在校新生

对军训目的的理解，我院分团委决定于10月19日至10月28号之间开展一次以“体验军训生活，探索钢铁品质”为主题的团日活动。现将具体内容向院团委及学生会汇报如下：

一、活动过程

活动一：在彩球的爆鸣声中，我班于xx年10月27日晚上举行了“最忆是军训”的主题班会。在热烈与快乐的气氛中，我们首先聆听了几位标兵在经历过军训的洗礼后心灵深处的深情自白。他们让我们再次回顾了那段令人难忘的回忆。

活动二：在同学自己准备的精彩魔术表演之后班会进入高潮。军事小品给大家眼前一亮的感觉，带有家乡腔的话语，搞笑的动作以及与我们平时生活完全不同的故事背景让在场所有人都融入了这片欢乐的海洋。这部小品纯朴中又透出军人那种严肃认真的态度，作为保护人民生命与财产安全的子弟兵。军人拥有无比崇高的信仰以及比钢铁还硬的精神。让我们在以后的学习生活中有了学习的榜样，能时刻督促自己严格要求自己，以严肃的态度对待事情，更要用正直的姿态展示自己。

活动三：由之前愉悦的氛围我们渐渐转入感动。一幅幅军训生活中的片段画面呈现在全班46个人的面前，其中必定有欢乐也不乏泪水，同时也会有许许多多自己不曾在意的画面。这些照片中我们每个人都是主角，每个人都其中光芒闪耀，我们的集体凝聚了无与伦比的力量，那是46颗心紧紧相拥的力量，它将永远深刻在xx年10月13日至10月22日这珍贵的10天记忆中。

活动四：活动即将结束，一幅幅温馨而美好的画面也勾起了我们内心的感动。全班46人围着教室中心由蜡烛围成的“心”型光环唱起动听感人的歌曲，我们大家都在如此美妙的氛围下感怀过去，展望未来。在铭记那段艰辛的军训生活的同时，带着憧憬及坚定的心走向未来。

二、活动自我评估

总体来说，这次以“体验军训生活，探索钢铁品质”为主题的团日活动，各个阶段的活动都十分成功，成功的原因和效果我们总结为以下几点：

1、 准备较充分

这次活动我们有周详的考虑、周全的计划和充分的准备。活动前几天各位工作人员进行了多次讨论，制定了详细的计划做出了切实可行的活动部署。

2、 这次活动也提高了同学们的政治觉悟，激发了本站同学们的爱国热情，让同学们养成了合作、严谨认真的生活态度，也让每一个参加军训的同学在汗水中明白各自肩上的责任。

3、 这次活动紧紧围绕“体验军训生活，探索钢铁品质”的主题，进展顺利，取得了圆满的成功，也达到了预期的目的。

4、 这次活动充分锻炼和教育了我班支部成员，让我班支部成员有了组织的经验，为以后开展各项活动打下了良好的基础。

5、 这次活动我们以最小的费用，高质量的完成了本次具有教育意义的团日活动。

三、活动经费结算(共计60 元)

校友云访谈心得篇三

实习是大学生步入工作岗位前的缓冲期、过渡期，也是大学生培养自身工作本事的磨刀石，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资料，培养好工作本事，显的尤为重要。半年里，我严格按照厂人事部下发的采油队实习大纲，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”，把培养工作本事，提高自身素质作为己任，圆满的完成了本阶段实习任务，下头就是实习报告。

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。四矿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，而矿领导导师是在思想上引领大学生，为其排忧解难，指引方向的。在此优势下，我主动与任矿长进行了沟通，在任矿长的尊尊教导下，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，比如说抽油机：在课堂上我学过抽油机是如何运转的，以及抽油机运行的理论模型公式。而现场上，我们看到的是抽油机的各个零部件，以及它们之间是怎样默契配合。表面上似乎二者无关，但仔细分析，我们会发现，抽油机的各个零部件正是按照理论模型原理在运行着，公式中的相应参数正对应着抽油机中各个部件实现的功能，他们之间存在着因与果的联系。所以，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，这样不仅仅能够使理论知识记得更为牢固，还能够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，

改善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，进取承担岗位职责，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，我努力培养自我对实习岗位的热情，珍惜在岗位上的每一分钟，努力学习岗位上的相关知识，进取承担岗位上的职责义务，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”。

在联合站的实习中，我制定了“每一天都上岗，上岗不离岗，岗上活都干”的实习标准，认真学习岗位上每项技能知识，并向有经验的师傅学习事故处理方法，积累经验，提升自身处理问题的本事，进一步提升了实习效率。

“千里之行，始于足下”。在未来的实习、工作中，我会更加努力得完成好各项任务，认真、踏实的做好自我的工作，努力为我厂的原油稳产出力。

校友云访谈心得篇四

时光如梭，两年的专科生活转眼即逝，然而在这两年的专科学习生活让我感觉，既喜又悲，既酸又甜；我喜欢以自我的爱好和兴趣去做任何一件事，当毕业在即，回首两年苦笑颜开的学习生活，历历在目：

在思想上，令我最自豪的事情是不断的努力学习和提高自我，虽然从高中到专科毕业，我一向都在申请交集入团入党，都一向没有成功，在高中，因为人数限制别人需要，就让给别人，在专科，申请了，证发下来了，又被团长收回去了，说证不够；不明白是自我过程中没做好，还是心太好，还是什么原因，每次等到的结果都是怅然。感觉自我很失败，但一种无形的力量在鼓励我，在督促我，在时时刻刻的检查我，让我在思想行为方面能够作风优良、待人诚恳，能较处理好人

际际，处事冷静稳健，能合理地统筹安排生活中的事务。为社会为学校为同学为身边的人做事不再觉得是一种累赘，而是很乐意的去做并且能够得到满足和欢乐。

在学习和技能上，为适应社会发展的需求，我认为学习专业知识学习是重要的，所以我选择我最喜爱最感兴趣的物流专业，并对专业科倍加注重学习；一个人本事的培养也不容忽视，利用业余时间□xx年我参加了英语等语种培训，11年参加了职业资格培训，并顺利获得证书。利用课余时间经常阅览各类学识相关的书籍。在学习各种专业知识，发挥自我的特长上，我倍加感激自我。

在生活和社会实践上，我崇尚质朴而又高雅的生活，质朴是指朴素而又欢乐，高雅是指心灵的高雅，并养成良好的生活习惯和正派的作风.对时间观念性十分重视.待人真诚，所以一向以来与人相处甚是融洽.得到了很多同学朋友的亲耐□xx年加入管理协会等社团组织，进取参加学校组织活动，并获得个人荣誉证书；11年加入学院学生会，并成功获得聘书和宿管部长助理职位；组织团游览可口可乐、物流公司及配送中心、大自然旅游区等。业余时间及周末，在外兼职，在生活中察言观色总结社会知识。

在工作上，即使是在平时兼职或学校职务中，我都认真对待每一刻时间，每一个细节和人。11年找到第一份真正属于自我的工作，让我更加懂得，证明自我坚定的观念：所谓现实的社会不用靠关系靠金钱也能比别人做的更好，所以我要更加充实自我的技能，让自我走向成功向，让自我一步一步向梦想靠近。虽然这是边学习边工作，挺累挺艰苦的，我不怕，慢慢的磨练，铁棒也能成针的。

在这俩年的大学生生活里，我有自我的长处，同时带来了不少的缺陷。辅导员总是对我不信任，打击我，说我一天跟狐朋狗友乱混，不误正业，一遇到什么事就打说打电话给我爸威胁；我们说话从来都说不到一块儿去；想到从小起，我一向是

是父母的乖乖女，所有教师喜欢的学生，关心和关注对象，而此刻的我。我不会怪她，我要狠狠的感激她；我明白这是我的缺陷，是我没有做好与辅导员教师的交流工作，是她让我明白我长大了。

作为一名20__年大专应届毕业生，我所拥有的是年轻和知识。年轻也许意味着欠缺经验，可是年轻也意味着热情和活力，我自信我就这样坚定下去，在工作和生活中克服各种困难，用自我的学习本事和分析处理问题的协调，不断实现自我的人生价值和追求的目标。作为进取乐观新时代青年，我不会因为自我的大专文凭而失去自信，反而我会更加迫切要求自我充实充实再充实.完善自我。改善自身不足之处，始终以提高自身的综合素质为目标，以自我的全面发展为努力方向，树立正确的人生观、价值观和世界观。必须能成功的到达梦想的彼岸。

校友云访谈心得篇五

夏天是一个邂逅的季节，在每一个呼吸与梦境里，每个人都期待在最后的最后会有别样的蝉鸣。但是，并不是每一个故事都有水晶球一般的晶莹剔透，在那个玻璃球里其实讲述着一群人的酸酸甜甜，那透过亮片的灯光，才会显得格外刺眼。

在我们的暑期社会实践里，一行八人，曾经我们梦想过创造一个神话，但是最好的结果是得到一个童话。在开始的开始，我们许下了太多的诺言，担下了太多责任。在我们小小的肩膀上，我们感悟到担多了心会累，或许学会放下，如何放下在我们人生中也是弥足珍贵。有太多人想通过暑期社会实践锻炼自己，我也一样，但是会发现这样的心境其实你什么都学不到。从小到大，我们为了学习去学习往往会适得其反。目的性太强或者太功利，会让我们在平静的海面上错过水下嬉戏的海豚和它的小伙伴们。有的时候，抱着一颗平和的心，才会明白暑期社会实践的意义不止这些；有的时候，不要强求，才是给自己一个重生的机会。在结束之际，当我看到每一个

成员的眼睛，我肯定我们除了相遇时的微微一笑，还会有关于夏天的回忆和成长。

回想在暑期社会实践开始的时候，所有的矛盾与不信任总是一触即发。每一个人都有脾气，我可以自信地去完成任务，但当面对一群人一起去做一件事的时候，却宁愿选择退缩。俗话说三个和尚没水喝，我倒不是觉得和尚们懒得去抬水，或许他们只是嫉妒那个不抬水的人。在这三个和尚中缺少一个领导者，一个制定规则的人。倒不是说他作为一个领导者不需要抬水，只是他需要让大家目标一致，让大家相信，跟着他做就有水喝。就像一个团队，需要的是凝聚力和统一的目标。作为队长，我想让大家明白我们是一个有血有肉的团队，我们可以一起被羞辱，我们也可以一起喝啤酒，我们有一致的目标，我们有微不足道的全力以赴。

把暑期社会实践放在台风之后，是对我们每一个人的考验。不光是天气，还有那颗归心似箭的心。抱着这样的心情，我们一次次地出发。只有走过才知道杭州湾是一个不小的地方，感谢每一个成员义无反顾地与我前行，烈日之下，脸庞的线条都变得硬朗，而血肉之躯下的灵魂才得以变得清晰可见。在实践项目进行到一半的时候，我对每一位成员都有了新的定义和见解。眼见不一定为实，但是我坚信他们的纯真善良与认真负责是本来的态度。暑期社会实践让我们走了出来，并且走到了一起，我看到他们的状态与电脑桌前的截然不同，恰同学少年，风华正茂，书生意气，挥斥方遒。

惰性是人之本性。随着任务的增多，最初的雄心壮志也慢慢消磨了。在一个团队里，更是有人会选择消极对待。我无法评判他们的对错，只是选择像一块滚下悬崖的小石头一样地活，在我眼里多多少少会有不甘心。虽然是队长，但是人家的选择我无权干涉，而我能做的就是以身作则，告诉每一个成员runningstar的荣耀，与你们共存亡。我不知道这样做能感化多少人，只是我不会像专制独裁的总裁那样来命令谁，所以我没有选择。幸运，我们都坚持住了，我们都走到了终

点，即使松松垮垮，我也想欢呼雀跃。不是解脱，是一种相互扶持的感动。

最后的最后，相处久了，就熟了；共事久了，就更加了解了。想想一开始，我们一拍即合，兴致勃勃地取名为runningstar□希望我们团队的每一个人都像一颗奔跑的小星星，以微不足道的全力以赴照亮我们一群人在杭州湾新区的青春与热血。

校友云访谈心得篇六

活动持续了5月4号5号两天，期间得到了xx年级同学的大力支持，还有我们各位战友的大力支持与配合，这里真诚地代表我们学习部向大家道声感谢。

那么，首先对活动存在的问题做一下自我检讨：

1. 活动中不够冷静，比如第一天的宣传板问题，第二天排插的问题....还有些发脾气，这是工作过程中的一大忌，这里向大家做自我批评，也请大家以“我”为鉴吧，在以后的工作生活中控制好脾气，同时大家也监督一下我吧！
2. 过于感性，有些时候其实是想为大家着想，因人而异分配任务，但发现还是事与愿违了，一些人还是忙上加忙，一些能够展身手的反而没有用武之地。
3. 缺乏总揽性。没有能够让自己从活动中的一个工作人员跳出来站在一个组织者的角度来控制整个活动。归结一下还是我没有放开让两个部员让其他战友放手去做，对他们信任度不够的原因。其实大家的潜力都很大，我们这些部长主席团的同志们应该更多地只是个引导与控制的辅佐角色，真正放开让大家去做，才会让他们更快的成长。而自己在这个过程中也会受益匪浅，完成角色的突破。

然后再提几点这一过程中发现的问题及建议吧。

1. 活动第一天，我接到黄俊电话，说我们的宣传板不见了，食堂中央已被人占场。赶到发现确实板子被搬走了。但是真是很气愤，还好后面因为有认识的同学顺利解决了问题。

这里想跟大家说：以后我们在举办活动需要动用其他院系或是社团的东西的时候一定要先打好招呼，而自己院系的权利收到损害时也一定要挺身而出，不过要冷静处理。

2. 很多同志知晓我们此次签名活动具体内容应该都是在周日例会的时候，也就是活动前一天。同时任务分配的时候也没有具体到人。当时是考虑到大家课程的原因，但是其结果是耽误了大家更多的时间同时活动当天也显得紊乱。

想跟自己说也向大家提个醒儿：活动策划一定要尽早上传博客并通知大家，同时人员安排上要做到具体到人，不妥之处再商量单独协商。一些活动也确实需要大家牺牲课业时间的，也请大家做好心理准备。

3. 多向有经验的战友，同学请教。比如西西告诉我们准备贴图片的时候用订书机订一下，这个我们就没有想到，但却是个非常好的建议，解决了我们的一个大难题。

目前，“青春的榜样”进行到此，也只能算是近半，后期的宣传与达人部分的任务会更加艰巨。真正想把这一系列活动做好，做大，成为品牌，仅仅靠我们学习部肯定是远远不够的，需要各位的共同努力，甚至需要动用大家的人际网。

真的希望我们的活动能够给我们的普通同学带去些什么，给以后的学生会留些能过传承的东西！

校友云访谈心得篇七

调研时间□xx年2月22日 调研对象：大学生活动中心

调研目的：为了了解大学生活动中心空间功能区的分布情况及，了解设计中活动区与服务区的关系和流线要求，掌握各种设计手法和艺术处理，加深对大学生活动中心设计的难点和原则的了解，获得更多关于现代建筑的设计理念和设计思路，从实践中学习的专业知识，开阔眼界，提高自主学习的兴趣，在开始自己的设计之前，我们分组进行了实地调研，希望能通过这次调研，我们能设计出属于自己的作品。

一、大学生活动中心的概况

1、概念：

在现代社会，教育是全社会最关注的建设问题之一，大学也随之变得不再遥远。在大学中，大学生活动中心是大学设立的组织指导大学生进行文化艺术娱乐活动的场所，属于文化馆类建筑。

2建筑特征：

综合性——活动内容复杂。

多用性——活动形式各异。建筑空间组织和建筑空间表现形式均应具备多用性和灵活性，实现一室多用和空间的综合利用。

地域性——与大学校园环境的特殊密切关系，在设施内容建筑造型、艺术处理上应予充分体现。

3、设计内容：

总平设计、流线设计、活动空间组织、造型设计、建筑设计。

二、实地调研

带领小组进行实地勘察和成果展示与讲解则由我主要负责。

整个调研所有成员全程参加，力争每个人都能得到最大的收获。

我们的调研分两站，第一站是安徽大学。

安徽大学学生活动中心位于学校新校区西门，名“适之楼”。由三个部分组成，分别为活动中心、服务中心及校门诊楼，是校区西门内一组半环状建筑群，在功能上基本满足了校园生活的一切日常需求。

文化氛围，并成功地发挥它联系学生生活区和教学区的作用。在我国高校建设中，大都将活动中心与食堂、服务中心、操场等建筑联合布置，形成一个有着一定规模和体量的建筑群。在安徽大学新校区，活动中心紧邻校园西大门，是从西门进入教学区的必经之路，不仅交通便利，不会出现人流拥挤，疏散困难的问题，而且它的活动范围也不会对宿舍和教学区造成噪音干扰。半环状的建筑布局巧妙地转换了校区轴线，与图书馆的东面相对，形成校区东西向景观主轴，这样的选址与布局凸显了活动中心在校园中的重要位置。

站在安徽大学的西门入口出，最醒目的便是建筑顶部的大飘顶构架，走进

校园便发现它和立面三层高的柱廊把活动中心和服务中心连成一个整体，而活动

中庭顶部采用的是玻璃幕顶，不仅满足了室内的采光需求，也使建筑局部结构更加坚固。但经过讨论，我们认为屋顶的大飘顶构架在设计上有点过于单调，如果能做一些艺术上的处理也许会有更好的效果。

适之楼的功能组成是多元复合型的，它将各种商服设施组合成为服务中心，与活动中心、门诊楼组成校园生活区的公共中心。平地形式的多功能厅，既可以进行一般性的文艺演出，

也可以展开招聘、展览活动。这组建筑总体布局上将活动中心与服务中心组合设计，利于产生社区中心的聚集效应，烘托校园生活氛围。

建筑内部设计有两个中庭，一个长方形中庭位于主入口，与三层高的长廊

者并没有将其充分利用起来，有些浪费。此外建筑内部塑造了具有多种活动可能的“灰空间”，注重友好互动的界面设计，通过围合、下沉、遮盖、穿越等多种手段塑造具有归属感的活动场所。

离开安徽大学之后，我们来到了我们此行的第二站——安徽建筑工业学院。安建工的活动中心临水而建，并呈左右对称，大面积的玻璃幕墙围合在建筑主体之外，使室内的人有个很好的视野，在满足室内采光的同时，也便于室内的人欣赏风景。

后方橘红色的墙面不同于建筑主体的灰色，在形成对比的同时，也打破了灰色的死寂，从灰色主调中跳跃出来的橘红色显现出了活动中心的活泼。弧形倾斜式屋顶构架与橘红色的圆形墙体部分结合，寓意日月合抱。

整个建筑以圆形为设计理

念，主体部分是大的圆柱，而左右两边各有一个小的圆柱，一大圆带动小圆，显得十分生动活泼。

三、调研心得

1、实地考察与调研是设计必不可少的部分，光靠书籍与资料是学不好设计的。

2、调研过程的每一个细节都必须认真对待，也许一不留心就

会遗漏能给自己的设计带来灵感的东西。

3、各司其职，相互配合，共同努力很重要，这是一切团体工作能很好展开的前提。

4、个人素质很重要，专业素养很重要。

校友云访谈心得篇八

社会实践是连接学校和社会的纽带,是学生接触和了解社会的重要途径。学生们在参加社会实践活动后,该怎么写实践报告呢呢?以下有三篇范文可供参考:

1

一 实践目的:

炎炎夏日烈日当头,正是因为有这样的环境,激起了我要在暑假参加社会实践的决心。我要看看自己能否在恶劣的环境中有能力依靠自己的双手和大脑维持自己的生存,同时,也想通过亲身体会社会实践让自己更进一步了解社会,在实践中增长见识,锻炼自己的才干,培养自己的韧性,更为重要的是检验一下自己所学的东西能否被社会所用,自己的能力能否被社会所承认。想通过社会实践,找出自己的不足和差距所在。只有亲身经历过才会有那种超乎平常的感觉。今年自己的假期和去年大致相同。其实学校要求我们参加社会实践,无非是想让我们提前接触社会,了解社会,这样才不会在真正走上社会的时候找不到生活的重心,于是我决定再次真正的去接触社会,品尝社会的酸甜苦辣。

二 实践内容:

假期的第二天我依然来到相约台球俱乐部担任收银员,作为

会计系的一名学生我想能参与和自己专业有关的职业是再好不过的。可能因为去年假期的时候就在那里工作过，稍微看一下便能操作，和我一起工作的其他员工也很快熟悉，看着眼前的一切是既熟悉又陌生，我不敢耽搁，尽快地投入工作中。收银员看似轻松可实际上不只是收钱，还起着领头的作用，台球厅里的大小事情都要注意到，遇到任何事及时处理并负责其他员工的监督等。

工作时间是八小时，两批人换班，一周白班一周晚班。在那里上班的都喜欢上白班，上午九点开门营业，打扫卫生收拾一下，但上午一般没人，下午两三点人就开始增多，直到五六点是高峰，白班五点下班，基本不忙。晚班五点上班，刚上班人就超多，晚上饭点人就逐渐少些，十点就会再增加。按正常说晚班一点下班，可实际比较灵活，如果十一点的时候台球厅没有客人，我们就可以停止营业关门睡觉，如果有的客人一直玩，即使超过一点我们也不可以赶人，还要好几个人等着，开着空调和音响。我上晚班就经常熬夜，大多数是两三点，熬夜多了就头疼。

在上班之前，我是个粗心的女生，什么事情都不懂思考和计划，直到犯错才狠狠记住教训。那天我上晚班，台球厅每天十一点停水，而正好人很多并且有几个走的晚，差不多三点了，我当时熬夜也很累，关门之后没有检查也没有督促其他员工检查便去睡觉了，第二天还没睡醒朦胧听见保洁阿姨叫喊，连忙起身去看，三楼地板上铺满一整层水差点顺着楼梯往下流。原来前天晚上停水后不知哪个客人洗手发现没水也没关水龙头，第二天六点来水后就一直流，幸好保洁阿姨及早发现。老板知道后告诉我凡事要谨慎和富有责任感并没过多责备，自己的疏忽大意犯了错，给他人带来麻烦，我心里还是很难受，至此我以后都没再犯这种错。

我还记得那次正好老板在那，还给我们几个人买了水果，我自己也不知道怎么了，有人来结账，我稀里糊涂地就给人关了一台球桌，没想到关错了，不是要结账的那台，我已经关

闭的还有客人正在玩，当时我就意识到犯错了，脸一下红了，等客人走后老板指出我的错误并且告诉我一定要谨慎，这不只是钱多少的问题更是态度问题，我点点头。

在台球厅，老板和其他员工都对我特别好，尤其是老板，他总悉心教导我，包容我的错误。收银员接触钱最多，兑账兑货都不能疏忽，实际中找错钱而少钱的不多，经常是货物饮料和库存不符收银员自己补钱，还要学会鉴别纸币的真伪，这些都要认真细心。可能有些人认为台球厅是比较乱的地方，我理解，娱乐场所人员流动性大，可不代表台球厅就是个乱地方而在那里上班和去那里玩的都是坏孩子，或许真的只有亲自尝试后才知道。

三 实践结果：

在实践中让我很有感触的一点就人际交往方面，大家都知道社会上人际交往非常复杂，但是具体多么复杂我想也很难说清楚，只有经历了才能了解才能有深刻的感受。大家为了工作走到一起，每一个人都有自己的思想和个性，要跟他(她)们处理好关系得需要许多技巧，就看你怎么把握了。我想说的一点就是在交际中既然我们不能改变一些东西，那我们就学适应它，如果还不行，那就改变一下适应它的方法。

在社会实践中掌握最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。同时在这次实践中使我深深体会到我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。我同样认识到自身很多的不足，社会实践使我成长，要认真细心，富有责任感，学会计划，周密安排事情，不能感情用事，要以大局为重。

四 体会：

暑期参加社会实践，我更加明白中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。一个多月的社会实践，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。

社会实践加深了我与社会各阶层人的感情，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，进一步明确了我们青年学生的成材之路与肩负的历史使命。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。我在实践中得到多的感悟！

面对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，我觉得大学生应该转变观念，不要简单地把暑期打工作为挣钱或者是积累社会经验的手段，更重要的是借机培养自己的创业和社会实践能力。现在的招聘单位越来越看重大学生的实践和动手能力以及与他人的交际能力。

作为一名大学生，只要是自己所能承受的，就应该把握所有的机会，正确衡量自己，充分发挥所长，以便进入社会后可以尽快走上轨道。在这次暑期的工作中，我懂得了理论与实践相结合的重要性，获益良多，这对我今后的生活和学习都有很大程度上的启发。我相信经历将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟。

2

在放寒假期间我参加了xx乡xx村的几项调查活动，在调查期间让我真切感受到耕耘的艰辛，收获的喜悦，在实践期间我主要做了以下的工作。

我们调查了xx村受教育状况 村民中有30%受过初等教育、1%

受到过高等教育。现在村里只有13个高中生。如今儿童的上学年龄限制到6岁，但有50%的孩子八岁才开始上学。

我们还调查了农民的生活状况，据调查村民的粮食、蔬菜，肉制品都自给，只买一些油盐、因此大部分家庭每月生活费在100元以下。

经过这一段时间与乡亲们的接触，我深深地感到：农村对教育的重视程度比起城市有过之而无不及，甚至越是贫穷地区的人们对教育的渴望越强烈。教育滞后的根源不在于观念的落后而在于经济的落后。

在我们调查的家庭中有80%的家庭的三分之二家庭收入用于孩子的教育，绝大部分的家长非常希望孩子能上大学。我依然清楚地记得乡亲们朴实的话语，搞调查时，当问及孩子们的学习情况时，他们总说：我的孩子能像你们一样就好了。其实我们这么辛苦，啥也不图，就希望他们多学点东西，找一条好的出路。还记得有个老汉对我们说：俺孩子能上到哪，我供到哪，就算砸锅卖铁也得上。由此，我们转过头来想一想，一个地区是否重视教育能单凭入学率或人口文化水平来衡量吗？答案是否定的。对于农村来说，判断人们重视教育程度的标准应是他们用于教育的开支所占家庭收入的比重。虽然农村地区经济落后，但也正因为落后，他们比城里人更渴望受到教育、更渴望个个都能考上大学！当你看到周家村的乡亲省吃俭用供孩子们上学的时候；当你听到老汉说砸锅卖铁也得上的时候，你还会说他们不重视教育、还在扳着指头数有几个失学儿童吗？！那么，盲目地给老少边穷地区扣上不重视教育、教育意识薄之类的帽子是不是过于武断、是否含有某些歧视成份呢？不是因为我是一个农村的学生我才说这样的话，而这是我们调查的真实情况，而且在这一方面我以过亲身的体验。

从开始调查到调查结束，我的心情经历过一次次的万千感慨、一遍遍的心潮澎湃。在与乡亲们从接触到磨合再到打成一片，乡亲们对我们关怀备至，待我们如亲生儿女，我们体会到乡

亲们淳朴的情怀，也感受到了农村对知识的渴求，对富裕的渴望。面对这份深重的情谊，我们都想尽自己的最大努力为xx村的父老乡亲们做出贡献。但是对于有一些想法我只是想得到却无能为力帮助他们，然而现今我们只能在宣传xx村成功的经验的同时，提一些不够成熟的建议。

以前该村是连乡村公路都没有通，目前，村民们的收入主要是靠养猪和种土豆，公路以到了村公所，这样就为他们提供了更多的赚钱机会，比如，他们可以种很多的土豆，还可以养猪，养牛销售出去。当然，这取得的一切成绩离不开村领导付出的巨大努力和广大村民的辛勤劳动。

通过几天的实践，我们发现该地农民的经商意识非常薄弱，或许是受传统观念影响太深，其时，逐步使他们转变观念对经济发展是有重要意义的。

在我们调查完了以上的项目后我还又参加了xx村的雪灾调查，自20xx年1月中旬以来，持续肆虐的强降雪使我们村遭受了史无前例的冰雪灾害，在我和村委会的参观过程中他们主要是调查了，雪灾对越冬作物的影响，我村小麦已陆续停止生长，进入越冬期。今年大雪暴雪天气过程对我村的小麦的降雪量和低温程度基本正常。到目前为止，降雪过程对我村冬小麦生产利大于弊。有利因素为，首先，处于越冬期的冬小麦且有积雪覆盖，减轻了冻害发生；其次，气温降低减缓小麦旺长的势头，有利于改善群体结构，低温过程冻死一些晚弱苗，群体结构更趋合理；第三，低温大雪降低越冬的虫口密度，抑制病害蔓延，对减轻来年病虫害有利。竹子：目前，这次大雪、暴雪天气主要对我竹子造成了不利影响，在我村偏高一点的社所有的竹子都压段了，还有在我村威林寨的一片松树林全被压段，主要危害首先是降雪持续时间长，雪量过大，竹子和松树较高和叶子很多而且脆弱的植株体经不起重压造成茎秆折断等机械损伤；二，由于气温较低，树木上的冰挂易造成其枝条压裂、压断和压倒。在个别的社家禽大棚也有倒

塌现象。还有一些是连住房都被雪给压塌了。

对养殖业的影响：寒冷天气使牲畜大量失热，增重速度下降，幼畜、病弱畜、家禽往往经不起寒流降温而造成死亡。羊场场房、圈舍倒塌。在二月一日的一天我和xx乡的几个领导及xx村委会到xx村西洋平社去参观那里的受灾情况，那里的村民说他们家的母猪生下了十四只小猪由于天气的寒冷被冻死了十二只，只活了两只，按今年的物价他们家就损失了7000元左右。还有的是刚生下的小羊羔以被冻死，这西损失都很大。通过村委会调查后xx村委员会发动所有的农民及时清除各类林木，特别是常绿树木、经济果木林、苗木枝梢的积雪、冰挂，防止压折造成损失。及时处理断裂枝干，对完全折断的枝干应及早锯断削平伤口，涂以保护剂，以防腐烂；对已撕裂未断的枝干，不宜轻易锯掉，宜先用绳索吊起或支撑起，恢复原状，受伤处涂以保护剂并绑牢，促其愈合恢复生长。同时要及时施肥、恢复树势；树体伤口多易引起病虫害，应加强病虫害的防治。林地、果园地的田间积水也要尽快排除，防止涝渍和冻害。

在这一次受灾拯救过程中xx村会的书记他是我们全村的榜样，他和村民们吃住在一起，奋战在一起。在抗灾一线，他废寝忘食，身先士卒，带头苦干；在办公室，他通宵达旦，运筹帷幄，不知疲倦，在他的身上体现了一名领导干部敢于战天斗地的勇气与魄力，他忘我工作的精神深深感染和鼓舞了农民的斗志，在他的带领和指挥下，参与抗灾的广大农民群团结一心，众志成城，取得了一场又一场攻坚战的胜利。他不仅是我的偶像而且还是我学习的榜样。我们通过大学学习后，要想尽快的成为现代化建设的有用人才，适应社会的需要，就要在学习期间，积极参加社会实践活动，认识社会，认识自己的社会位置，明确自己的历史使命，激发自己的学习热情，调整和完善自己的知识结构，战胜各种困难和挫折，锻炼意志和毅力，为适应以后的工作做一定准备.这是我参加这次社会实践的目的之一。

社会上的很多东西单从课堂上是难以得到的. 因此我们必须走向社会, 深入农村, 农民的现状, 了解他们的所思所想, 才能真正在实践中增长我们的才干。

还有淳厚民情和朴素民风中的情感滋养, 难以尽得于书本; 贫困母亲脸上的愁容和失学儿童眼中的渴望所激发的力量, 难以取之于校园。走出象牙之塔, 融入坚实的土地, 贴近农民的心, 才会真切感受到耕耘的艰辛, 收获的喜悦, 才会真正把成长的根深深植入祖国的沃土。

实践以充分证明, 社会实践促进了大学生的全面发展。通过社会实践活动, 我们从与人民群众的广泛接触、了解、交流中受到真切的感染和体验, 从无数活生生的典型事例中受到深刻的启发和教育, 使思想得到升华, 社会责任感增强。在实践中, 我们的人生观、价值观得到进一步的强化, 提高了认识能力、适应能力和创新能力。

3

一、实践目的:

不少同学把打工看作是参加社会实践、提高自身能力的机会。许多学校也积极鼓励大学生多接触社会、了解社会, 一方面可以把学到的理论知识应用到实践中去, 提高各方面的能力; 另一方面可以积累工作经验对日后的就业大有裨益。当代大学生对社会实践的看法以及透析大学生生活实践情况, 从而结合马克思主义哲学分析大学生社会实践所存在的问题以及提出解决方法, 使大学生能正确对待社会实践, 在实践中见真知。

在往后实践中能更好地接触社会、实践自己的专业技能, 寻找发展的机会, 许多大学生都认为兼职是大学生的第二个课堂, 通过兼职可以学到许多宝贵的东西。存在就是合理, 职业没有高低之分, 无论什么职业都有其可取与不可取之处,

就看自己的需求。不少大学生觉得只要是能够赚钱的工作，就可以去试一试，品牌代理，促销等以前不会是大学生从事的工作，现在都成为了大学生们可以接受的工作。

二、实践内容：

该公司主营茶品，并且兼售烟酒，未来我国茶产业的增长潜力巨大。因为国内外市场需求稳定增长。茶是世界三大饮料之一，而中国是世界茶产量第一大国、茶出口第二大国。从国内来看，喝茶已成为多数中国人的一种生活习惯，茶已成为社会生活中不可缺少的健康饮品和精神饮品，而且，随着人们健康消费观念的普及，茶正在被越来越多的人接受、喜爱和追求。从国际需求来看，中国茶出口一直保持稳定增长态势。

另外中国茶产业已得到当地政府的大力支持与扶持，也得到投资者的关注，茶产业开始走向规模化、现代化、正规化，未来增长潜力很大。浙江、江苏、福建等产茶地区已经把茶产业作为重要的扶持产业，茶产业基地蓬勃兴起。制造茶的工艺技术开始从手工化向机械化、自动化、现代化过渡，制造企业也加强了茶品牌的建设。

我们分两个班倒一替一天倒，早班八点--晚六点，晚班十点--晚八点，我在首山分部主要负责销售，从点滴小事做起熟记产品报价对每一种茶叶的功效都能熟知。刚开始工作的艰辛与不易是不能言喻，对烟酒茶一窍不懂的我，开始像模像样的对客人进行介绍，摆在我面前的第一个问题就是张不开嘴不知怎么跟客人攀谈，但是强大的内动力推动着我，我想真诚的笑容也许是打动客人最好的方法，第二个问题就是站不住，每天回家腿都疼、在柜台前也要将重心不断的更换觉得腿好像粗了，不过认为一切都是值得的。并且我现在也深知挣钱打工的不易，以后花父母的没一分钱都应该仔细，把钱花在刀刃上。

三、实践结果：

我在售茶的同时也学会了一些选购茶叶的常识，茶叶的选购不是易事，要想得到好茶叶，需要掌握大量的知识，如各类茶叶的等级标准，价格与行情，以及茶叶的审评、检验方法等。茶叶的好坏，主要从色、香、味、形四个方面鉴别，但是对于普通饮茶之人，购买茶叶时，一般只能观看干茶的外形和色泽，闻干香，使得判断茶叶的品质更加不易。这里粗略介绍一下鉴别干茶的方法。干茶的外形，主要从五个方面来看，即嫩度、条索、色泽、整碎和净度。

另外，没有人选择反对大学生兼职、打暑期工或实习，大家都认为只要不影响学习能够积攒经验可以为以后的工作打基础。对于当代大学生来说，应当刻苦学习专业知识，不断提高综合素质和运用知识的技能。从大学生活的开始到走进社会的大圈子中，就只有短短的几年时间，谁不想在将来的社会中能有一席之地呢？所以大家认为大学生必须投身校园内外的各类实践活动，有助于锻炼品质，提高能力。

可见其对大学生综合素质的提高有不可抵触的重要性。不能否认有过打工经历的同学，看起来要比其它同学更成熟、社会适应力更强，但对于学生，社会适应力只是一方面的衡量指标，大学期间主要的任务是学业结构的搭建，即知识结构、专业结构的搭建。

四、实践总结或体会：

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。

通过这次社会实践，我提高了社会适应能力和运用知识解决实际问题的能力，增强了社会责任感和使命感，也扩大了视野，对自己有了清醒的定位，不仅发现了自己知识结构中欠缺的一面，也感受到了现实和理想的差距，这对我们的学习、生活和工作都有很大的启发。

我以善用专业知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富暑假生活为宗旨，利用假期参加这次有意义的社会实践活动，接触社会，了解社会，从社会实践中检验自我。这次的社会实践收获不少。在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的实践工作让我认识很多的人。

如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习的。以前实践的机会不多，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，更事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

在社会实践中以及以后的工作中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。就像刚开始时我到饭店那样有一点胆怯，但后来是自信给了我勇气。有自信使你更有活力更有精神。

在社会中要克服自己胆怯的心态。自己觉得困难挺多的、缺

乏社会经验等种种原因往往使自己觉得自己很渺小，自己懦弱就这样表露出来。所以应该尝试着克服自己内心的恐惧。如有人所说的在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要轻松应付，大胆与人对话，工作时间长了你自然就不怕了。其实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。

在实践中，我也深刻地了解到，自己还有许多不足之处，在许多方面还不能做到全面、细致，以致于在实践中出现了许多错误，经过这次实践以后，我将认真做好总结，在以后的学习和生活中，时刻提醒自己，不再出现类似的问题。这次暑期社会实践，使我的综合素质得到了提高，思想更加成熟，希望以后还有这样的机会，让我得到更好、更全面的锻炼。

在今后的学习生活中，我将摆正心态，正确定位，发奋学习，努力提高自身的综合素质，适应时代对我们的要求，做一个对社会、对人民有用的人。这次社会实践活动的时间虽短，但它留给我们的启迪却是深刻而长远的。我通过积极参加社会实践活动，认识了社会，明确了自己的历史使命，激发了自己的学习热情，真正达到了受教育，长才干，作贡献的目的。

校友云访谈心得篇九

院系： *****

专业： *****

年级： *****

班级： *****

姓名：*****

学号：*****

实践单位：*****

实践时间： 某年某月某日

至 某年某月某日

假期来了，我还能像以前一样来挥霍自己的时间吗？一片叶子属于一个季节，年轻的莘莘学子拥有绚丽的青春年华。谁说意气风发，我们年少轻狂，经受不住暴雨的洗礼？谁说校园里的我们两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书？走出校园，踏上社会，我们能否不辜负他人的期望，为自己书写一份满意的答卷……在这个漫长的暑假中，我接受我院学生会的倡议，积极参加学校内外组织的各种假期社会实践活动。作为一名未来要迈入社会的学生，深入社会、实践锻炼是一门必经的功课。因为我相信因为经历所以懂得，只有了解社会，你才能真正做到融入社会。暑假社会实践活动带给我们的是欣喜，是得到成果的喜悦。在实践活动中，我们感受到自己的微薄，体会到整个社会强大的凝聚力。

一方面，我们锻炼了自己的能力，在实践中成长，在实践中学习，充实了自我，增强了口头表述能力，与人交流。真正地走出课堂，使自己陶醉在喜悦之中。有时会很累，但更多的感觉是我在成长，我在有意义地成长，在这之后，我明显地发现自己变开朗了，虽然我自己的力量不足以改变一些东西，但如果整个社会共同努力，这才是动力之根本，动力之源泉，使国家繁荣富强的途径，提高国民素质的实践活动。

会不仅要有知识，还要拥有一些应辨能力等综合素质，只靠在学校汲取知识，远远不够，从现在开始，就要培养自己的能力。虽然这次活动时间很短，但是社会实践活动提高了我们

的社会实践能力。引导了我们接触、了解社会，增强我们的社会责任感和社会适应能力。而学校组织的活动，更让我们明白了学会适应社会的重要性。在竞争如此激烈的今天，对于我们这些出生牛犊的大学生们，独立的培养和社会的洗礼是多么的重要。在这个更新速度超快的今天，如何适应社会也是我们即将面临的困难。对于现在的我们，越早接触这个日新月异的社会，就意味着我们越能适应它。

“真理来源于实践，实践出真知”我们只有在不断参加社会实践中才能将我们在学校所学的知识与社会实践相结合。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。

“凡事想时容易，做时难！”

刚参加工作的我刚开始真的受不了，忙的时候好累，出了差错还会挨骂，也不能和老板顶嘴，要不就要被吵鱿鱼了。卖牛的人有时也很烦，他们有时不懂称，就不大相信我们，就和我们吵，没办法我只得和他们一遍遍的解释。还有人怀疑我们地称上搞鬼，说我们少了称，没办法我又不能发脾气，也不能和他们吵，为了米厂里的生意，只能和他们心平气和的讲解称是很标准，是电脑样的东西不会有问题的。

还有时为了一些生意上兽禽价格的事，他们也会和我们吵，有时也会扯进我，受了气也只能自己吞，不过老板有时也安慰我，说做生意就是这样，什么人都有，不要和他们太较真，你习惯了就会好的，听完这些我心里就会宽慰很多当然也在其中学到了不少的知识。

在学校，每天有作息时间表约束你。课程表会告诉你，今天该干什么，明天又有什么事情要做。而在这里，你可以无所事事地像木瓜呆在那儿，然后老板不满意你的表现扣你工资或者将你开除。积极的就是主动接近顾客，拉近与顾客的距离。

离，然后耐心的推销产品。这也实在锻炼了我们的胆量、语言交流能力和心理洞察能力。我们胆大了才能冷静，冷静了才能很好地通过顾客的言语与表情察觉顾客的想法，然后再作出适当的回应，不至于慌张得不知所措。我们必须主动努力才可能继续干下去。在学校，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力，虽然这也存在的竞争，可校园里总少不了那份纯真，那份真诚，一般不会招来嫉恨与报复。可是在社会中，优胜劣汰，你的成功就是别人的失败，工作直接影响了他人的经济利益。在社会中接触各种各样的顾客、同事、上司等等，关系复杂，这一切都需要我们有经验去处理。尽管存在竞争，我们还得不断学习别人优秀的地方，这需要我们有经验去调整自己的心态。而这些经验需要日积月累，而不是在毕业后读本速成书便可成的。这些事情很多同学沉浸于学习与消遣还未来得及思考，便忽略了社会实践的重要性。

有个事实众所周知，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，学习的理论知识很多很多，几乎是面面俱到；而在实际工作中，很可能是书本上的知识一点都用不上。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。有时候我会想，实际操作这么简单，但为什么我们要学习那么深奥的知识呢？现在的教育真的存在很大的弊端，严重的脱离了社会实际应用吗？其实不然，在学习这些吃力的知识的同时，我们的学习能力提高了，理解力和逻辑思维能力也增强了。更在许多书本中教我们如何去做好自己，教我们树立自己远大的理想，这将更好的为我们社会实践打基础。作为大学生，我们的年龄也不小了，离走向社会工作也不远了，我们应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上发生的各方面的事情，这就意味着我们必须得重视社会实践。毕竟毕业以后我们不能再带着幼稚、茫然的眼神走进社会，就像我们当初走进大学一样。我们要带着实实在在的能力走进社会，为社会服务。

两个月的暑期实践过得很快，自己慢慢地开始习惯了这种生

活和这项工作，犯的错误也越来越少了，老板也夸奖我适应性很强，工作能力也错，以后要是暑期还想实践就到我这来。那时离开时还真有点舍不得呢。一个月的辛苦也是有回报的，拿到我的工资时，真的很欣慰，但是并不是因为有钱可以领，也不是终于结束了打工的苦日子，而是自己的付出有了结果和回报，自己的实践也有了收获，回想一下自己真的觉得很值，自己在这个月里学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□

1、要善于沟通：碰到那些做生意比较坏的人和那些比较固执的农民，真的要学会和他们沟通，不能和他们吵，要心平气和的和他们解释他们所不明白的问题，每当看到他们最后都想通的时候，我心里真的很有成就 当然和老板也要好好的沟通，不能总是把一些工作上的事憋在心里，有时自己在工作上有什什么问题要经常和老板沟通沟通，并及时的解决，这样工作才会有动力，才不会想不干了。

2、要有耐心和热情：在工作的时候要经常微笑，这样会让那些生意人感觉很舒心，大家一起做生意也就很开心 他们有些人是第一次来卖牛羊，对我们厂的基本流程都不是很明白，这时，你就要热心的告诉他们卖牛羊的基本流程，这样我们也可以省很多功夫和时间，养殖场也可以运行就可以更好。

3、要勤劳：有时候一些细微的东西可以让老板更赏识你，也比较容易受提拔，比如我很空闲的时候就打扫打扫办公室，整理整理文件，帮帮老板的忙。老板就夸奖过我勤劳，有付出就真的有回报的。

罪那梨园些生意人，有时也会得罪老板；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，虽然这些都是我的比较辛酸的历史，不过这些也都是我宝贵的经验，它们都将成为我以后参加工作和社会实践的教训，我要力争在我以后暑期实践以及今后就业的时候不要再犯同样的错误。

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的东西，而这些东西都将会让我终生受用。回到家时爸爸妈妈也说我真的变了好多，变得懂事多了，孝顺多了，脾气也变好多了。学校让我们去社会实践真的很有作用，会让我们从中收益匪浅。社会实践让我知道了，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。