

研究生实践报告(实用10篇)

报告在传达信息、分析问题和提出建议方面发挥着重要作用。报告对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇报告。下面是小编为大家整理的报告范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

研究生实践报告篇一

时光荏苒，在西安建筑科技大学已经一年了，回首过去的岁月，有辛苦的汗水但更多的是收获的甜蜜，现在回想考研的那些日子，感觉充实而有意义，半年的辛苦和努力换来那份属于自己的那份理想和荣耀，考研，对于很多在校的大学生来说，为了以后能有更高的起点，以后能有更好的发展。但是，不是人人都能如愿以偿，很多人没有机会进入研究生阶段进一步的学习，我很幸运获得了这个机会，来到了西安建筑科技大学，开始我的研究生生活。自20xx年入学真正成为一名硕士研究生以来，我受到了导师、周围老师以及同学的帮助，并且获得了很大的进步。在这里，我要对这一年多时间的思想、学习、工作与生活方面进行一下总结，为接下来的研究生生活确定方向，进一步完善自我，提高个人能力。

“天高任鸟飞，海阔凭鱼跃”，努力肯定会有自己施展才华的天地，学习就像弹簧一样，要慢慢储蓄能量，不能浮躁，要做的住冷板凳，静下心来不被其他人所影响，坚定自己的信念，等到需要的时候定能一鸣惊人，实现自己的价值。西安建筑科技大学不仅有无限深厚的历史文化底蕴，更聚集了众多名师英才的思想精髓，思想的轻微碰撞就会绽放美丽的火花。虽然只有一年的时间，在这里我更进一步的了解了知识的无穷力量，文化的博大精深，让我深深惊叹于这里的确定了人生的信念，坚定了向前的步履，明晰了应尽的责任。

加强理论学习，首先是从思想上重视。理论源于实践，又升

华于实践。在学习期间，我主动加强对政治理论知识的学习，切实提高思想认识，同时注重加强对时事政治的了解，通过学习，提高了自己的政治敏锐性和鉴别能力，坚定了立场，坚定了信念，在大是大非面前，能够始终保持清醒的头脑。

当然，加强理论学习仍将是今后工作和生活中的一项主要的内容。我会不断加强学习，以适应社会发展的需要，不断的提高自己的政治理论素质，以适应社会经济发展的客观要求。

作为西安建筑科技大学的一名研究生，我很骄傲，同时感觉到学习的压力。三点一线的生活让我似乎又回到了大学时代，任何人都不敢放松学习，希望在有限的学生生活中学到更多的东西，以改变自己几年来知识陈旧、思想落后的状态，希望通过学习学到更多、更好的教学理念和教学方法，了解最新的学术动态。

经过研一下学期的系统学习，我清醒地意识到，知识的不完善和思想的不成熟是我发展道路上必须铲除的桎梏，我需要继续对自己思想上加强改造，学习上不断提高。研究生是本科阶段学习的继续，也是一个转型，是专业知识的再提高和学术研究的新开端。研究生对我而言是神圣而庄重的字眼，在我正式成为研究生的那一刻，我就暗下决心，一定要用自己踏实坚定的努力来圆满完成自己的研究生学习和生活。我坚持了本科时期良好的学习习惯，如经常和同学讨论专业问题，积极与老师探讨新的学术动向。

研究生实践报告篇二

学号m72614

姓名罗阳

专业计算机技术

指导教师涂刚

院（系、所）计算机

华中科技大学研究生院制

填表注意事项

一、本表适用于攻读硕士学位研究生选题报告、学术报告，攻读博

士学位研究生文献综述、选题报告、论文中期进展报告、学术报告等。

二、以上各报告内容及要求由相关院（系、所）做具体要求。

三、以上各报告均须存入研究生个人学籍档案。

四、本表填写要求文句通顺、内容明确、字迹工整。

前言

作为还没有踏入社会的大学生，面对自己未来的生活与工作，我们心中是有很多的疑问的，我们特别需要到真正的环境中去感受一下自己几年后所从事的工作到底是怎样。因此，在这段时间里，学校及导师为我们安排了专业实习实践，主要就是为了让我们的更深层次的接触社会，运用所学的专业知识认识企业实践活动，了解企业运行环境，认识企业管理业务流程，为将来走上工作岗位打好基础。

实习目的

1. 加强和巩固理论知识，发现和运用所学知识分析问题和解决问题。

2. 锻炼自己的实习工作能力，适应社会能力和自我管理能力。
3. 了解实习单位的计算机技术的应用情况、需求情况和发展方向及前景。
4. 亲身参与项目的实际完成工作，了解计算机专业软件开发的'具体流程。
5. 通过实习来认识了解自己，发现不足，提前做好自己的职业规划。实习计划及进度

实习公司概况

根据学校及导师的安排，本人实习单位为武汉市精伦电子有限公司。精伦电子股份有限公司是“武汉·中国光谷”国家级高新技术企业，成立于1994年，于上市，是中国首家以全自然人作为发起人的上市公司，注册资本24,604.46万元。现有精伦工业园位于武汉总部，占地310亩。

精伦电子现有控股及参股公司3家，研究开发机构2所，销售服务办事处与联络处遍布全国，市场拓展到海外市场。旗下产品已通过iso9001□质量体系认证□iso14001□环境管理体系认证以及欧盟电子电气产品环保指令rohs认证，另外，公司全面实施erp企业资源管理系统。

精伦电子致力于各类电子智能终端的研发、设计与生产。目前公司主营产品包括：电子广告媒体终端；电子伺服系统终端；二代身份证阅读终端；电子交易终端；电力终端；家庭媒体娱乐终端；导航定位终端等。涵盖了：通讯、电力、传媒、三网融合、工业缝纫制造、公共安全等多个领域。并提供各类产品的服务平台、系统及整体设计、运营方案。

精伦电子一直秉承自主知识产权和核心技术为基础的理念，每年投入销售利润的较大部分作为研发投入，与华中科技大

学、上海浦东等地建立合作研发基地。拥有国家人事部批准的博士后科研工作站，在嵌入式操作系统、嵌入式硬件设计、嵌入式软件设计、音频视频信号处理、智能卡应用技术、大型数据库应用设计、网络信息安全设计技术等方面形成了自主核心技术体系。承建了多项国家高技术实施项目。公司正在逐步成为业界领先的智能终端研发与设计基地。

精伦电子，建立了覆盖全国的、完整高效的传统销售渠道与网销渠道，打造了“我们就在您身边”的客户服务理念。公司拥有自营进出口权，一直积极拓展海外市场，打造精伦电子的国际品牌。

实习内容

通过本次实习，学习了很多常用的图形图像开发工具，包括ogre开源三维

图像引擎、3dmax三维动画软件，同时，也深入学习了手势识别系统的总体原理及其中各类算法的详细过程，并自己动手进行了相关系统的开发实训，对c/c++以及python等语言有了一定的认识，可以熟练运用这些编程语言进行开发。下面实习内容进行简单介绍：

1. 手势识别系统的研究

国内外已有众多的学者对手势交互这一课题从不同的角度、不同的层次进行了一定的研究。目前研究的手势识别系统,按照输入设备,主要可分为:基于数据手套的和基于计算机视觉的手势识别系统。其中,前者需要使用者戴上数据手套,这就给使用者造成一定的不便,而后者则在一定程度上为使用者提供了更加自然直接的人机交互方式,因此,基于计算机视觉的手势识别逐渐成为计算机视觉及人机交互领域的一个研究热点。由于手势具有的诸如时间性、空间性等一些固有特性,以及人手是复杂变形体,并且由于视觉本身的不稳

定性，使得基于计算机视觉的手势识别这一课题难度加大。基于计算机视觉的手势识别技术是虚拟现实、计算机视觉、人工智能、图像处理以及模式识别等多方面学科的交叉融合，无论在技术上还是在理论上都是一种挑战。

识别的一般过程如下图：

基于视觉的静态手势识别采用基于表观的手势建模方法，这种方法把手势模型是建立在手势图像的表观之上，通过分析手势在图像里的表观特征去给手势建模。具体来讲，基于表观的手势模型建立在图像属性的基础上的。

研究生实践报告篇三

撰写日期：报告20xx年9月2日

1、专业实践总结报告是硕士专业学位研究生培养过程中的重要环节，是检验和监督学生培养过程的主要依据，是教育部对硕士专业学位研究生教育工作进行审核评估的基础材料，也是学校对研究生毕业及授予学位进行审查的基本文件。

2、学生应按个人专业实践计划进行实习，并在实习的基础上，撰写总结报告，报告内容一般包括实践的目的和意义、实践内容和实践计划执行情况等，经实践指导教师或导师审阅并给定成绩，并经实习单位、学院签署意见。实践成绩记录为“优秀”、“良好”、“合格”和“不合格”。“合格”及以上者方能申请论文答辩。

3、实践总结报告不少于5000字，一律用a4纸打印，一式2份，学院和研究生部留存；总结报告由学院汇总后上交研究生部。

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 and 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角度，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要求让我用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autocad--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。
- 4、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pmcad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简洁明了，让人容易理解。

下面进入接pm生成satwe数据、结构内力配筋计算、分析结果图形和文本显示这三个界面。在satwe数据里面，有很多的参数，它们都是按照规范来取值的，不同的取值就会出现不同的计算结果，所以这一步很重要。当内力配筋计算之后，在分析结果里主要看位移比、层间位移比、周期比、层间刚度比、层间受剪承载力比、刚重比、剪重比这七个数据，他们都有各自的限制。比如说位移比最好不要超过1.2，不能超过1.5，如果超过了就要考虑双向地震作用；层间位移比（框剪结构）不能超过1/1000；周期比即结构扭转为主的第一自振周期（也称第一扭振周期 T_{tt} 与平动为主的第一自振周期 T_1 的比值，不要超过0.9，如果不满足要加强外圈结构刚度、增设抗震墙、增加外围连梁的高度、削弱内筒的刚度等等。画板、梁、柱、结构施工图。pkpm建模完成导入satwe计算后得到各层的配筋信息就可以开始绘制结构施工图了。建筑物上部结构施工图主要包括模板图、板配筋图、梁配筋图，竖向构件配筋图。打开pmcad子项画结构平面图，就可以进行板的计算，得到板的配筋信息，根据板配筋信息和最小配筋率要求就可以绘制结构平面图了。相对于板，梁和柱的施工图就相对复杂多了，要想会画施工图，只有先看得懂梁柱平法标注，才能够准确的在施工图上表示出具体配筋信息。satwe梁柱墙的计算结果表示也很重要，要准确理解。梁的计算结果包括梁上部左端、跨中、右端配筋面积，梁下部左端、跨中、右端配筋面积，梁加密区抗剪箍筋面积和剪扭箍筋面积两者较大值，梁非加密区抗剪箍筋和剪扭箍筋面积的较大值，还包括梁受扭纵筋面积和抗扭箍筋面积。矩形柱的配筋信息包

括，角筋面积，柱b边和h边的单边配筋面积（包括两根角筋），柱节点域抗剪箍筋面积、加密区斜截面抗剪箍筋面积，非加密区抗剪箍筋面积箍筋。墙的配筋信息也这些面积都是以平方厘米为单位。在绘制梁柱平法施工图时要转换单位。

在以后的日子里，进入了上班的模式，帮助别人干点小活，也参与几个小型的方案的设计，但是我的设计一般不被使用，因为我方案还处在现实与理想的交融处，也就是不结合实际，但是这可以锻炼我的思考，积累更多的经验来为以后做铺垫，方案的设计是一个漫长的过程，好的方案的出炉，需要更多思考和更多的经验做后盾的，而我是一个刚从学校出来的学生，对一切都不是那么的熟悉，这有从实践中吸取经验。

在实习的过程中，除了要对所学的理论知识进行实践之外，还要学会处理人与人之间的关系。在现实的社会中，纷繁复杂的人际利益关系就像是一张张的网，连接着这个社会中的每个人，而当你能够把这张网不断地进行扩张，并且保持其完好的状态，就有在社会中立足的基础和取得发展的机会。也许我们不必将这个关系看得太复杂和过分重要，毕竟我们才刚从学校里走出来，要建立良好的人际关系也需要一定的时间慢慢积累和沉淀。由于设计院特别忙，一般情况下大家晚上需要加班，一般只能够把握在每天的吃饭过程中以聊天的方式促进了解。

研究生实践报告篇四

“科学之旅”是由哈尔滨工业大学研究生工作部下属实践中心发起，旨在走进中小学讲授科普知识的志愿服务项目，始于xx年9月，经过四年的探索与实践，与哈尔滨市第69中学、工大附中、新发中学等学校建立了长期合作关系，在校内外反响良好，为哈工大研究生提供了活跃、稳固的社会实践平台。目前已有420余名博士生、硕士生加入到志愿者队伍中，为近二万名中学学生讲授科普知识，“科学之旅”成为哈工大研究生社会实践品牌项目。

“科学之旅”通过组织我校研究生到部分哈尔滨市中小学讲授科普知识，以达到“双向育人”的目标。它为在校研究生提供一个提升自我能力和实现价值的平台，加强研究生与社会的联系，培养研究生的社会责任感，将“奉献、友爱、互助、进步”志愿服务理念深入人心；同时通过为孩子讲授科普知识，使中小学学生视野得到开阔，激发他们对科学的热情，培养孩子从小养成科学精神，引导他们逐步树立“学科学、爱科学”的理念。

我的实践项目类别为岗位实习类。我是研究生院德育工作办公室社会实践中心的助管，主要负责社会实践学分考核和“科学之旅”活动。我的主要工作内容有负责招新、培训大会服务、整理宣传资料、开展问卷调查、排课及带队听课、邮箱管理、协助课程体系建设□ppt及教案审核、协助图片展、社会实践手册及考核表管理、会议记录、中心所有资料汇总整理、开发新项目等。

“科学之旅”工作流程：

一、招募(包含面试)

通过张贴海报、网上宣传、发放宣传材料等宣传方式，采用现场报名、邮件报名等报名方式招募课外辅导员，所有报名的课外辅导员需要进行面试筛选。

二、培训

重点就以下几方面进行培训及交流：

- 1、了解“科学之旅”实践活动的目的、背景、意义、要求；
- 2、“科学之旅”授课内容、技巧和经验分享；
- 3、如何进行授课前的准备工作：选取授课内容、制作教案课

件等；

三、课外辅导员备课

2、备课：制作ppt及教案，参照以往的精品课程课件制作；要求深入浅出、通俗易懂、图文并茂，有flash及视频资料者更佳。

四、审核课件

主要就教案内容、课件形式、字体等方面进行审核，提出修改意见：由社会实践中心负责同学和课外辅导员进行沟通交流，完善教案课件。

五、试讲

课外辅导员在正式讲课前需要进行试讲，在试讲环节出现的问题要限期整改，试讲不合格者不得讲课。

六、听课

正式讲课前课外辅导员到中小学随堂听课，熟悉环境，了解上课环节，学习和借鉴其他课外辅导员的经验，做好突发事件的应对。

七、正式讲课

4、讲课后及时与学生进行交流；

八、成果展示

在校内宣传栏和哈工大网上展示科学之旅成果，扩大“科学之旅”活动的影响力，为今后工作打下良好基础。

心得及体会

每学期我们在开学不久进行课外辅导员招新。经过面试选拔出来的优秀研究生和本科生，经过一周的备课，再经过试讲，合格的课外辅导员将登上新发中学以及哈工大附中等学校的讲台为学生讲课。作为助管，我们负责收集整理课外辅导员的空闲时间，给他们排课。以新发中学为例，他们十个班，每周每班一节，每次由我们的助管和课外辅导员一起去。课外辅导员在去讲课之前备好课，做好教案和ppt,交给我们审核。课外辅导员讲课期间，助管听课和考核课外辅导员。课外辅导员参加“科学之旅”够20学时的，我们会进行考核和表彰，合格者可获得社会实践学分。每年根据课外辅导员的表現及授课反馈进行评奖评优，评选出“优秀课外辅导员”、“优秀课件”给予奖励。我们通过一个公共邮箱与课外辅导员交流，回答他们的疑问，收集他们的空闲时间、教案和ppt等。同时我们有一些公共信息，也在邮箱中发布。我们还会对中学的老师和同学们进行问卷调查，了解他们对“科学之旅”的满意程度，收集他们对“科学之旅”活动的意见，各中学的班主任和同学们对该活动的反响良好。这个活动进行了四年了，反响不错，我们把我们的经验总结出来，做成社会实践的品牌，对整个课程体系进行建设。最近我们策划了新的项目，比如文理分班和报志愿的讲座。文理分班是针对初三的中学生，让他们了解高中文理分班是怎么样的，选择文科和理科时要考虑哪些方面，怎么选择。报志愿主要针对高三学生的家长，向他们讲解报志愿时要考虑哪些方面，哪些是最主要的，给他们介绍各专业的实际情况，包括学习内容，就业情况等等。这些都是些很好的项目，对中学生有很大帮助，对我们的课外辅导员也是一次很好的锻炼机会。

每次的招募新课外辅导员在实践中心的全年计划中是很重要的，好的开端是成功的一半。每次招新时间短，任务重。在招新前我们先做好准备活动，提前在各公寓、诚意楼、正心楼、各宣传橱窗贴海报，在公寓发传单，在校内新闻上发布消息，启动邮箱报名。在招新时，我们播放宣传语音，给同

学们介绍“科学之旅”这个活动。经过两三天的招新后，面试选拔课外辅导员。我们会让他们当场准备一个主题，进行试讲，我们面试官会提问考核大家。接着我们会对面试情况进行分析，选出优秀的准课外辅导员。然后，对所有新招募的志愿者进行培训。闫薇老师在培训大会上强调课外辅导员需要有端正的态度、强烈的责任意识以及正确的教育理念，要以学生为本，研究生还要通过讲授科普知识，传递学习科学的精神，展示哈工大研究生的精神风貌。她指出，课外辅导员不仅要知识的传授者，更是做人的引领者，学习的组织者、促进者。每次招新都很累，招新前详细策划，想好每个细节；贴海报、发传单、招新当天搬桌椅板凳等，这些都是体力活。不过，在招新中得到的锻炼也是非常大的。对一个招募一百人左右的招新活动的策划、分工协作、执行，都做好不是一件容易的事情。比如，贴海报需要得到公寓管理中心、保卫处的批示，以前没有写过公文，现在要学着写。在招新过程中我也知道了组织举办活动的流程和注意事项，为以后举办活动积累了经验。在实践中心得到锻炼的机会比较多，比如，以前我没做过问卷调查，现在不但要去做问卷调查，还要设计问卷调查试卷，要进行采访，回来要分析调查结果，这是一种新的体验，一笔宝贵的经验财富。

我们中心每两周会有一次例会，这是个很好的习惯。每次例会前，要拟定需讨论的主题，由每次的主持人发邮件给大家。整个中心分成3个小组，有“科学之旅”小组，宣传与策划小组，外联与培训小组，我是“科学之旅”小组的。每次大家对前一阶段工作进行总结，讨论下一阶段的工作，对每一个活动项目进行讨论。会上大家积极发言，各抒己见。每次的例会也给大家一个相互交流的机会，加深了同事们对彼此的了解，对会后各项工作的开展也很有好处。做助管工作一年多以来，我和同事们相处融洽，增强了团队协作的意识，锻炼了自己的沟通协调能力。

存在的问题和不足

(1) 开会效率不高，有时没有围绕待解决的问题进行讨论，直到解决；

(2) 有时候查找资料困难，资料没有及时汇总和归纳。

(3) 有时分工不明确；

建议

(1) 本部门资源共享，尤其是大家共用的资料。建议大家在自己负责的工作中，如有对同事有用的信息或者资料及时发到相关助管邮箱。

(2) 对所做的工作、活动及时总结归纳。比如对培训大会、公开课进行总结，形成书面文档，并且上传到公共邮箱。

研究生实践报告篇五

20xx年7月2日，经过多方接洽，我终于得到来上海惠迅电子科技有限公司进行为期一个月实习的机会。虽然我实习的是销售部门，跟我平时所学专长无多大关系，但还是很兴奋，毕竟能够在公司里感受一下上班族的生活也是一个不错的体验。第一天出门的时候我便告诉自己，我可要认真一点，真真正正学一点对我有用的东西。

刚开始几天的适应期，其实比自己想象的要好的多，因为跟部门的负责人之一正是我的校友，而我的任务便是协助他做好公司产品的市场销售工作。

以前都以为销售是一个再简单不过的岗位，然而此番亲身体验让我不得不对它做出一个最新的认识。因为，它并不是想象中的那么简单。其实大家都知道，一个产品的生长到最终获得收益，当中的每个流程都是非常重要的，销售这一环节当然也不例外。实习刚开始，面对每天不断的电话资讯，

我都有点慌乱了，实在是应接不暇，而且开始几天对公司的整个业务以及产品的一些特性都不是很清楚，然后便每每搞得自己焦头烂额，幸好这时领导及时给予了指导，我也开始耐心的搜集、阅读一些相关的资料，不清楚的地方也不厌其烦的问身边的同事，慢慢的便开始掌握了一些门路，不到几天我已经能够应对自如，面对来自各式各样的客户的电话，我都能够应付自如、处乱不惊。大概十来天之后，实习开始进入正轨，每天熟练的处理公司分派的任务，都算比较顺利，偶尔被难倒了，在同事的帮助下也都能够迎刃而解，慢慢的，感觉自己就真的像是公司的一员一样，其实在当时自己确是把自己当成了公司的一员，而且是重要的一员，因为我知道我每天都实实在在的在为公司做事。

当然，事情不可能总顺顺利利、波澜不惊。那天，经理忽然分给我一个任务，就是跟一个比较大的客户单独面谈。可想而知，当时自己是挺紧张的，因为之前都是在电话里跟客户交谈，电话通常都较短，谈的也是表面层次上的事情，比较容易应付。但是面谈就大为不同了，初生牛犊怎能轻易将一个*湖摆平呢，况且这次对方还是公司的一个大客户，事关重大，万一一个闪失，对公司的影响可不小。

这时，经理似乎看出我的紧张心态，就拍拍我的肩膀，一脸微笑的说：没事的，你来公司就是要来锻炼的嘛，要多给自己一点信心！

看经理一脸期望值颇高的表情，我知道这回我可是真的要上前线了，于是，楞是挺了挺胸脯说：好，经理，我一定不会让你失望！

第二天，传说中真正的考验便来了，对方是一个五十岁上下先生，姓陈，举止颇具绅士风度，这让我紧张的心稍微松了一点。经过一番简单的沟通之后开始进入正题，刚开始我应对的很流利，把之前了解的公司信息以及熟记在心的产品功能非常清晰的描述了一遍。看得出来陈先生对我的一番话非

常满意，除了微笑便是点头。正在我以为这次我必将轻松搞定的时候，他忽然问了一个我平时没有注意到的细节，而被问起之后我便知道了这个细节有多重要，正当我表情开始陷入尴尬不知道所措的时候，他仍然保持着微笑的脸庞，并替我情况分析了一下，我不好意思的不住点头，最后告辞的时候，他对我说：我再给你答复！简单的几个字让我的心情跌到低谷，我想，这下真的被我搞砸了，可不知怎么像公司交代呢。

搭车回到公司的时候已是晌午，心里一直不能平静，尽在责怪自己之前怎么没有好好把问题弄清楚，否则也不会当场出漏子。

回到办公室，一坐下来便开始发呆，一会经理从身边走过，我抬头看了一下他，他只是像我点头微笑，之后便径直回自己的办公室了。我忽然想起来，我还没去汇报呢。于是便敲门进去。未等我先开口，经理却先说话了：呵呵，我都知道了，怎么样，这就是真正的考验，虽然这次你没有成功，但相信一定长了经验，失败乃成功之母，不管做什么行业都不能害怕失败，等你积累了足够的经历，将来便都能够应付自如了。另外告诉你，今天这位陈先生是老客户，其实他的订单早就签好了的，今天只是让你去锻炼一下而已啦。听到这里我才恍然大悟，心头的石头也终于能够放下来了。正如经理所言，失败并不可怕，多锻炼多积累经验才是最重要的。真的很感谢公司安排给我一次这么好的锻炼机会。

不知不觉，一个月的社会实践工作也接近尾声了。能够在公司里发挥自己的能力，并通过努力实实在在的做事，为公司创造一定的价值，不管多少，都是非常有意义的事情。

通过这次实践，使我很好的锻炼了自己的才能，加强了自己的自信心，同时锻炼了自己的人际交往、团队合作、与人交流沟通的能力。又提高了自己在实践中发现问题、解决问题的能力，丰富了自己的工作经历，为将来的就业做好了准备。

虽然说一个月的时间很短，但对我来说也是相当重要的，在这过程中不仅培养了自己认真负责的工作态度，也培养了自己的耐心和韧劲。相信此次的社会实践会对自己今后踏入工作岗位带来很大的帮助。在这期间所积累的宝贵的工作经验将会是我一生的财富。很高兴，自己最终很好地完成了这次富有意义的暑期社会实践的工作。

最后，感谢在这次社会实践中热心给我提供帮助的每一位朋友！

研究生实践报告篇六

今年暑假我有幸参加了学校组织的由中国社会科学院工业经济研究所、台湾工业技术研究院、河北经贸大学联合主办，由河北经贸大学商学院承办的“产业政策与创新”两岸学术研讨会，尽管只有三天的会议，但是仍然倍感机会难得，十分珍惜这次学习机会，并且告诉自己要认真工作和努力学习会议内容，展现一个经贸学子的态度与能力，为了这次活动的顺利进行尽自己最大的努力。

学术研讨活动的第一天，我们一行人先在学校集合，布置了一下会议室，然后乘坐学校大巴来到了石家庄植物园的园林会议中心，我们按照日程表上的安排在大厅里进行了任务分配，今天的主要工作就是迎接来自北京和台湾的领导和专家们，而我本来是负责和商学院院长去火车站接来自北京的领导的，后来有了些变动，我和另两名同学在会议中心帮忙。平时很少有机会参加两岸会议，今天终于要等到来自台湾的专家了，内心无比激动。经过了一天的忙碌，终于陆陆续续将专家们都接到了会议中心，他们的行李很多，有很多的专业设备，我们帮他们的行李搬到了房间。一天的工作就这样结束了，虽然今天的工作看起来简单，但是实际进行中要考虑的因素却很多，比如飞机晚点，人员安排变动等，这些都

会影响工作进程，因此，不能把看似简单的事情放松对待，做什么事情都要认认真真负责。

表了自己对这次会议的见解和期望。紧接着就开始了会议的主要发言，一共分为四个部分，其中第一部分的主题是产业聚集与技术创新，分别由中国社科院工经所所长助理、研究员张其仔和工业技术研究院知识与竞争力研究中心主任杜紫宸进行了发言，张所长讲解了《产业升级的雁阵模式》，杜主任阐述了他认为的《驱动台湾科技产业成长的关键》。第一部分的主题是产业政策的作用，共有两位专家主要讲述，分别是中国社会科学院工业经济研究所市场投资研究室副主任、副研究员江飞涛和中华经济研究院第二研究所所长陈信宏，江主任对《中国工业经济增长动力机制转换》做了生动有趣的发言，陈所长发言的是《e化健康照护服务创新之服务概念与营运模式：台湾经验》，也是非常前沿的内容，让我们耳目一新。上午的会场学术讨论非常激烈，两岸专家都纷纷发表了自己的疑问和见解，相互学习相关领域的知识，进行了学术交流。中午我们乘车返回植物园，在回来的路上，我们几个和其中坐在前排的两名专家聊了起来，发现他们很热爱生活、喜欢摄影，并且有发现美、欣赏美的意识，让我们感慨万分，一路上非常愉快。下午的会议在植物园会议中心举行。吃过午饭稍作休息后，两点开始了下午的会议，下午是三个主题发言，第三部分主题是科技成果的转化，分别是由中国社会科学院工业经济研究所中小企业研究室副主任贺俊演讲的《基于学术创业的. 科技成果转化》和两岸产业咨询小组成员余日新讲解的《技术商品化与产业创新》，这些都是高科技创新的内容，拓宽了我们的视野。第四部分主题是知识产权保护，中国社会科学院法学所研究员李明德做了关于《中国大陆专利法的最新修订动态》发言。第五部分主题：技术创新中的区域协作，由工业技术研究院知识与竞争力研究中心助理张超群我校商学院教授田学斌分别做了关于《以技术创新带动产业集群发展-以工研院为例》和《京津冀协同发展的制度创新》的报告，并进行了激烈的讨论。最后由黄所长和杜主任进行了大会的总结，他们指出了这次

大会讨论的主要内容，肯定了会议的成果，并对今后两岸学术工作合作寄予期望。

我们边看边感叹着科技的力量。上午参观完华药后，下午到了我省赵县的百林禅寺和赵州桥，台湾的专家们都很开心，时不时地向导游询问，我也是第一次来赵州桥，也觉得很有趣，主要是和老师、专家一起来的，机会难得。晚上返回植物园，整个为其三天的活动结束了。通过这次活动，使我丰富了自己的常识，很好的锻炼了自己的才能，增强了自信心，锻炼了自己的人际交往、团队合作、与人交流沟通的能力。虽然说三天的时间很短，但对我来说也是相当重要的，在这过程中不仅培养了自己在场务工作中认真负责的态度，也培养了自己的耐心和韧劲。相信此次的暑期社会实践会对自己从学校进入社会带来很大帮助，在这期间所积累的宝贵的经验将会是我一生的财富。

3

付出辛苦的劳动，收获一份珍贵的经历，得到一种在书本上学不到的知识。通过这次在烧烤店里的实践活动，我深刻体会到赚钱的不易。每天从早9点到半夜12点有时会更晚，只要客人不走就不能下班，中午也没有时间休息，真的好累啊！刚去的前两天我都有放弃的念头，但是我想就这样放弃了实在不甘心，我告诉自己一定要坚持、一定要撑住，不能半途而废。慢慢的适应了那的生活和工作。

刚去的前几天我在前台干服务员，客人来了先给客人拿菜单，客人点好单后再给客人报一遍他所点的东西，以免出现错误。然后找串拿到后厨叫给师傅，烤好后师傅会按铃以作提示。服务员在前台听到后会很快到后厨取烤好的东西给客人端上，并告诉客人：您的某某东西好了，请慢用，有什么事您支声就好了！有时候店里的客人多了，就会出现错误，比如说客人后加的东西没有加单，跑单等等，老板就会毫不客气的训斥你。有时候也并非服务员的错误，服务员告诉站吧台的经理加单，经理

却忘了而后出现脱单现象,那么无论说什么都是服务员的错。老板说什么都要听,对错都不重要了听就好了。我学会了忍耐,学会了多干活少说话。

人在矮檐下不的不低头啊!没有必要为了一时心快和老板起争执啊!应有大肚能容天下事的气量,心有多大就能干多大的事。用明亮的眼去看世界,它真的好美丽。用心去体会,你会得到意想不到的感觉!生活其实很真很美很真实啊!有多少人没有工作,有多少人天天为了一家的生计而奔波。有多少小孩没有书读,有多少人背井离乡寻找生活源泉啊!和他们相比我是幸福的,我是快乐的。我有书读,我有家里帮我,给我钱花,不知道忧愁为何物的我现在知道挣钱是多么的不易。我是那么的不知足啊!总想什么都靠别人来帮我,现在我知道了谁也不能一辈子都帮你,伴在你左右的只有空气,只有自己才可以让自己依靠啊!

在店里干了不几天后厨的厨师因有病要走,但是没有找到新的人来干,她就提出让我进后厨学徒先顶几天。老板没有办法就同意了,我学了一天多师傅就走了。在一天多的时间我学会了客人常点的一些抢拌菜、土豆泥、鸡蛋糕、疙瘩汤等等。就这样我在后厨顶了几天,新来了师傅我就不做了。但是老板叫我在后厨打下手,我同意了,其实我并不想在后面干,后厨的温度在37、38度左右,还很闷,只要排风打开就老大噪音了。但是我没有选择的权利啊!我在后面要帮烧烤师傅杀鸽子和鹌鹑,刚开始我真的好害怕,活生生的鸽子就在一瞬间就没有了生命,在二十分钟左右就成为了人口中的美味了。心中很不忍啊但是没有办法,世间有很多的不舍啊!但是没有部分不去失去,有些东西是没有选择的余地的。

实践,就是把我们在学校所学的理论知识,运用到客观实际中去,使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践,那么所学的就等于零。理论应该与实践相结合。另一方面,实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实践,学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同,接触的人与事不同,从中所

学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习,从学习中实践。而且在中国的经济飞速发展,又加入了世贸,国内外经济日趋变化,每天都不断有新的东西涌现,在拥有了越来越多的机会的同时,也有了更多的挑战,前天才刚学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了,中国的经济越和外面接轨,对于人才的要求就会越来越高,我们不只要学好学校里所学到的知识,还要不断从生活中,实践中学其他知识,不断地从各方面武装自己,才能在竞争中突出自己,表现自己。

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。

研究生实践报告篇七

从20xx年7月7号至7月17号,我在武汉丰可思营销咨询公司实习了十天,期间我的工作是客户的调查员,每天在外面针对指定人群做问卷调查,实习期间我和同事去了三个城市出差,一共做了93份问卷。

大学生暑期营销实习报告

纸上得来终觉浅,未知此事要躬行,通过本次实习,最大的感触是社会很现实,工作很无奈。没有了学生的气味,暗淡了书籍的尘寰,消逝了校园的浓郁,取而代之的是喧嚣的都市,快节奏的旋律,无法释怀的种种。

暑期建材厂社会实践报告

为了完成暑期社会实践活动,放假在家呆了两天就来到了家乡附近的建材厂,开始了为期二周的社会生活体验,六月的北方,正是烈日当头,也是一年四季最热的季节。

研究生暑期社会实践报告

从本科到研究生，六年多的大学生活，让我与华师结下了不解之缘，当我得知被分配到华师大社区居委会进行暑期社会实践的时候，内心涌动着无比的激动。

暑期运输物流实践报告

实习目的：了解物流运输企业生产工序流程，了解物流运输企业财务会计程序以及财务会计工作人员的工作情况。了解不同岗位工作人员工作环境，生活情况。实习对象：江苏南京瀚扬运输有限公司。

暑假三下乡实践报告

今年暑假，本人有幸作为商英学院三下乡代表队的成员之一，来到清远市连山县福堂镇进行实践调查。7月23日，我们经过6个多小时的颠簸，来到了福堂镇。

20xx年大学生暑期家教社会实践报告

教师这个称谓对我来说意味着很多。它是我自我的象征，在我小的时候就对教师这个职业充满着无限的向往，也许在同龄人当中属于保守一类，但是我自己却为了这个理想奋斗了多年。

研究生实践报告篇八

对于刚刚毕业的大学生来说，从事设计工作是机遇也是挑战。我有幸成为x集团建筑设计院的一员，在刚刚开始工作的这几个月，尽快适应了工作的环境，融入到设计院这个集体中。在领导及各位同事的关怀、支持与帮助下，认真学习钢结构设计知识，不断提高自己的专业水平，积累经验。这期间主要学习了《门式刚架轻型房屋钢结构技术规程》、《钢结构

设计手册》、《建筑设计规范》、《结构设计规范》等等，特别是对于钢结构设计的理念，由初步的认识上升到更高层次的水平。这几个月学了提工程量，工程量报价，门式刚架的设计，通过做这些工作，对钢结构轻型房屋设计的认识逐步提高，各构件的连接与设计更加全面、经济合理。在此期间，通过办理资质升级文件，整理简单的资料，锻炼了耐性，认识到做任何工作都要认真、负责、细心，处理好同事间的关系，与集团各部门之间联系的重要性。

通过不断学习与实践，将所学的理论知识加以应用，逐步提高完善自己的专业技能，领会设计工作的核心，本着x集团“崇尚完美，追求卓越，精益求精，不遗余力”的企业口号，积极响应、倡导“一家人，一条心，一股劲”的企业信誉精神，为设计院的发展多做贡献。

通过近几个月的实习，使我认识到自己的学识、能力和阅历还很欠缺，所以在工作和学习中不能掉以轻心，要更加投入，不断学习，向书本学习、向周围的领导学习，向同事学习，这样下来感觉自己还是有了一定的进步。经过不断学习、不断积累，已具备了一定的设计工作经验，能够以正确的态度对待各项工作任务，热爱本职工作，认真努力贯彻到实际工作中去。积极提高自身各项专业素质，争取工作的积极主动性，具备较强的专业心，责任心，努力提高工作效率和工作质量。

这几个月以来，本人能敬业爱岗、不怕吃苦、积极主动、全身心的投入工作中，取得了一些成绩，但也存在一些问题和不足，主要表现在：

及同事们的帮助，让我的立面设计思维，有了很大提升，而且对建筑设计，也有了新的认识，相信的以后的设计之路，我会有更大的收获。

想想这几个月的生活，真的是感悟不少，不仅对如何做设计，

更是如何做人。实习的日子真的很辛苦，以前在学校，都是我在支配自己的时间，有时无聊了还能看看电影，出去逛逛街消遣一下，而现在，似乎是时间在支配我，总价的时间不够用，每天早早的上班，就为了给同事们留一个好印象，晚上没事干，也就跑到办公室看看资料，偶尔上上网，如此早出晚归的日子，也让自己有了不少的收获。

研究生实践报告篇九

今年暑假，经过多方接洽，我终于得到来上海惠迅电子科技有限公司进行为期一个月实习的机会。虽然我实习的是销售部门，跟我平时所学专长无多大关系，但还是很兴奋，毕竟能够在公司里感受一下上班族的生活也是一个不错的体验。第一天出门的时候我便告诉自己，我可要认真一点，真真正正学一点对我有用的东西。

刚开始几天的适应期，其实比自己想象的要好的多，因为跟部门的负责人之一正是我的校友，而我的任务便是协助他做好公司产品的市场销售工作。

以前都以为销售是一个再简单不过的岗位，然而此番亲身体验让我不得不对它做出一个最新的认识。因为，它并不是想象中的那么简单。其实大家都知道，一个产品的生长到最终获得收益，当中的每个流程都是非常重要的，销售这一环节当然也不例外。

实习刚开始，面对每天不断的电话资讯，我都有点慌乱了，实在是应接不暇，而且开始几天对公司的整个业务以及产品的一些特性都不是很清楚，然后便每每搞得自己焦头烂额，幸好这时领导及时给予了指导，我也开始耐心的搜集、阅读一些相关的资料，不清楚的地方也不厌其烦的问身边的同事，慢慢的便开始掌握了一些门路，不到几天我已经能够应对自如，面对来自各式各样的客户的电话，我都能够应付自然、处乱不惊。大概十来天之后，实习开始进入正轨，每天熟练

的处理公司分派的任务，都算比较顺利，偶尔被难倒了，在同事的帮助下也都能够迎刃而解，慢慢的，感觉自己就真的像是公司的一员一样，其实在当时自己确是把自己当成了公司的一员，而且是重要的一员，因为我知道我每天都实实在在的在为公司做事。

当然，事情不可能总顺顺利利、波澜不惊。那天，经理忽然分给我一个任务，就是跟一个比较大的客户单独面谈。可想而知，当时自己是挺紧张的，因为之前都是在电话里跟客户交谈，电话通常都较短，谈的也是表面层次上的事情，比较容易应付。但是面谈就大为不同了，初生牛犊怎能轻易将一个老江湖摆平呢，况且这次对方还是公司的一个大客户，事关重大，万一一个闪失，对公司的影响可不小。

这时，经理似乎看出我的紧张心态，就拍拍我的肩膀，一脸微笑的说：没事的，你来公司就是要来锻炼的嘛，要多给自己一点信心！

看经理一脸期望值颇高的表情，我知道这回我可是真的要上前线了，于是，楞是挺了挺胸脯说：好，经理，我一定不会让你失望！

第二天，传说中真正的考验便来了，对方是一个五十岁上下先生，姓陈，举止颇具绅士风度，这让我紧张的心稍微松了一点。经过一番简单的沟通之后开始进入正题，刚开始我应对的很流利，把之前了解的公司信息以及熟记在心的产品功能非常清晰的描述了一遍。看得出来陈先生对我的一番话非常满意，除了微笑便是点头。正在我以为这次我必将轻松搞定的时候，他忽然问了一个我平时没有注意到的细节，而被问起之后我便知道了这个细节有多重要，正当我表情开始陷入尴尬不知道所措的时候，他仍然保持着微笑的脸庞，并替我情况分析了一下，我不好意思的不住点头，最后告辞的时候，他对我说：我再给你答复！简单的几个字让我的心情跌到低谷，我想，这下真的被我搞砸了，可不知怎么像公司交

代呢。

搭车回到公司的时候已是晌午，心里一直不能平静，尽在责怪自己之前怎么没有好好把问题弄清楚，否则也不会当场出漏子。

回到办公室，一坐下来便开始发呆，一会经理从身边走过，我抬头看了一下他，他只是像我点头微笑，之后便径直回自己的办公室了。我忽然想起来，我还没去汇报呢。于是便敲门进去。未等我先开口，经理却先说话了：呵呵，我都知道了，怎么样，这就是真正的考验，虽然这次你没有成功，但相信一定长了经验，失败乃成功之母，不管做什么行业都不能害怕失败，等你积累了足够的经历，将来便都能够应付自如了。另外告诉你，今天这位陈先生是老客户，其实他的订单早就签好了的，今天只是让你去锻炼一下而已啦。听到这里我才恍然大悟，心头的石头也终于能够放下来了。正如经理所言，失败并不可怕，多锻炼多积累经验才是最重要的。真的很感谢公司安排给我一次这么好的锻炼机会。

不知不觉，一个月的社会实践工作也接近尾声了。能够在公司里发挥自己的能力，并通过努力实实在在的做事，为公司创造一定的价值，不管多少，都是非常有意义的事情。

通过这次实践，使我很好的锻炼了自己的才能，加强了自己的自信心，同时锻炼了自己的人际交往、团队合作、与人交流沟通的能力。又提高了自己在实践中发现问题、解决问题的能力，丰富了自己的工作经历，为将来的就业做好了准备。

虽然说一个月的时间很短，但对我来说也是相当重要的，在这过程中不仅培养了自己认真负责的工作态度，也培养了自己的耐心和韧劲。相信此次的社会实践会对自己今后踏入工作岗位带来很大的帮助。在这期间所积累的宝贵的工作经验将会是我一生的财富。很高兴，自己最终很好地完成了这次富有意义的暑期社会实践的工作。

最后，感谢在这次社会实践中热心给我提供帮助的每一位朋友！

研究生实践报告篇十

今年的这个暑假对于我来说注定是沉甸甸的——假期中所有的感悟与思索让我坚定了一个信念：一定要做一名好老师！

放暑假前，当得知疯狂英语夏令营在我校招聘英语助教的消息后，我便按捺不住内心的激动，跃跃欲试。经过提交个人简历、两轮面试、课件考核、培训等环节，我幸运地被录用了！从那刻起，我便想象着在疯狂英语夏令营的10天“美好”生活——每天带着夏令营里的学生在户外、室内边做游戏边学习，轻松而快乐。在那里，通过疯狂英语这一桥梁，与一群素不相识的人朝夕相处，建立友谊。而我，也一定会以十足的信心与耐心做得非常出色。这必将是一段和谐而难忘的生活！就是带着这样的憧憬，我开始了长达10天的暑期社会实践助教之旅。

第一天“当头棒喝”

直到见到学生的那一刻，我才真正意识到自身身份的转变：我不是以大学生的身份出现在他们面前，而是一名为人师表的老师。这样想着，我的言行就不禁有板有眼起来。严肃的自我介绍、夏令营流程简介以及班级管理介绍等便成为实践第一天我给学生的“见面礼”。然而，一切都没那么简单。本以为简简单单的自我介绍硬是被“羞羞答答”地拖了许久；本以为着重强调的集合整队纪律不会出现差错，却硬是在第一天偷偷溜走了俩孩子；本以为课堂气氛一定会异常活跃，然而任凭你怎么想法子，整个课堂气氛却总像老牛拉破车一样行进困难。我们四位助教高涨的热情在第一天就被狠狠地浇了冷水，难道我那美好和谐的助教生活就要这样被扼杀在摇篮里了吗？我开始抱怨，这些初二的孩子根本没有我们想象中那么听话懂事，也根本没有我们认为的那么机灵

活泼。这第一天我们对学生的“当头棒喝”没有起到丝毫作用，却把我们膨胀的自信硬生生地打压了。

触动心灵的`转变

在疯狂英语的夏令营活动流程中，有五级通关测试一项，每次过关的同学将得到一个手环以示鼓励。我暗自想着，终于有机会整你们了！于是，我采取“鸡蛋里面挑骨头”的策略，第一次测试，学生统统没有过关。两次、三次、四次、五次??我窃喜。有一个男生，有一处发音问题，是受方言影响，我坚决不给他手环。就这样，一次不过两次，两次不过三次，三次不过四次??直到第25次，看着他始终坚毅的神情，我怔住了。他似乎在告诉我，我是不会被轻易打败的，你尽管放马过来吧！

这种表情唤起了我最初那份饱满的热情，在夏令营开始之前，我曾下定决心，即使遇到再大的困难也绝不退缩，我可以征服一切阻力！然而，回首这几天自己的表现，我暗自摇头。许多次给学生纠正发音，我脸上流露的不耐烦与学生脸上的挫败感始终萦绕在脑海，这令我惭愧不已。他们都还是初一的孩子，需要精心呵护，耐心引导，来到这个英语夏令营本身就是为了提高自己的学习兴趣，况且在任何时候，强制都有可能抹杀一个人欢乐的天性，更别谈“提高”二字。而我来到这里的目的地不就是希望能够影响他们向着更好的方向发展吗？但是这几天我都干了什么啊，竟然在和这些学生斤斤计较，实在不应该。

愈想愈愧疚，于是我制定了一份爱心计划，争取让班上每一名学生在10天后不仅能够发音更标准，还要积极自信，以饱满的热情迎接生活，克服万难。为此，我全力以赴，认真对待每一名学生，认真利用好课上课下的每一分钟来帮助他们提升口语发音技巧。

之后的特色感恩课上，当孩子们大声喊出“老师辛苦了”的

时候，我潸然泪下；每天过关考核时，看到他们用心地一遍遍纠正错误发音，直到条件反射式地突破难点，我欣慰的同时总会向他们伸出大拇指说，“你是最棒的！”；拔河比赛上，看到孩子们齐心协力，使出浑身解数对抗比自己大两岁的对手时，我声嘶力竭地为他们加油打气；最后一天的终极测试上，他们用完美的行动证明了自己10天的收获与成长，那一刻，我热泪盈眶。