

专业实践总结

专业实践总结 1

在经过在校期间的团队组建，计划筹备的各项过程后，20某某年7月19日，英语乐园的队员们终于登上了开往某某的火车。某某到某某，再到某某小学，辗转300多公里，近10小时才到达，虽然一路舟车劳顿，但我们无怨无悔，希望通过这次的公益之旅，开启我们社团的公益之路！让更多人加入公益！

英语乐园社会实践的基地就是位于位于某某省某某县某某小学。关于实践地的选择，主要出于团队成员的感恩情怀，团队成员中有两名来自某某，他们希望我们大家可以一起为家乡做公益，因为，只有感恩，才可以得到别人尊重与支持。所以，在活动初期和当地领导联系的时候，得到当地有关部门领导的很大赞许，工作上给予了很大支持！

我们承认，这是我们第一次做公益活动，我们没有任何经验，但我们可以准备好他！为了把这次活动办好，活动初期准备在六月份就开始了，关于团队组建，在这里要特别说明一下，我们的成员选择都为社团精英成员，因为，只有我们实力更强，才可以保证我们这次活动顺利完成！

我们活动的主题是“送英语，送关爱，触动内心梦”，我们希望可以发挥我们社团的优势，为这些贫困地区的孩子送去纯正的英语教学与体验，引导她们如何去学习，我们在有限的的时间里或许教不了太多的东西，但我们可以用我们的言传身教，让孩子们理解一些深层次的东西，去触动他们内心的梦想，引导她们，树立正确的学习态度，这也是我们活动的初衷。做公益，不是作秀！我们坚持实干精神，为了这次活动开展的更有特色，让孩子们体验到学习英语的快乐，为此，我们专门开设了一系列以英语为主题的课程，例如，英语基础，英语音乐，英语话剧，中外文化，数学课，在学习之余，注重体育锻炼而开设的体育课，让孩子们更加懂得，理解英语的学习，不再对学习英语而感到反感！

在本次活动中，我们很感谢学校对我们的支持，因为只有学校的支持，才可以给我们充足的动力，去坚持，去拼搏，去做我们想做的，所以，我们为孩

子们购买了一些基本的学习用品，虽然这些东西不是太多，对他们的学习产生不了太大的影响，但这，就是我们的一份心意，因为爱，很简单！这份爱让彼此更加了解对方。理解对方，所以，我们希望把这份爱传递给他们，同时，我们也做到了！

本次公益活动历时 10 天，在这短短的十天里，我们做了很多，一方面，在继续着我们的教学活动，另一方面，我们团队的外联组曾先后两次到双泉乡上。拜访了双泉乡第一位民请教师陈老师，一起聆听某某村教育的发展史，同时，也采访了很多村民，了解了这个村里的村民的教育观念的变化，同时，也特别感动，因为，一些感动，就在瞬间，这个瞬间，通过我们的录音笔也记录了下来，我们希望把这份感动传递出去，一起分享这份感动！

最后，我想说，公益不是作秀，只有脚踏实地，方能理解其中的含义，才能感受得到感动的力量！

英语乐园公益在行动，我们生命不息，公益不停！

专业实践总结 2

一、问题的提出

自从有了学校教育就产生了学校的教学管理。人们对教学管理规律性的认识是随着社会生产的发展和学校教育的变革而逐步发展完善的。我国的学校教育历史悠久，人们在长期的教学管理实践中积累了大量的经验。早在我国的第一部教育专著《学记》中，就提到了如何考核、如何管理学生等教学管理问题。后来的许多教育学家对教学管理问题进行了更为深入的研究。到了近现代，随着办学规模的扩大和学校教学内容的丰富，教学管理活动日益复杂，不再局限于维持教学秩序、编排学校课表、确定几门学科等单项活动，而逐渐趋向于对教学计划、考核评价、教学方法、教材建设等进行全方位统筹并实施系统化管理。

虽然许多人意识到教学管理的重要性并已采取行动进行加强教学管理、深化教学管理改革等方面的工作，但是由于历史和现实原因使得目前教学管理中仍存在许多问题。首先是对教学管理工作的重要性认识不足，在领导教学工作中没有把教学管理摆到应有的重要地位，往往忽视管理，甚至放任管理，直接

影响了培养人才的质量。其次是重视教学过程，轻视管理环节，不注重教学管理的研究与探索。目前许多中职学校往往只注重教师是否按时上课，学生是否认真听讲，忽视了对教师实际教学能力的检查与评价。部分教学管理者本身也只是凭自己的经验指导教学，常常自我满足，不善于学习国内外的管理新模式、新手段，不善于结合本身的特点创造适合职业院校的教学管理模式。久而久之就使得教学管理模式趋于单一化，教学方式趋于呆板、僵化，一旦出现新情况新问题，就束手无策。这种缺乏研究的管理和缺乏科学理论指导的管理模式，只会造成管理上的混乱无序、教学上的不思进取、僵化落伍。

随着我国市场经济的发展，当今职业院校的教学管理模式已经跟不上社会发展的脚步，传统教学管理模式所培养出的职业技术人才很难在市场经济竞争中立足。依据是毕业生吃苦耐劳精神差、社会竞争意识不强、实践操作水平低、创新能力差、现代高新技术掌握少，造成有一部分学生毕业后只能转行，也有一部分学生由于找不到工作而呆在家里当无业游民，严重影响了职校毕业生在社会上的地位，导致进入职业学校的学生一年比一年少。要改变这种局面，职业学校必须寻找一种新的教学管理模式，来培养思想觉悟和技术水平高，适应市场经济竞争力的专业技术人才。为此，我们设计了“职业院校教学管理模式的创新研究与实践”课题

二、研究目标与内容

（一）研究目标

1、制订专业指导计划。根据新大纲的要求，重新编制机电类的教学指导计划，优化各专业课程开设秩序，确定各课程的教学目标、应完成的教学任务，确定项目教学中的各项目任务。

2、创新校本教学内容。从农村市场对职业学校的需求出发，以项目驱动式教学为手段，根据学校自身特色，精心编写两本具有特色并被同行认可、学生满意的适合农村职业教育教学的校本教材。

3、建立健全职校生实习考核评定机制。根据不同工种、不同专业、不同阶段等来制定实习成绩评定的标准；考核评定兼顾及时性和经常性，定量与定性，统一和灵活等原则；采用多样的评定法，最终促进学生的全面发展。

4、建立测评体系。通过对教师教学计划的审定、教学过程的监控管理、教学成果的检测考评，建立教师教学的评价体系。通过对学生课堂学习评价、各个项目学习评价、学期的成绩测评等环节，建立学生学习评价体系，同时建立学生政治思想评价体系，完成对农村职业学校机电类专业的综合测评体系的优化工作。

（二）研究内容

1、通过公共文化课程新旧大纲对比研究、职业学校大纲与普通高中大纲的对比研究，编制农村职业学校机电类专业文化课程的指导性教学计划，探索教学管理模式改革，制定相应的评价体系。

2、以项目驱动教学作为专业课程的教学模式，研究专业课程教学计划编制、目标任务（项目）的一般性方法和原则，构建适合农村职业学校机电类专业课程的项目驱动教学的内容，实现对学生的分层次教学，加强教学过程的监控与管理，建立相应的教学质量评价体系。

在计划编制时注意各课程之间的整体协调，注意学生终身学习的需求。项目确定时注意考查学生对基本概念的深入理解、对所学内容的综合运用、对所学技能的实际操作能力。教学内容力求切合学生实际。

依据学生个性特点，合理区分学生层次，针对各层次学生的特点和需求，确定不同小项目、小目标，并逐步缩小目标差异，最终全部实现整体目标。

我们将对传统的考试方法和内容进行改革，构建一个新的多元评价体系。具体分为平时考核(含学习态度考核，小项目完成情况)、期末测试(理论测试在试卷库中抽取，组织集中考试；实习测试采用工厂生产模式测试，要求完成成型的综合产品)。

3、针对学校目前实习工场出现的一系列安全事故隐患，进一步明确实习指导教师岗位责任，规范管理制度，强化学生安全教育、职业素养教育、职业道德教育，同时根据新大纲要求，调整学生专业课与文化课比重，优化实践课与理论课比例，加大硬件建设资金投入力度，扩大校外社会实践基地范围，创造学生实践良好环境，进一步突出实习实践。

三、研究策略与方法

1、文献查阅法：通过上网和查阅资料，了解有关实习实训操作流程；学习和借鉴有关项目驱动教学的实录案例的方式方法；补充质量测评体系的漏洞；完善指导性计划的内容等。

2、问卷调查法：设计制定面向全校师生的问卷，内容主要涉及当前学校教育教学管理模式存在的不足；教师教学质量考核和学生的综合评价机制有哪些方面需要改善等等。通过调查和分析，得出结论，寻找解决办法。

3、行动研究法：针对教育活动和教育实践中的问题，在行动研究中不断地探索、改进教学管理模式和方法，解决教育实际问题，将改革行动与研究工作相结合，与教育实践的具体改革行动紧密相连。（特点是边执行、边评价、边修改）。

4、教育实验法：立足于自己的所在的教学班级，通过实验前、后学生学习的变化，找到适合指导学生学习的方案。

5、个案研究法：结合课题研究目标，引导学生从实际出发，制定学习计划，针对个性发展的需要，进行有效指导。

四、研究步骤

1、前期准备与开题阶段：

时间为 20 某某年 6 月至 20 某某年 11 月。内容为项目申请书、课题研究计划和实施方案的制订、相关文件的出台、专家讲座、教师培训及问卷调查。

预期成果：各种方案、文件的制订；分析综合问卷调查得出结论。

2、专题研究阶段：

时间为 20 某某年 11 月至 20 某某年 9 月。阶段工作为：（1）20 某某年 11 月至 20 某某年 4 月：编制机电类的教学指导计划，优化各专业课程开设秩序；以项目驱动式教学为手段，编写教材初稿，同时在 09 级各专业中的《电子技术基础》、《c 语言》、《作文教学》、《静物色彩》、《职业生涯》课程中试用；制定测评体系的有关文件。（2）20 某某年 5 月至 20 某某年 9 月：建立健全职校生实习考核评定机制，在家电和机电两大专业中试用。

预期成果：机电类教学指导计划确定；编成校本教材初稿；评价体系方案与考核评定机制出台；完成若干篇论文。

3、综合研究阶段：时间为 20 某某年 10 月至 20 某某年 11 月。分析机电类新的指导计划在实践中意义；完善校本教材；分析测评体系在教学管理中的重要作用；分析并完善实习考核机制。

预期成果：完成课题研究报告，撰写科研论文 4 篇，教学论文 2 篇，教材出版。

4、课题结题阶段：20 某某年 12 月

五、预期成果

本课题的研究成果主要有职业教育教学管理的完善，机电专业教学指导计划的完善，课程项目的确立及开课规划的形成，校本教材的开发，采用项目教学法，在教学过程中实现分层次教学，在教学过程中完成对学生综合素质的培养，形成较为完善的项目教学过程评估体系、效果评价体系。

成果形式主要有：(1)形成一套完整的教育教学管理制度；(2)完成适合项目驱动教学的相关校本教材，包括《机械加工》、《电力拖动》；(3)完成课题研究报告及教育教学论文 10 篇以上。

本课题的研究成果预期先在校内机电专业进行实践，然后进一步向校内和校外相关专业进行推广，取得预期效果后进一步申请成果并争取在湖南省范围内的广泛推广。本课题的应用范围主要是在中等职业技术学校。此项目受益面比较广，主要有以下几个方面：(1)首先对于社会而言，为国家终生教育体系框架的建立奠定一定的基础和积累丰富的经验，并且能以此进行扩展，优化了社会教育资源，职业教育不再是断头教育，职业教育类学生也有了技能终生发展的道路，对于我国职业教育的可持续发展将起到非常大的推动作用，同时也能更快更好地培养各层次技能人才；(2)其次对于职业学校而言，由于确定了专业指导计划，明确了各项目培养目标，合理的课程开发方法、课程设置方法，对于各类职业技术教育的改革具有重要的指导和提升作用，促进各个学校办学水平的提高；(3)再者中等职业学校学生是本课题研究的最大受益者，他们可以在相同的时间内学到更多的知识和技能，学习更多有用的职业技能和知识，在就业中具有更强的竞争力；同时根据情况，能随时进入更高层次的学习，不断提高职业技能水平；(4)最后企业也是本课题研究成果的直接受

益者，因为更多的高素质劳动者将促进企业和地方经济的发展。

六、课题保障

课题研究经费预算2万元，其中，图书资料、材料费：0.8万元，教材出版费：0.4万元，学习考察活动费：0.8万元。

专业实践总结 3

我是一名会计专业的大学生，20某某暑假我来到一家银行实习，工作时间虽然短暂，但是我学到了许多用金钱无法买到的东西，这也是为即将毕业的我储备迎战粮草。在会计处实习的这一个月里，我主要学习了综合业务处理系统，熟悉了银行的会计科目，基本掌握了该系统的记账和复核的操作，并能独立处理同城交换、证券清算和外汇核算。在练习操作中，我还向带教老师请教有关操作原理和业务知识的问题，力求在掌握操作流程的同时，搞清楚自己在做什么，在整个系统中是怎样一个来龙去脉。通过看、问和动手操作，我对会计处的主要工作有了更加系统的了解，特别是支票汇票等。在实习之前，我只从书上学到过它的基本概念，对真正的票据并没有具体的认识。现在我对银行工作流程基本已经熟练掌握，以下是我实习期间的工作心得和体会。

1、严谨的工作态度。

其实做任何工作都应该认真细致，尤其是在会计处，每个岗位都需要与数字打交道，经常要处理大量数据，要求精确，任何一点细小的错误都会影响到整体的结果。

2、统筹兼顾。

我们在进行代理兑付汇票结清录入时，必须按照计算核对总金额、记账、复核、打印、批轧这些步骤进行。每一张汇票的信息都要准确地输入电脑，还要经过复核。如果资料出现错误，就无法使交易成功。各道工序都互相关联，每一步都关系到整体结果，必须大家一起分工合作，才能最后完成工作任务。

3、团结合作。

一个完整的任务仅靠自己是无法完成的，需要靠大家分工合作来完成，所以同事之间的沟通与交流十分重要。在工作过程中难免会出现一些差错，给下一道工序的同事造成不便；或者由于某些客观原因，虽然不应由某个人完全负

责，但确实影响到其他同事的工作。这时一定要用正确的方法与同事交流，尽快地解决问题，大家才能齐心协力地搞好工作。这方面的技巧，书本上是学不到的，要在工作中慢慢地学习积累。

实习期间，我收到多方面的照顾和指导，让我不但学会业务，也学到很多待人处事的道理。特别是办公室里的老师们，在繁忙的工作中抽出时间，不仅在工作上给我指导，向我解说业务知识，还在生活上给与很多关怀。希望以后有机会能再向各位老师学习请教。

在校期间我们所说的话很多时候是纸上谈兵，没有任何的依据和操作性。经过一段时间的实习，我明白了一个道理，多做事少说话，用行动来证明你的观点。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”只有进过实践和时间的检验，才明白我们懂得并不是很多。对于我们大学生来说，我们要不断地学习，不断地充实自己，为毕业铺好基石，赢取一个优先权的砝码。

专业实践总结 4

一、实践(实习)目的、意义及主要内容

随着新学期的到来，我们一年的实习也告一段落了，这次实习着实应该感谢亚太建筑设计研究院给了我们这样一个难能可贵的机会。在这一年的时间里面，我从实际的设计中学到了很多关于钢结构和混凝土结构设计的东西。其中很多是我们在学校虽然知道到的，但是，也是只知道个概念，认识的不透彻、不明白。这一年的时间里面真切的体会到了作为传说中的拿高薪的结构工程师是那么的不容易。从一个菜鸟到一个可以迅速完成一个完美的结构设计模型和一套有利于施工的施工图需要有那么漫长的路，是需要几多春秋的积累才能达到的，而且，在真正从事结构设计的时候需要考虑到的因素是我们在学校自己做设计的时候不能想象得到的。

总之，这一年的实习，让我们加深了对于土木方面结构设计和施工的认识，同时积累了一定的关于设计的经验，可以说感受良多，收获颇丰。

通过设计院的实习，了解结构师和设计人员的基本工作程序、工作方法、毕业后能更好适应市场的发展和社会的要求，同时，也是检验学生在校的学习下的成果，弥补课堂学习之不足，提高综合设计的技能，以达到专业培养的目的

标。其实习目的为：

1、了解设计院的工作程序，做结构设计人员的基本工作内容和工作方法。

2、了解设计院不同专业相互合作方式，学习结构工程师的职业素质、及协调能力。

3、结合实际工作，学习运用计算机绘图，进行结构设计方案和结构施工图的绘制。这次实习的意义是为我们步入社会的一个准备，也是我们研究生学习阶段重要的实践性教学环节之一，是理论与实践相结合的重要方式，是提高学生政治思想水平、业务素质和动手能力的重要环节，对培养坚持四项基本原则，有理想、有道德、有文化、有纪律的德才兼备的技能性、应用性人才有着十分重要的意义。通过切身体会，可加深理解并巩固所学专业知识，进一步提高认识问题、分析问题、解决问题的能力，为今后走向社会，找一个适合自己的岗位做好思想准备和业务准备。

在为期一年的实习期里，我进一步了解了建筑结构的深刻内涵，从书面的理论水平攀升到与实际结合的新的'高度，同时，对具体设计流程，平面图，立面图，剖面图以及效果图的要求规范都有了更深层的体会，空间概念也逐渐明晰，对未来有了新的定位，相信这段实习经历在我未来的结构设计生涯中将发挥不可替代的作用。以下是我实习的经历和心得体会。

实习第一天，当我来到设计院，端详那些即将陪伴我度过四个月实习时光的新同事们，环顾着那全然不同于学校的新环境，看着办公桌上那一叠叠图纸和墙壁上贴着的成果图，心情用激动万分来形容一点不为过，强烈的表现冲动涌上心头，我下定决心，把这里当作人生新的战场，来走好人生关键一步，证明自我，超越自我。刚来的时候，所长就给我找了个师傅，由于我是自己搬电脑来的，所以平常在学校做的.设计都在电脑存着，所长把李工找来，让我们认识一下，以后好跟着他学习，他开始也没有给什么活，就给了我们一套门式刚架厂房的图纸让我们看明白，最好能用 cad 画出来。来这的前两星期，不知道该做些什么，什么也插不上手，只是这里看看，那里逛逛，有的时候看看书，看看别人画的图，给自己找点事做。过了两周以后，李师傅告诉我一些简单的

CAD软件画一个钢框架结构厂房的平面图和立面图，终于有事情做了，于是我就乖乖的做起了图。说实话我以前在学校的时候学过 cad，也经常用 cad 画图，自己觉得画的还不错，但王工指出了很多规范上的不足，然后他就耐心地告诉我设计的流程和不同建筑种类的设计规范要求。

首先，是对结构设计的整个流程的有所了解。建筑物的形成、流程如下：投资商投资--国家审核批准--设计院做出建筑方案--中标--设计院进行结构设计(包括建筑物正，立，剖面，水电，供暖的设计)--建设部审核批准--施工单位施工--监理进行审核--施工完成，交工--装潢公司进行装修--交工--由投资商和房产公司进行买卖。整个过程中，建筑结构的设计部分占了相当重要的位置。所以设计的时候，每一步都要按照规定，每一步都要谨慎。设计时也有它的过程：做方案(根据建筑图来确定受力体系选择结构)--进行结构设计--出施工图(包括水暖电的施工图设计)--电梯设计。对这一方面有了大致的了解后，我们进行了实际操作--绘图。绘图所用程序为--计算机辅助设计。程序具有二维，三维绘图功能。我所做的工作就是建筑物平，立，剖的二维绘制。绘图，要先对功能进行了解，再就是熟悉里面各个工具的法。在用 cad 画图过程中，也要学会用一些辅助软件例如天正建筑、天正结构或探索者等软件，它可以更好更快的帮助我们将结构图、施工图和一些必要的详图画清楚，为我们节省时间，也让我们更有效率。

在设计过程中，pkpm软件是一个重要的设计计算软件，要求我们必须会用pkpm建模，建好模型经过计算后我们还需要知道哪些不和结构设计的要求，然后根据各种参数和国家规范中的一些强制性标准来调整模型，从而使我们的结构符合要求。建模的一般步骤是这样的：

- 1、各层平面的轴线网格，各层网格平面可以相同，也可以不同，也可以通过建筑图 CAD 的 DWG 转 T 图得到轴线。

- 2、输入柱、主(次)梁、洞口、斜柱支撑等截面数据，并把这些构件布置在平面网格和节点上。

- 3、各结构层主要设计参数，按单向板和双向板及板的跨取楼板厚度，的翻混凝土强度等级等。

- 、输入作用在梁、墙、柱和节点上的恒、活荷载。
- 5、定义楼面荷载标准层和各层上的楼面恒、活均布面荷载。
- 6、修改设计参数。
- 7、根据结构标准层、荷载标准层和各层层高，楼层组装出整体模型。
- 8、对所建模型进行检查，发现错误并提示用户。然后是楼板楼面的详细布置，内容包括：
 - 1)、各房间预制板布置。
 - 2)、楼板上开洞口。
 - 3)、修改调整各房间楼板厚度。
 - 4)、设现浇悬挑楼板。
 - 5)、设置各房间错层。
 - 6)、布置砌体结构的圈梁最后，生成荷载信息，内容包括：
 - 1、在各荷载标准层上修改调整各房间的恒、活均布面荷载数值。
 - 2、楼面荷载传导计算，生成各梁与墙及各梁之间的力。
 - 3、结构自重计算。结构自重不需要自己输入，程序可以自动加上。
 - 4、恒活荷载向底层基础的传导计算最后，各类荷载的显示校核，打印输出。

学习了 PMCA 建模软件后最大的感受就是结构荷载通过板传递给梁，梁再传给竖向构件，最后传给基础，荷载的传递路径十分事之间的交流。能够在短时间之内认识了一批设计人员，相信这是我在实习中获得的宝贵的人际关系资源；但是对于自己在交流上的不够积极主动以及他们交流的有限性，成为了我在这次实习过程中的失败教训的一部分。

其实，这一年实习下来，才发现自己的专业知识太少太少了，专业性的知识只接触个皮毛，我突然发现我的未来、我的希望、我得曙光？我要努力学习，我要大补，充实每一天，每一天都有新的收获，每一天都有进步！在设计院这段时间，充分的让自己了解的更多，更全面。通过与其他同事的交流，间接的了解一些规范、控规方面的内容，以前只是理论上研究，现在在设计院通过图纸，实际的工程去接触，别有一番味道！总体来说，我觉得这次在设计研究院的

二、实践(实习)计划执行情况及主要成果

在这一年中，根据学校校外实习的要求，我如期、顺利、安全的完成了实习计划。在社会实践过程中，我深感受到所学知识的认识不透彻和在实际运用中的专业知识的匮乏。在学校总以为自己学到了很多，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么不足，与实际应用还有很大的差距。总结起来，主要获得了以下成果：

1、熟悉了结构设计常用的规范图集，了解了结构设计的基本过程。此外，还学会阅读建筑施工图和结构施工图，初步掌握了结构设计常用的软件 **AutoCAD**和 **PKPM** 熟悉软件后，我尝试用 **PKPM**建立结构模型并根据计算结果调整，再结合配筋信息用 **AutoCAD**和探索者软件绘制、结构施工图。

2、处好人际关系

如何与同事们相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，于是在实习时我便有意观察前辈们是如何和同事以及上级相处的，而自己也尽量虚心求教，不耻下问。要搞好人际。要搞好人际关系并不仅仅限于本部门，还要跟别的部门例如市场部等其他部的同事相处好，那样工作起来的效率才会更高，人们所说的“和气生财”在我们的日常工作中也是不无道理的。

3、工作态度

工作的时候一定要仔细认真，一丝不苟，不能马虎大意。因为我们一个很小的失误可能会给人民群众和国家造成重大的损失。纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。亲自动手要比想象的难，有时候看着一件特别简单的事情，但当我们亲自操作起来时就会出现各种各样的差错。所以我们一定要多多实践，实践出真知。工作时，不能一味蛮干。好的方法可以事半功倍，蛮干不仅会降低我们的工作效率，有时还会造成不必要的损失。面对工作，我们要有一个积极的态度，有人说“态度决定一切”，虽然有些绝对，但不可否认的是，积极的态度会让你成功的可能性变大。工作之余我们要多思考、多观察、多总结，为以后留下宝贵的经验。

、要有自信

在学校的时候，很多学过的东西都没有在实际中运用过，所做的课程设计也都是假题真做，总觉得有很多问题，所设计过的方案都是不可以运用在实际工作中的。尤其我还是跨专业的学生，总觉得自己会做不好，总是不自信，觉得自己什么都不会。实习期间，曾经跟同事说过这些心理，王姐对我说，其实刚出来工作时大家都这样，学校里学到的东西都是基础，工作了还有很多东西是重新学习的，不必要不自信。而且大家都是那个时候过来的，从理论知识转为实践需要一个过程，每个人都需要经历。

非常感谢亚太设计院给了我这次的实习机会，让我们在工作中实习，也能在实习中工作。这无论对于我们是理论还是实践都有了很大的提高。同时也感谢李师傅的教导，他丰富的专业知识让我们受益良多。

专业实践总结 5

时光飞逝，转眼之间，20某某年暑期社会实践活动已接近尾声。在经过烈日的考验和台风的洗礼之后，一个个小分队满载着丰收的果实，用自己的行动在炎炎夏日里撑起一片片绿荫。

根据浙中团[20某某]8号、12号文件，紧扣团中央今年的活动主题服务和谐社会，提高思想政治素质。我院今年的暑期社会实践既传承以往的科技、、卫生下乡服务活动，又突出以广泛开展感知就业社会实践活动，将大学生社会实践活动与就业紧密结合，开拓社会实践新领域。成立了三下乡实践小分队，突出送医送药下乡这一直是我院暑期社会实践的特色和重点，足迹遍布安徽、舟山、宁波、桐乡等地，给当地群众带来了健康的春风。

活动特点：

特点一，我院首次博士团暑期社会实践

在学院团委的大力支持下，我院研究生工作部组建的一支由博士研究生参加的暑期社会实践代表队本着弘扬中西医结合理念，构造社会主义和谐社会的思想，通过在丽水市中医院、遂昌县中医院、遂昌乡间等地开展多次大型会诊活动、中医学发展研讨会、以及学术讲座与交流会等活动，为提升中西医结合理念、服务地方医学、加强临床经验交流奠定了良好的基础，并达到了提升研

事业的双赢的效果。

特点二，创建首家省级大学生社会实践基地

不断增强民众的健康意识，并通过社会实践，进一步培养和锻炼学生无私奉献、吃苦耐劳的精神，全国百支大学生农村政策宣讲团、浙江省大学生医疗卫生服务实践团浙江中医学院紧密结合学生自身专业特长，广泛开展了增才干、长见识、做贡献大学生暑期社会实践活动。经省派驻新碶街道驻贝碶村农村工作指导员彭建华、成信法老师牵引搭桥，浙江中医学院团委与新碶街道团工委认真协商，双方决定在新碶街道设立浙江中医学院大学生共建社会实践基地。

特点三，感知就业开创实践新领域

今年学校共确定了 49 支重点小分队调查用人单位，采访校友，一方面队员们收集到了大量的真实资料，充实学校就业信息库，增强生对就业信息的灵敏度，同时，调查实践也很好地培养了队员们吃苦耐劳的精神，团结协作的能力。另一方面，队员们也意识到：要想尽快地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，认识自己在整个社会中的定位，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。

为扩期社会实践范围，让更多的学生积极投入到暑期社会实践中去，为将来就业打好基础，学校也积极鼓动学生参加就业实践，学生结合自身所学专业，自行联系到用人单位展开为期两周的实践锻炼，了解相关行业的工作流程以及对工作人员的素质要求。很多学生在经历了实践中种种酸甜苦辣，跌宕起伏之后，深刻认识到：现在的社会市场化竞争越演越烈，如何才能与时俱进，不被发展迅速的社会淘汰，成为每个即将走上社会的学生必须解决的难题，同时这也将引出很多的社会问题，所以在校大学生应时刻关注发展，关注未来，不断提升自己！

由学校大学生社会实践领导小组领导，校团委负责具体协调，进行宏观指导和调控的 20 某某年暑期社会实践即将全面结束，通过多种形式的社会实践活动

验，思想得到了升华，社会责任感得到了增强，人生观、价值观也得到了进一步的强化，更提高了认识能力、适应能力和创造能力。

专业实践总结 6

一、实践目的

这个暑期，我打算有针对性的实践，所谓‘有针对性’是对于我的落点：内向，不善交际，对职场、对社会不太了解而言的。所以，我选择了销售这行。

我来到了光大永明人寿保险有限公司，该企业成立于 20 某某年 4 月，现有股东包括中国光大集团、加拿大永明金融集团、中国兵器工业集团公司和鞍山钢铁集团公司，总部设在天津。目前，公司已相继在天津、北京、浙江、江苏、上海、广东、重庆等一线省市开设分支机构，经营地域覆盖环渤海、长三角、珠三角以及中西部地区，并开拓了代理人、银保、团险、高端理财、电话行销、网上直销、中介等多种销售渠道。

自成立以来，光大永明人寿实现了快速发展，历年保费收入和公司总资产稳步增长。20 某某年，公司注册资本金增加至 30 亿元，跃升国内寿险公司第一梯队，同时公司业务也实现了跨越式提升。未来，光大永明人寿将最大程度地利用各方股东的优势资源，快速发展，不断提升市场地位。

二、实践内容

我在光大永明人寿保险有限公司总共实践了 27 天，自 20 某某年 7 月 19 日至 20 某某年 8 月 16 日。本次实践使我受益匪浅，感触良多。与我一起培训的有刚从海外留学回来的、有南审的等等，从他们身上我看到了我的不足，同时也明白我的优势。我们的讲师都是行业的佼佼者，听他们讲课很有劲。前辈们各有各的传奇，并会主动地找你聊天。公司的领导既亲切又不失领导风范。总之，在光大永明很愉快。

这可能主要归功于这个企业优良的企业文化。公司核心价值：诚信正直——以至高诚信的商业行为进行运作。以商业行为的最高标准要求自己。努力做到平等待人，及时、完全、正确地与员工、保单持有人、顾客、股东以及其它商业客户进行联络沟通。不误导股东或对股东做出任何无法实现的承诺。

以客为尊——以市场为先导，时刻铭记顾客利益至上。重视保单持有人和顾客对公司的信任。通过建立、提供创新的理财规划方案来满足客户需求，回报顾客对公司的信任。

追求卓越——以人为本，力求完美。注重员工和代理人为公司所做出的贡献。致力于招聘杰出人才，为其创造富有挑战性的工作氛围，提供施展才华、实现自身价值的机会。

创造价值——不断累积价值，回报客户、股东与员工。客户购买公司的产品，是对我们的信任。其它股东，包括公司的员工在内，购买公司的产品，为公司提供服务，并为了实现共同的目标一起奋斗，同样是对我们的信任。我们有责任不断地努力，创造价值，回报他们的信任与期望。

这里的气氛深深影响了我。我考到保险代理从业人员资格证书后，也和其他正式员工一样每天开早会。第一次去时，有个简短的自我介绍，公司给了我不少锻炼的机会。早会刚开始是问好，然后是跳晨操读司训，再是开早会。早会内容很丰富，有各种新闻、公司内务、金融知识等。整个早会气氛非常活跃，我感触到这是一个和睦的大家庭。这是我以前从未想象到的，更别说能亲身体会到。

在光大永明每个员工都秉承了正直诚实、团队精神、商业观念、开拓创新、高度集中、踏实肯干、友善热情、超前行动、主动高效、创造价值、责任意识、沟通交流的员工价值理念。和他们一起我感到很幸福，同时我也向他们看齐，发现并学习他们的优点，改善自己的不足。向他们一样我开始友善热情、沟通交流不断地提升自己，创造价值。实习期间我也深深地体会到专业知识的重要性，我还要学习很多。很多过来人都告诫我要好好珍惜大学生活，好好学习，多加锻炼。这句话就像真理一样，我想我真的该加油了。

三、实践结果

我通过不断地学习考到了保险代理从业人员资格证书。实践期间贯彻了公司的员工价值理念：正直诚实、团队精神、商业观念、开拓创新、高度集中、踏实肯干、友善热情、超前行动、主动高效、创造价值、责任意识、沟通交流。经过本次社会实践我的交际能力有了很大提高。同时，我对职场也有了初

步的了解。本次社会实践对我今后踏上社会有很大的帮助。

四、实践总结或体会

(1) 在光大永明的实习期间也涉及到了不少学科的知识，如民法、经济法、统计学、公共关系学，经济学等。本次实习也是我明白专业知识要学的扎实，同时要注重实践，做到“读万卷书，行万里路”。

(2) 平时要经常关注各方面的信息，知识面要广，要做到“家事国事天下事事事关心”。

(3) 在生活中为人要热情，要多与人沟通交流。人际关系一定得要做好，不断地扩大自己的人脉。

(4) 要想改变世界首先要改变自己。只有改变自己、提升自己，才有可能影响身边的人，从而影响整个社会。

(5) 心态很重要，不管遇到什么人、什么事，我们都要能有一颗平常心去对待。良好的心态有助于我们踏平坎坷，不断地前进。

(6) 要对自己有信心，遇到困难不能胆怯，为自己找借口。凡事要往积极的一面去想，不断激励自己，给自己行动的力量。

(7) 心有多大，世界就有多大。立志要如山，行道要如水。不如山，不能坚定，不如水，不能曲达。有理想的、充满社会利益的、具有明确目的生活是世界上最美好的和最有意义的生活。

(8) 行动养成习惯，习惯形成性格，性格决定命运。现实是此岸，理想是彼岸，中间隔着湍急的河流，行动则是架在川上的桥梁。伟大的理想只有经过忘我的斗争和牺牲才能胜利实现。

专业实践总结 7

音乐专业学生社会实践是改革开放以来的新兴事物，它是时代发展的必然要求，也是对城市音乐人才培养的主要试验阵地。高校是培养人才的地方，尤其是艺术类实践人才，这对当前教育形势改革是一个值得关注研究的话题。加强对此方面的研究，不仅可以提高高校教育质量，也可以促进城市音乐文化氛围不断向前。

一、城市音乐文化概述

城市文化分为物质文化和精神文化，其中精神文化是一座城市文化的灵魂和核心。一个现代的城市必须要具备多样的精神文化形态，才能符合时代的发展，才能跟上城市市民的精神需求增长。城市音乐文化作为一座城市的内在精神品格，为城市的知名度的提升也具有积极的平台性质的作用。

纵观国际，许多著名的大城市都有一张音乐文化的名片，都柏林的爱尔兰小红莓乐队，佛罗伦萨的大剧院，日本大阪的城市音乐文化团，提起这些名字，我们很快就想起了这座城市的名字，这就是城市音乐文化的影响力和存在的意义。

在城市音乐文化的促进当中，高校的音乐专业学生实践对此具有深远的影响。音乐专业学生实践作为城市音乐文化的重要力量不可忽视，结合高校资源，学生实践对城市音乐人才成长、科研的推进、社会的服务意义重大，而且当前许多高校音乐专业直接和社会挂钩，许多科研成果迅速转为社会生产力，比如音乐产品，这对城市音乐文化的氛围提升有着重要的价值体现。学生作为社会前进的中坚力量，对于城市文化建设不可忽视，音乐专业的学生更是直接投入到城市音乐文化建设当中，实实在在地提供地新鲜的血液，这种实践的价值是不可估量的。

二、实践符合高校自身教育需要

当前高校对音乐专业学生的教育要求是培育学生的音乐实践文化，建设音乐专业化环境，强化音乐实践氛围。高校音乐专业按城市音乐文化的氛围环境特点进行教育目标的建设，塑造实践与勤奋的音乐实践精神的音乐人。将城市音乐文化标准引入课堂，提升学生的实践意识。遵循时代规律，塑造具备优势品质与才华的音乐人。在此过程中，高校始终将城市音乐文化的标准贯穿于教学过程，做到全而育人。引导学生树立正确的人生观与价值观，尊重音乐实践、遵守音乐实践操守，培育积极向上、乐观开朗的生活态度。

实践文化要求音乐艺术实践提升人才培养价值，只有具备了人才的价值，才能让作品富有生命力。音乐艺术实践作为一种特殊的实践形式，它具有一定的人文价值。这种音乐艺术实践价值展现的条件就是音乐艺术实践人才培养的形式化。城市音乐文化的建设模式恰恰又十分需要这类人才。人才培养和新机

制新模式的结合是时代发展的必然要求，唯有如此才可以发挥人的主观能动性，让城市音乐文化建设模式得到良性循环。

通过研究发现，当前城市越来越商业化，各种物质和精神层面的事物都被要求转化为商品，这种后现代主义的蔓延对当前城市音乐文化的氛围也有一定程度的影响，比如我们经常看到的三俗文化，都属于其产物。人们越来越肤浅，越来越追求庸俗的物质，城市当中剩余的精神文化也被蒙上这样一种肤浅的气息，人们缺乏耐性，对于音乐文化等高级的意识形态都不能体会和理解，这就很容易导致市民的整体精神层面的素质堕落。而真正说来，城市音乐文化其实是为了追求情感体验，达到灵魂的进化，让物质和精神更加协调。但是目前现状远远不够。

当代高校许多音乐专业的学生当然也受到了这种影响，许多学生逃课，躲在家宿舍里看电影，打游戏，精神极其堕落，更少有人去参加任何类型的社会实践活动，这是让校方很头疼的一件事情。因此高校提出自身的教育要求，积极引导音乐专业的学生去参加社会实践，投入到城市音乐文化当中，不仅可以学有所用，还可以为城市音乐文化的发展添砖加瓦。

三、实践符合市民的精神需要

改革开放以来，随着市场经济的快速发展，人们的物质需求逐渐得到了满足，现代生活下的人们逐渐开始重视精神需求的追逐。城市音乐文化的出现，本身就属于精神文化的范围，如何合理地运用到市场和生活当中，对于人们精神层面的满足和生活品质的提高有很大的作用。审美是高级的人类精神行为。现代人们讲究生活品质，强调生活情趣，尤其是城市当中的中产阶级，白领阶层，更是以此为乐。试想一下傍晚休息时候，打开烛式台灯，借着温馨的灯光，家里人一起欣赏城市音乐，对于心情的放松和情趣的提升具有好处。因此通过精神层次的审美，现代城市音乐文化可以提高家庭的生活精神品质毋庸置疑。这也是实践运用的最高境界。

竞争激烈的现代市场经济环境下，无论是哪种城市音乐文化形式，都重视“票房”，这已经成为了不争的事实。许多城市音乐文化的各大投资商、出版商、制作商、发行商都愿意提高城市音乐文化市场的占有率，从而得到更多的

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/277021024161006041>