

最新好句好段摘抄西游记(通用9篇)

在现在社会，报告的用途越来越大，要注意报告在写作时具有一定的格式。报告书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇报告呢？下面我就给大家讲一讲优秀的报告文章怎么写，我们一起来了解一下吧。

美术实践报告自我总结篇一

2012年的夏天，是我在大学里度过的第一个暑假。暑期学校都会组织同学参加社会实践，社会实践是大学生思想政治教育的一个重要环节，对于促进大学生了解社会、了解国情、增长才干、奉献社会、培养品格、增强社会责任感等具有重要作用。而学校对每年的假期实践都相当的重视，不仅为我们提供了一个良好的平台与机会，并为我们保驾护航，让我们从中得到锻炼，学到在学校里学不到的东西。而我也正是本着对自己负责的态度，积极响应学校的号召，参加了这次实践。

我们的实践内容是对已经从环境学院毕业出去的学姐、学长在宁波范围内的各个园林公司就业工作进行走访调查并做统计。我们组的成员有四名，负责慈溪地区，虽然人数少，但是我们分工明确，在组长的带领下，快速有效的完成了我们的任务。

在调研前期，我们组员间互相合作，对慈溪园林公司的联系方式进行了统计，以此让我们的调研有条不紊的进行。统计完毕之后，一共有三十几家大大小小的公司，但是有些公司与我们的调查对象有所偏差，于是又精心筛选了一番，剩下二十五家园林工公司。而后，组长把这些公司平均分配给组员，逐一打电话询问并做好记录。统计完毕之后，我们去到了不同的公司。

虽然说在这次的调查中遇到了很多困难，好多公司电话打过去，都说不是我们要找的公司，或者直接说没有我们要找的人，这使我们的调查工作受到了阻碍。但为了顺利完成任务，我们只好顶着炎炎烈日，亲自去公司进行调查统计。然而当我们按地址找到地方后，发现很多公司都早已搬迁了。虽然我们的调查工作一直都不是很有顺利，但是黄天不负苦心人，最终我们还是找到了一些学长和学姐，还有几个是原来林校毕业的学生，现在已经成为公司的老板了，这使我们感到很欣慰。

在调查的过程中，我们与学长学姐的交流能力得到了提高。在那，我们遇见了不同的人，掌握了与他人沟通的技巧，但无论与谁，最重要的都是礼貌，以我们的真诚与笑容去和他们交流。同时，我们明白了要想获得相关信息，自己要有清晰的目标和要求，别人才能理解你，帮助你。在交谈中，我们懂得了做什么事情都要跟着自己的兴趣走，不断提高自身能力，不断进行改革和创新，这样才能使企业录用你。即使专业能力不是十分突出，今后也可以在公司里通过学习得到锻炼。

事后我们粗略地对调查问卷进行了分析，很多学长学姐从事的工作都是与自己的专业对应的，就业率非常高，可见我们的园林专业在就业上还是有很大的优势的。

这次社会实践让我们每个人都感触很深，只有在社会上不断磨练自己，我们才能有所成长。大学社会实践是一个引导我们走出校门、走向社会、接触社会、投身社会的良好形式。社会实践拉近了我们与社会的距离，也让我们开拓了视野，增长了才干，进一步明白了社会才是我们接受教育最好的课堂。

在今后的学习生活中，我要摆正态度，正确定位，发奋学习，努力提高自己的综合素质，以适应时代的需要，做一个对社会有用的人。

美术实践报告自我总结篇二

社会实践在大学生生活中可算是重要的一部分了，下面小编整理有关大学生社会实践总结报告范文，供大家参考！

大学生社会实践是促进大学生素质全面发展，加强和改进青年学生思想政治工作，引导学生健康成长和成才的重要举措，是学生接触社会、了解社会、服务社会，培养创新精神、协作精神、实践能力和社会交往能力的重要途径。

今年五一的社会实践工作，得到了学院领导的高度重视。

院成立了由党政领导、专业教师、学生辅导员组成的社会实践领导小组和社会实践成绩评定小组，对全院系学生社会实践做出部署。

团委书记多次开会强调实践的重要性和相关细节活动，加班加点赶在学生放假前对学生提出明确要求，做出指导安排。

根据学生处、团委《关于开展社会实践活动的通知》精神，组织全院学生进行五一期间社会实践暨招生宣传实践活动，我本人负责xx地区社会实践学生的选拔和组织工作，现将活动情况简单汇报如下：

为优秀学生48人，定点实践，波及面较广，涵盖了xx地区，影响较为广泛，效果良好。

召开安全会议，明确责任根据学校部署制定详细、周密、安全的措施，明确责任，确定地区负责人和各县负责人，并统计联系方式，确保各位实习同学人手一份，公布组织老师和地区负责领导的电话，抓好落实。

为取得了令人满意的宣传效果，召开专门的社会实践课题宣

讲会对学生培训，讲授社会实践的组织开展及注意事项等方面的知识。

积极派发资料、开展宣讲活动、解答学生问题。

二、走向社会，感悟生活本次社会实践活动呈现出主题明确，分布地区广的特点。

同学们深入到工作中，把实践要求化为责任，没有一丝的懈怠。

实践过程中同学们得到了负责领导的关心，领导和老师带着酷暑来到实践地区看望同学们，这让每一个人心里都热乎乎的。

老师们耐心询问了同学们的实践感受、心得等。

同时，学院充分考虑到外地同学的住宿交通花费问题，特意为同学们发放了社会实践基本生活补贴、交通补贴和通讯补贴，给同学们切实提供帮助。

三、及时总结，不断提升五一假期刚结束，同学们便纷纷递交了社会实践活动心得体会和总结报告，从同学们认真的态度和言语，我们可以感受到学生收获不菲。

我们还举办了实践小分队的总结交流会。

实践队员们分别从不同的角度，汇报了在实践活动中的所见所闻，认识及感想，在场的同学们纷纷表示社会实践拉近了学生与社会的距离，也让自己在社会实践活动中开拓了视野，增长了才干，提高了自身素质。

今年的五一社会实践已经结束，但社会实践给学生带来的巨大影响却远没有结束。

他们走出了校园的象牙塔，走向社会，到社会的大课堂上去经受风雨，见识世面，检验知识，锻炼能力，为今后更好地服务于社会打下坚实的基础。

广阔的社会，还有许多未开拓的领域等待着年轻的大学生们，人文的莘莘学子们将在不断的学习与实践中，站在一个新的起点，以他们所拥有的理论知识、创新精神和拼搏精神，去展示新世纪大学生的风采。

一个月的暑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。

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，半个月的社会实践，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。

一、待人要真诚踏进办公室，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。

二、要善于沟通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。

三、要有热情和信心其实，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。

五、要主动出击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，都做过类似复印打印的“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。

六、要讲究条理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。

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，但从我意志力得到了不少的磨练也感受到了工作的快乐。

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。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”

的专业知识的匮乏.刚开始的一段时间里,对一些工作感到无从下手,苦累交加,这让我感到非常的难过。

一旦接触到实际,才发现自己知道的是多么少,这时才真正领悟到“学无止境”的含义。

这也许是我一个人的感觉。

不过有一点是明确的,就是我们中国学校教育和实践的确是有一段距离的。

美术实践报告自我总结篇三

作为一个医科大学的学生,通过两年半系统全面的大学学习,我了解并掌握了许多的医学知识。然而光有理论知识是不够的,要成为一个合格的医生还需要进行巩固和实践,在这样的情况下,我积极响应学校的号召,组织参与一次“社区居民医疗保障情况调查”活动。这项活动的目的是准确了解社区居民医疗保障的真实情况,从而更好地研究目前医疗保障制度存在的问题,为党和政府探讨医疗改革的出路提供若干建议。

调查问卷的设计分为三部分,基本信息、医保情况、对医疗保险的看法。共发放问卷150份,其中有效问卷147份,有效回收率为98.0%。

在有效回收的问卷中,男性74人,占50.3%,女性73人,占49.7%;年龄在18周岁以下的6人,占4.1%,18到29周岁的39人,占26.5%,30到40周岁的39人,占26.5%,41到50周岁的23人,占15.6%,51到60周岁的19人,占12.9%,60周岁以上21人,占14.3%;来自城市的115人,占78.2%,来自农村的32人,占21.8%;家庭年收

入3万元以下的56人，占38.1%，家庭月收入3万元至10万元的65人，占44.2%，家庭月收入10万元至16万元的10人，占6.8%，家庭年收入16万元至20万元的8人，占5.4%，家庭年收入20万元以上的4人，占2.7%。从上述填写问卷者的基本情况可以看出，被调查者在性别、年龄、户籍、家庭背景等方面分部比较广泛，比较符合社会的真实情况，故可以认为本次调查的结果是比较可信的。

在被调查的人群中，完全不了解医疗保险的人有16个，占10.9%，而未参加任何医疗保险的人为12个，占8.2%。人们对医疗保险的了解程度和参与程度都在90%左右，医疗保险的普及是有成效的，但是也还有将近10%的人不了解或未参加医疗保险。

而被调查人群中，生病首选去综合性公立医院的有116人，占78.9%；去社区医院或诊所的有24人，占16.3%；去专科疾病防治中心的4人，民营医院的0人，其他的5人。可以看出人们基本上都选择大型综合性医院或附近的社区医院诊所比较多，而专科医院，民营医院等就很少有人选择，特别是民营医院完全没有人选择，这反映了在医疗保险中，民营医院的作用不明显，应该加强民营医院对普及医疗保险的作用，并且对在医疗保险中承担绝大部分任务的大型综合性公立医院和社区医院及门诊加强对医保的支持。

根据统计的结果，大部分人的医疗费用主要以2000元以下的为主，这说明了，在医疗费用上主要是因为小病的花费，大病的花费所占百分比较少。医保需要对小额的疾病医疗进行特别倾斜。而大部分人觉得医疗消费高，在问卷中，不愿意参与医疗保险的人仅为3人，占2.0%，而认为医疗保险至少部分解决就医难的有124人，占84.6%。说明大部分人还是愿意参加医保并认为其起到作用的。而对医保的改进和医疗改革的建议主要集中在降低费用，增大医保覆盖率，增加公平性，引入更多私立医院。

在这次社会实践，我学到了更多的知识，对所学的知识有了更深刻的认识和体会。也对以后所从事的工作有了更加的认识。

社会是一个大课堂，又是人生的大舞台，大学生社会实践是大学生走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式；是促使大学生积极投身国家建设，向群众学习，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，培养了我们动手和动脑的能力，同时也认识自我，有助我们树立正确的人生观和价值观；认识社会，体会社会，增进个人社会责任感。

医学是个神圣的学科，也是个伟大的学科，需要从业人员有很好的基本技能和专业的知识，也需要从业人员有很好的沟通能力，社会实践期间，对医患关系，医保的重要性等有了更深刻的认识，也对国家的政策有了一点了解。

有这样一句话：“小病拖、大病扛、病危等着见阎王”。我从小生活在农村，我算是亲眼目睹了这种现象，更是见识到了贫困所给人们带来的严峻的生存现状，同时我已深切地感受到那种缺医少药是什么样的尴尬现状，以前很多村民有了小病就随便开点儿药来吃，管用就吃，不管用就扛过来甚至不理了。现有的医疗保险制度也就是新型农村合作医疗制度参加的人数多了，报销的比率高了，手续简单了，看的起病的人多了。不过，作为一名医学院校的学生、一名在高校接受思想政治教育的医学生，偶尔看到这样的情形，有些患者的费用不够而病人又迫切需要救治，医务人员不与理睬，耳旁那一声声哀怨的声音那么刺耳，眼中那一幅幅苍桑的面孔依然鲜活，心中那一缕缕扶贫的热情更加深切,,,,, 我感慨万千。

一个平凡的医学生，到底能做些什么？知识就是力量，这是我们脑海里定性的东西了，医学是个知识的海洋，活到老学到老，但在这有限的几年中，我们要尽自己最大的努力去做好自

己的本职工作,学好专业知识。当然我们所面对的是鲜活的事实,事实上许多东西和我们书本上学得有许许多多的不同,特别是面对病人时其疾病并非书上所说的那么典型,医学更是一门实践科学,他不仅要学好书本上的知识,更要注重每一次实践,同时还要积极为自己创造实践学习的机会.记得有这样一句话“人生不可虚度,悲叹在与没有贡献;贫困不是羞耻,失于未得到条件;疾病缠身出于无奈,世人仁爱之心却都能带来温暖”。对于现在医疗的现状,就像歌里唱的那样:“只要人人都献出一点爱,世界将变成美好的人间。”的确,面对现状,只要我们每个人都能投入到祖国的建设中去,我相信经过几年或者几十年他总会得到改善.医患关系是医务人员与病人在医疗过程中产生的特定医治关系,是医疗人际关系中的关键。著名医史学家西格里斯曾经说过:“每一个医学行动始终涉及两类两事人:医师和病员,或者更广泛地说,医学团体的社会,医学无非是这两群人之间多方面的关系”。这段话精辟地阐明了整个医学最本质的东西是医师与病员的关系。现代医学的高度发展更加扩充了这一概念,“医”已由单纯医学团体扩展为参与医疗活动的医院全体职工;“患”也由单纯求医者扩展为与相关的每一种社会关系。在学校的学习中,我们不仅要学足专业知识,也要学会如何处理医患关系,处理好了医患关系,患者才能得到应有的治疗。

通过社会实践,对国家的政策法规有了一定的了解,有句话说,“医生是一脚踏两院的工作者,一脚踏医院,一脚踏法院”,所以,需要医务工作者有一定的法律知识。近年来,国家加大了医疗改革,对农村医疗倾斜,通过农村医保等一系列政策,使得广大农村地区的人民群众上得起医院,看得起病,住得起院。

这次实践活动,使我的人生观和价值观得到了体现,树立了青年一代大学生的良好形象。当代大学生不怕苦、不怕累、全心全意为人民服务的工作态度给实践单位及更多的干部、患者留下了良好的印象。实践中也为医生的不怕苦、不怕累的精神所感动。我通过认真投入工作,用自己的一举一动展

现了自身的素质，很好的体现了一名青年大学生的价值。

实践活动的开展培养了我独立处世的能力，在社会实践过程中，通过独立生活、独立思考、独立自主的去面对问题，分析问题、解决问题，对社会的认识更加清晰。不管在实践过程中遇到挫折还是成功，对我都是一种收获，明确了优势同时也发现了不足之处，面对社会更加自信，在社会实践过程中，充分认识了自己的缺点和不足。

作为一名医学生，在实践的两周中，通过与人民群众的广泛接触、服务、交流中受到了真切的感染和体验，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。在以后的工作和学习中，我会更注重让自己努力发展自身素质的同时，启迪自身奉献的高贵品质，积极了解国家如今的医疗现状、社会医疗环境的严峻和医疗市场的现实；了解贫困给人们带来的健康威胁；了解贫富差距、城乡差距和地区差异等等。同时，社会实践让我懂得行医不仅仅是一种谋生手段，更是一种义不容辞的责任、是一种神圣的使命；要让我们都知道行医的精髓和真谛。我们要做那一个个富有爱心和奉献精神的医学生们，定能将这颗爱的种子播撒到祖国的每一个角落。

美术实践报告自我总结篇四

社会实践，一个真正的放飞的机会，让我们去面对现实的问题，不仅仅是理论，用行动和调查来说明问题，用数据和研究来解决问题。这是大学生的社会实践总结报告，欢迎大家阅读参考。

老师经常教育我们，作为一个大学生，除了要专心地，认真地学习之外，还要注重社会的实践。这不仅能锻炼我们的实践能力，也能让我们以后更好地适应社会。所以，在大学生

涯的第一个暑假，我决定要走出校园，步入社会，挥洒着汗水，书写一份满意的答卷。

这次暑期打工生涯，只能用一个字来形容：“难”。这种“难”体现在很多很多方面，大多数都需要自己一一去克服的。

试工期间，只能用四个字来形容，“不知所措”。下午，标叔将我们两个安排了在两个不同的场，我的朋友安排在一楼销售，而我安排在了二楼。面对陌生的面孔，陌生的地方，我开始有点怯了。标叔跟二楼的一些负责人说了一两句，可能是叫她帮忙看着我吧。负责人叫啊欣，是一位挺和蔼可亲的大姐姐，她问我会折衣服吗？还有就是介绍了衣服的尺寸，价格之类的基本事情之后，还不忘对我说一声，加油！那时心情是有那么点平复。是啊，机会是要靠自己抓住的。那时候的我还不会站场，就只是呆呆地站在一个地方，看着人来人往的顾客也不知道要做什么好，于是有另一位销售员走过来跟我说：“同事，你要帮忙吆喝啊，不然fans不知道我们搞什么活动。”那时我才知道，原来他们管顾客为fans。于是我就学着其他的销售员那样喊着，刚开始还是很胆怯，声音小得似乎只有自己听到，但我知道他们都在留意我的一举一动，如果不放开来，结果就是继续找工作。所以我顾不了那么多了，尽量地放开声音，大声地喊出来。其实喊得次数多了，也就没那么可怕了。一个下午过去，我都是在折衣服和吆喝中渡过，没有卖出一件衣服，看来要卖出衣服也是一门大大的学问啊。但是，很意外的，标叔录用了我，于是我就成了班尼路的一名小小的销售员了。

第一天上班就面对很多规定了，首先是要提前半个小时上班，上班要化妆，吃饭的时间是要视fans的多少而定，也就是不定时的……种种的规定就像一堵堵定死了的墙，刚开始还真的挺不适应的，可谁叫这是命令呢，于是，我也就只好执行了，乖乖地去买了个化妆盒，学起了化妆。由于我们还不是正式的员工，所以在制服方面就免了，但是上班还是要戴着

工作证，笔，还有纸，缺一不可。在职场中，执行也要执行，不执行也要执行，因为这是命令，除非你不想干了。

上班期间学到的东西很多，而那些恰恰都是平时在书本上学不到的。首先就是如何推销的技巧。刚来的时候，我除了大声吆喝之外，似乎都不知道要干些什么，即使fans在我面前挑衣服，我也没能好好地给他们点建议，只是傻傻地站着，最多就讲一句，请随便挑挑。所以我的业绩在刚开始的一两天都不怎么样，虽然我在那里做是按小时算的，但这样子傻傻地站也不是办法，无论在别人眼里还是在自己眼里，这样子一点都不充实。所以在刚开始的那几天，我郁闷了一段时间。可我知道不能再这样下去，于是我就看看其他销售员是怎么做的，我也就学着做。慢慢地，我不再是处于那种被动状态，当fans走过来的时候，无论他是有心买还是无心买，我都尽力地跟他推销，询问他想要的款式，想要的风格或类型……所以在那之前，我必须做好一切的准备工作的，譬如说哪些衣服放在哪些地方，有多少存货，还要学会去找断码纸，以便找到fans所穿的码数。还有就是要时刻留意fans的动态，像去试衣间拿了几件衣服，到时候也要拿回来多少件衣服；fans试穿衣服的时候，要适时地给予赞美，但也要掌握那个度等等，虽然都是一些很基本，很琐碎的东西，但是要去真真正正地适应真的需要花一点时间的。

我最记得一次就是，由于身边的fans挺多的，顾得这个又顾不得那个，每个都在叫我找这找那，由于是新手，我一下子不能很好地应对，就弄得手忙脚乱的，而旁边的其他同事也很忙，谁也照顾不了谁，这时华仔（很热心的一位同事）匆匆地在旁边走过，我就很习惯地问他那件衣服放在哪里，有码数吗？这样的问题，换作是以前华仔是会回答我，甚至会帮我找的，但是现在他却很不耐烦地对我说了一句：“自己找啦！”当时挺失望的，后来想想真的没必要，可能是因为太过于依赖的缘故吧。刚开始是新人，别人都会照顾你一点点，但是慢慢地，就要学着自己去适应，他们不会再认为你是新

手，也没有理由去帮你完成本该属于你的工作。至少这件事情之后，我懂得了，很多时候都是要靠自己的！于是我会早早地来到工作的地方，趁他们都还没上班的时候，走走整个场，看看衣服在什么地方放着，那些卖得比较好，还要记着那些价格，还有就是打折完了以后的价格……起码后来的工作不像之前的那样手忙脚乱，慢慢地进入轨道了，也慢慢地适应了这种生活。而我的业绩也有了显著的提高，心里有种说不出的高兴。

其次，我发现与同事们很好地相处也是工作的一个重要的组成部分。谁也不愿意在一个沉闷，毫无生气的环境中工作，和谐的环境一直是我们所追求的，也只有这样子，工作质量才会自然而然地稳步上升，更重要的是也有利于营业额升高，顾客满意度上升。所以，和谐的工作环境要靠我们自己去营造，现在到处充满着竞争，似乎身边少了许多人情味，而功利之心人人皆有，但我觉得二者并不完全矛盾，很多时候需要我们用一颗宽容的心去包容，去理解，而一个和谐的工作环境需要我们共同去打造的！

我觉得这次社会实践时间有限，对于工作还是存在很多疑问，例如：顾客的消费心理。我觉得这是很深奥的东西，不是简单的课本知识可以解释的。这必须是我们不断实践不断摸索，通过丰富的经验，不断去总结。而这积累得多了，也应该算是一门学问了。很多的东西我还不能体味到，但这次的实践活动真的令我受益匪浅。感谢学校给我们这次把自己推向社会的这个机会，感谢实践中给予我无私帮助的人。我会在以后的学习中更加努力，朝着自己的目标不断奋进。

“没有实践就没有发言权”，这是伟大的主席毛泽东说过的。社会实践，一个真正的放飞的机会，让我们去面对现实的问题，不仅仅是理论，用行动和调查来说明问题，用数据和研究来解决问题。

这是我的第一次社会实践经历，也注定是我人生路历程中不

可磨灭的驻点。我这才发现，实践和理论是迥然不同的。在学校里，我学习力学，练习英语，甚至去研究心理学和社交关系，可是当我真正迈出校门，面对社会的时候，才发现所谓的社交，所谓的心理学都是如此的空洞，甚至开始怀疑学校理论学习的重要性。能力才是更重要的衡量标准。首先是进入社会以后的适应能力，顺者昌，逆者亡，社会并不像校园里那么波澜不惊，它实则暗流涌动，适应不了社会这个大环境，实践根本无法入手。当我们想调查村民关于网络舆论对他们的影响时，我们会提前买包烟，笑嘻嘻地送上去；当我们去团省委了解团里关于信仰教育的政策和监管时，我们会提前好几天打电话预约，调整时间；当我们去调查谣言的恶劣影响时，我们不可能理直气壮地去质询当地的管理部门，去问他们如何应对和解决事件对村民造成的影响，这时候只能采取合理迂回的方式解决。

大学生，天之骄子，但是现实却并非如此，在社会上很多地方，大学生是收到歧视的。对于有的部门，我们可能去预约，去沟通，但是他们却一直不会回复或者在踢皮球，将问题从这个部门推脱到另一个部门，这时候就需要我们耐下心来，一遍一遍地同他们联系，打电话，发邮件，直到他们正是拒绝，否则别说发掘问题的实质，别人连发掘的机会都不给你。社会实践便要求大学生真正放低姿态，去做一个为真理，为事实不懈努力的大学青年，因为对大学生来说，我们只是菜鸟。

孔子说过：“朝闻道，夕死可矣。”我们社会实践便要学习这种精神，真正继承我党提倡的求真务实的良好作风，实事求是，克服一切阻碍我们追求真理的困难，迎难而上。正如那句话，“当我们遇到困难的时候，告诉自己，我终于可以干些有技术含量的事了”。

美术实践报告自我总结篇五

从6月3日到6月5日，在此期间我们土木工程专业到合肥市三个大型建筑工地上实习，虽然在此之前我们的专业课还没有开设，但通过此次的实习也让我们每个土木人受益非浅，让我们对建筑物有了初步的感性认识，以及为我们今后开设专业课，学习专业知识打下坚实的基础。非常感谢学校给我们这次实习的机会，让我们有机会到建筑工地现场观看实习，让我们亲眼目睹施工人员如何对建筑物施工。我们每个人都很高兴能够有这样的机会，让我们学习到很多书本上学不到知识。

三天到工地上实习，学校都是用校车专车接送，当我们到达工地集合地点时，我看到同学们头上都戴着安全帽；同时工地的生活区与施工区的门上也写着：不戴安全帽者不得进如施工现场；当然在建筑物结构主体外面的防护网上也写着标语：安全责任，重于泰山；由此可见在建筑施工当中首先要注意的问题就是安全问题。过去由于生产企业不重视民工安全造成了很多工伤和死亡事故，这些事故给工人和企业带来了很大的损害！同时，为了确保施工能顺利进行和施工的安全，工地是要用砖墙围护起来的，只有建筑施工的各种车辆和内部人员才可以出入，我们实习也要事先和施工方协调商议经过他们的。

进到施工区，我们一眼就看到了建筑物的结构主体，当时结构主体给我的感觉就是不像建筑很难看。这个可能是因为它和我所看到过的已经建好并投入使用的楼不同。主体前面有个很大的场地，这个场地是堆放建筑材料用的，可以看到所堆放的建材主要是钢筋，没有水泥、砂、石之类的建材，这是因为现在已经都采用了成品混凝土来浇筑结构了。这样可以保证混凝土的质量，减少施工浪费和降低生产成本。在钢筋堆放区我们可以看到不同型号的钢筋是分开放的，而且还在其前面标明钢筋的型号和进场时间等信息。

在三天的实习中，我们每个土木人都学到了很多知识，以下是我通过三天实习所学到的知识，它们分别为：基础底板及基础梁钢筋；墙筋绑扎；构造柱钢筋的绑扎；梁钢筋；板箍筋绑扎。

一、基础底板及基础梁钢筋

1. 按弹出的钢筋位置线，先铺底板下层钢筋。根据底板受力情况，决定下层钢筋哪个方向钢筋在下面，一般情况下先铺短向钢筋，再铺长向钢筋。

2. 摆放底板混凝土保护层用砂浆垫块，垫块厚度等于保护层厚度，按每1m左右距离可缩小，甚至砂浆垫块可改用铁块代替。

3. 底板如有基础梁，可分段绑扎成型，然后安装就位，或根据梁位置线就地绑扎成型。

4. 底板钢筋如有绑扎接头时，钢筋搭接长度及搭接位置应符合施工规范要求，钢筋搭接处应用铁丝在中心及两端扎牢。如采用焊接接头，除应按焊接规程规定抽取试样外，接头位置也应符合施工规范的规定。

5. 根据弹好的墙、柱位置线，将墙、柱伸入基础的插筋绑扎牢固，插入基础深度要符合设计要求，甩出长度不宜过长，其上端应采取措施保证甩筋垂直，不歪斜、倾倒、变位。

二、墙筋绑扎

1. 在底板混凝土上弹出墙身及门窗洞口位置线，再次校正预埋插筋，如有位移时，按洽商规定认真处理。墙模板宜采用“跳间支模”，以利于钢筋施工。

2. 先绑2~4根竖筋，并画好横筋分档标志，然后在下部及齐

胸处绑两根横筋定位，并画好竖筋分档标志。一般情况横筋在外，竖筋在里，所以先绑竖筋后绑横筋。横竖筋的间距及位置应符合设计要求。

3. 所有钢筋交叉点应逐点绑扎，其搭接长度及位置要符合设计图纸及施工规范的要求。

4. 为保证门窗洞口标高位置正确，在洞口竖筋上划出标高线。门窗洞口要按设计要求绑扎过梁钢筋，锚入墙内长度要符合设计要求。

5. 各连接点的抗震构造钢筋及锚固长度，均应按设计要求进行绑扎。如首层柱的纵向受力钢筋伸入地下室墙体深度；墙端部、内外墙交接处受力钢筋锚固长度等，绑扎时应注意。

6. 配合其他工种安装预埋管件、预留洞口等，其位置，标高均应符合设计要求。

三、板钢筋绑扎

1. 清理模板上面的杂物，用粉笔在模板上划好主筋，分布筋间距。

2. 按划好的间距，先摆放受力主筋、后放分布筋。预埋件、电线管、预留孔等及时配合安装。双向受力板，短方向钢筋在下，长方向钢筋在上。

3. 在现浇板中有板带梁时，应先绑板带梁钢筋，再摆放板钢筋。

4. 在钢筋的下面垫好砂浆垫块，间距1.5m，垫块的厚度等于保护层厚度，应满足设计要求，如设计无要求时，板的保护层厚度应为15mm，钢筋搭接长度与搭接位置的要求与前面所述梁相同。

通过此次的实习，我有所感触，主要从几个方面讲：“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”：第一次，亲身感受到土木工程是一门大学问，有很多很多的知识。我还是个连土木工程门都没进的无知学生，要学的很多，要做的很多，今后的时光应该是自己发奋读书的日子，是努力求索的日子。从理论到实践还有一段路要走：在我们的第一天站在建筑物的施工现场，我们从书本上学到的很多的知识不能和实践相结合。

以后，我们要多加努力，大学不是高中，要学真本事，能把课本上的东西运用到实际中去，并有所创新，才能算是真正学会了，才是真正的本事。要想学好，先要“三勤”：在许多工地，工地技术人员等给我们最多、最宝贵经验就是“三勤”，勤看、勤问、勤思。对各工地、工程，要多留心看，施工技术、施工方法、施工管理等要多留心看。

另外，就是对于专业书籍等要多看；对发现的问题和不太清楚的地方要多问，问技术人员，问工人师傅，总之，要在最短的时间内，把问题解决好，搞清楚；对于任何问题、任何方法等，都要经过自己的认真思考，不要把问题留给别人去解决，不要简单的照搬别人的方法，思考是进步的捷径。学真本事，有自己的一技之长：这次老师和工地技术人员，让我记忆最深的话就是“学真本事，有自己的一技之长”。不要死钻课本，但也不要脱离课本，联系实际，要把本事真正学到手，学过的就要能用的上，能在将来的岗位上，施展自己的本领。

要有自己的特长，用工人师傅的一句话就是“一招先吃遍天”，要有自己的夺人之处，才有自己的立足之地。搞工程要能吃苦耐劳，要有耐力：一个连阳光都见不得的人，会有什么作为呢？一个一遇到困难，就退缩的人更会有什么作为。这次实习我的又一收获，就是自己的毅力，又得到了一定的锻炼，为将来更好的走上工作岗位，准备了一份适应力。

总的来说很高兴能够有机会参加实习。让我们学到了很多的知识。对此次实习感到很满意。以上内容为我在实习中所学

所感。报告到此结束，谢谢！

美术实践报告自我总结篇六

近放暑假的时候，我们班开完班会，班长给我们每人发了一张大学生暑期实践活动登记表，要求我们利用暑期的时间投身到社会中去，目的是要我们从现在开始积累社会经验。暑期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，可以有助于大学生接触社会，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回报社会的一种良好形式。

拿到实践活动登记表的我们兴奋不已，纷纷参与讨论暑假该干什么。有的说去大城市里打一个月的工，他们说这样才叫真正的进入了社会能更快的了解并认知社会。有的说去当家教，这样也可以过一把当老师的瘾同时也可以巩固自己的知识。大家都显现出空前的积极性，其实我们早就对学姐学长们能够利用学习之余的时间去做兼职佩服的五体投地。现在我们也终于轮到我们的了。

放假回到家里，我跟爸妈商量了学校下达的暑期任务，他们都很支持学校的决定，也赞同我在暑期里去社会实践的这一作法，我也觉得这真的是一次自我锻炼的好机会。但是由于爸爸妈妈仍不太放心我一个人出去工作，就帮我在亲戚家里找了一份还比较轻松的工作，也和亲戚说好了，就拿我当员工一样对待，让我真正感受一下步入社会参加工作的不容易。

然后在他们下完稻谷之后，退一下皮。操作是蛮简单的，但我刚接手时真的很手忙脚乱，因为忙的时候真的很忙，有时候一天或一次性有好多车稻谷来卖，一车一车，我就会忙不过来，还会出差错。有时不记得写卖稻谷人的名字，有时又忘记了写稻谷的品种，年月日有时也忘了，真觉得那时自己灰头土脸的。这份工作没有什么时间观念，闲的时候很闲，忙的时候又会到好晚。

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。卖谷的人有时也很烦，他们有时不懂电子称，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。还有人怀疑我们地电子称上搞鬼，说我们稻谷少了称，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电子称是很标准，是电脑样的东西不会有问题的。

还有时为了一些生意上稻谷价格的事，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。

办公室里有一台电脑，因为我曾学过一个月的电脑，对电脑比较熟习也学会了五笔，打字比较快，老板就经常拿一些文件让我打和修改。打的文件老板总是要反覆地修改，我就要经常帮她修改，那时真的觉得好烦，不过不管觉得多烦也要忍着，不能发脾气，毕竟自己是在给别人打工。更难受的是，闲的时候也不能离开办公室，什么也不能做，只能呆呆地坐在那里等。比起自己在家里“大小姐”的待遇和脾气真的想过要放弃，不过还是撑过来了。自己竟然想接触这个社会，想融入这个社会，这小小的辛苦是一定要的。

一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稻谷，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稻谷的基本流程，这样我们也可以省很多功夫和时间，米厂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。

当然有总结就说明同时我也意识到了自己很多的缺点和不足，例如不够主动做事，有时候老板说了才知道做，老板不说就没有这个意识去做;社会经验比较缺乏，经常会做一些错事，得罪那梨园些生意人，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。