

# 一报告两评议每年几次 大学读书报告心得体会(优质7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。那么我们该如何写一篇较为完美的报告呢？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。

## 一报告两评议每年几次篇一

随着社会的进步和发展，大学教育在人们的生活中占据着越来越重要的地位。读书报告作为一种常见的学习方式，不仅有助于培养学生独立思考和批判性思维能力，更能帮助学生对所学内容进行深入的思考和理解。通过一学期的读书报告学习，我也从中受益匪浅，积累了许多宝贵的心得体会。

首先，读书报告让我收获了丰富的知识。在撰写读书报告的过程中，我不仅阅读了各种各样的书籍，还通过书籍中的内容，了解了很多新知识。这些知识不仅仅局限于课本上的理论知识，更多的是与现实社会密切相关的实用知识。通过读书报告，我了解了很多不同领域的知识，丰富了自己的思维和认识。

其次，读书报告让我培养了良好的学术习惯。在进行读书报告的过程中，我必须深入研究书中的内容，挖掘和整理重要信息，然后将其写入报告中。这样的过程使我养成了勤奋、认真的学习态度，培养了良好的时间管理能力。同时，读书报告也让我学会了如何进行信息筛选和整理，提高了我的写作能力。

读书报告还让我认识到了自己的不足之处，并激发了我持之以恒的学习动力。在读书报告中，我时常会遇到不懂的概念和难以理解的内容。然而，我从不放弃，而是通过各种途径寻求解答，探索更深层次的问题。读书报告让我明白，只有

通过努力和坚持，才能不断进步。这种不断克服困难的经历，让我在学业上更具信心，也更愿意主动去学习和探索新的知识。

此外，读书报告还培养了我的批判性思维能力。在书籍的阅读中，我不仅仅是被动接受作者思想和观点，更要对其进行辩证思考和分析。我要观察现象、理性思考，并提出自己的见解和看法。通过读书报告的训练，我逐渐培养了自己独立思考和批判性思维的能力，提高了自己的思维深度和逻辑推理能力。

最后，读书报告使我愈发珍惜时间，充分利用大学学习资源。大学是一个充满各种学习机会的时期，而读书报告正是其中的一种学习方式。通过读书报告，我深刻感受到时间的宝贵和有限。在读书报告中，我不仅要通过各种渠道查找书籍，还要抽出时间进行阅读。只有合理安排自己的时间，充分利用学习资源，才能更好地完成读书报告的任务。

总之，大学读书报告是一种既有挑战又有意义的学习方式。通过读书报告，我不仅收获了丰富的知识，培养了良好的学术习惯，更重要的是培养了批判性思维能力和独立思考的能力。读书报告不仅仅是对书籍内容的整理和总结，更是通过阅读和思考，拓宽自己的思维和视野。在未来的学习和工作中，我将继续保持这样的学习态度，不断提高自己的能力，迎接新的挑战。

## 一报告两评议每年几次篇二

毕业实习是在理论课的基础上进行的实践认识。二零一零年十月十日我来到xxx设计研究院有限公司，参加了为期75天的建筑是业务实习。在实习中，我积极主动参加各种项目的设计方案与施工图绘制，初步了解了建筑设计以及建筑施工图绘制的基本程序，收集了一些建筑设计方面的政策、法规及工程项目设计中的有关资料，为接下来的毕业设计和走向工

作岗位积累了第一手的资料。整个毕业实习过程中，我在整合了课堂所学专业知识，深入了对所学知识的理解的同时，强化了专业知识和技巧的运用；增强了理论联系实际观念，培养了独立分析问题和解决问题的能力，提高了专业意识和职业责任感，为今后更快更好的走上工作岗位打下了坚实的理论与实践基础。

本次毕业实习的目的是将所学专业知识与工作实际联系起来，理论联系实际，通过实践认识理解所学知识。另外，通过实习还培养我们热爱劳动的优秀品质，也培养我们良好的社会价值观，为就业打下良好的心理基础。

1□xxx广场商业街方案设计，二类居住用地3.06ha,金融商业用地2.6ha□

2、某质量检验办公大楼方案设计。

3、某超市方案设计。

4□xxxx工业园区方案设计。

5□xxxx总图和加建报建。

6□xxxx南校区教工公寓区11号楼施工图设计。

实习期间，我参加了多个项目的多个阶段的工作。预审报名、平面设计、立面设计、效果图制作、标书制作和施工图绘制的全过程操作实习，学习每个步骤的设计技巧和工作方法，学习和应用有关建筑设计规范及各种数据计算软件标准，学习设计过程中对工作节奏的掌握和双层玻璃幕墙的原理。以下为详细内容：

#### （一）预审报名

10月25日上午正在看书，所长叫我跟办事员一起去招标公司买一份预审资料。

在路上，我大致了解到一个项目招投标的过程。甲方将建设意愿委托到招标公司；招标公司向社会发出招标公告，对有意愿的设计单位提供审资料，接受其招标报名。审核设计单位的资质等资料，确定满足招投标资格的设计单位。确定设计资格的设计单位按照甲方要求设计方案，在投标截止日期前进行投标，并唱标。

所以，招标公司在招投标环节起的是类似中介的作用。甲方有建设意愿不知道找哪家设计单位合适，设计单位有项目要忙没有时间专门跑业务，供需无法直接建立，此时招标公司的出现，也是应时之需，优化资源配置的必然要求。

## （二）方案设计

方案设计的基本工作流程为：

落实并熟悉设计任务书：掌握必要的批文，熟悉设计任务书（任务书包括建设项目总的要求、用途、规模及一般说明；组成，单项工程的面积，房间组成，面积分配及使用要求；投资及单方造价，土建设备及室外工程的投资分配；基地大小、形状、地形，原有建筑及道路现状，并附地形测量图；供电、供水、采暖及空调等设备方面的要求，并附有水源、电源的使用许可文件；设计期限及项目建设进度计划安排要求。

资料收集：应当收集必要的设计资料和原始数据，如：气象、水文地质资料；基地环境及城市规划要求；施工技术条件及建筑材料供应情况；与设计项目有关的定额指标及已建成的同类型建筑的资料；当地文化传统、生活习惯及风土人情等等。

一般的工程多采用两阶段设计，两阶段设计是指初步设计和施工图设计两个阶段。对于大型民用建筑工程或技术复杂的项目，采用三阶段设计，即初步设计、技术设计和施工图设计。

在此我先谈初步设计阶段：初步设计的内容一般包括设计说明书、设计图纸、主要设备材料表和工程概算等四部分，具体的图纸和文件有：

1、设计总说明：设计指导思想及主要依据，设计意图及方案特点，建筑结构方案及构造特点，建筑材料及装修标准，主要技术经济指标以及结构、设备等系统的说明。

2、建筑总平面图：比例1：500、1：1000，表示用地范围，建筑物位置、大小、层数及设计标高，道路及绿化布置，技术经济指标。

3、各层平面图、剖面图及建筑物的主要立面图：比例1：100、1：200，应表示建筑物各主要控制尺寸，如总尺寸、开间、进深、层高等，同时应表示标高，门窗位置，室内固定设备及有特殊要求的厅、室的具体布置，立面处理，结构方案及材料选用等。

4、工程概算书：建筑物投资估算，主要材料用量及单位消耗量。

5、大型民用建筑及其它重要工程，必要时可绘制透视图、鸟瞰图或制作模型。

总之在初步设计阶段要能表达出设计的依据、指标、方案、构思、特点。通常设计完毕后，进行整合编制标书进行投标。

技术设计阶段：主要在初步设计的基础上进一步解决各种技术问题。技术设计的图纸和文件要比初步设计但更详细些。

具体内容包括整个建筑物和各个局部的具体做法，各部分确切的尺寸关系，内外装修的设计，结构方案的计算和具体内容、各种构造和用料的确定，各种设备系统的设计和计算，各技术工种之间各种矛盾的合理解决，设计预算的编制等。

### （三）初步设计拓展

这个阶段也叫技术设计阶段。通常对于较大项目在初步设计的基础上进一步解决各种技术问题。技术设计的图纸和文件要比初步设计但更详细些。具体内容包括整个建筑物和各个局部的具体做法，各部分确切的尺寸关系，内外装修的设计，结构方案的计算和具体内容、各种构造和用料的确定，各种设备系统的设计和计算，各技术工种之间各种矛盾的合理解决，设计预算的编制等。

### （四）施工图设计

施工图设计是建筑设计的最后阶段，是提交施工单位进行施工的设计文件。其主要任务是满足施工要求，解决施工中的技术措施、用料及具体做法。内容包括建筑、结构、水电、采暖通风等各工种的设计图纸、工程说明书，结构及设备计算书和概算书。结合我参与“西北大学南校区教工公寓11号楼施工图”后总结的工作经验，最终成果提交甲方的图纸和文件一般有：

1、建筑总平面图，比例一般在1：500、1：1000。

2、建筑物各层平面图、剖面图、立面图：比例1：50、1：100、1：200。除表达初步设计或技术设计内容以外，还应详细标出门窗洞口、墙段尺寸及必要的细部尺寸、详图索引。

3、建筑构造详图：详细表示各部分构件关系、材料尺寸及做法、必要的文字说明。根据节点需要，比例较大一般可选用1：

20、1：10等。

4、对于线型，一般用0.1作为细线，0.3作为中线，0.6作为粗线；

标高标注应根据施工图全盘考虑，哪些该标注，哪些不该标注要做到心里有数。

5、各工种相应配套的施工图纸，如基础平面图、结构布置图、钢筋混凝土构件详图、水电平面图及系统图、建筑防雷接地平面图等。

6、设计说明书：包括施工图设计依据、设计规模、面积、标高定位、用料说明等。

这一次我从头至尾参与到了施工图的设计阶段，虽然只是一个大项目中的一栋单体建筑，并且是这个单体建筑里的一部分图纸，但是我已经能初步体验到一项工程是如何从初步设计进入到施工图，再由施工图走向施工现场的了。首先，项目的初步设计方案图下发到手；然后，建筑专业进行施工图的初步绘制；之后，提交给各专业进行设计，反馈信息，反复修改，并将最后的设计结果反馈给建筑专业；最后，由建筑专业汇总，提交给总工程师审核；审核通过后，打印硫酸图，再次校核；校核完毕晒出蓝图，加盖公章，一注意，交付甲方进行施工。

通过这次实际的工作实习，我不但掌握了一些不懂的具体环节，而且也巩固了我在学校期间所学习到的理论知识。在学校学习，理论与实际相差较大，一些知识虽然能在短期内被掌握、被运用，但一些知识则不能掌握，也不便于记忆，更谈不上掌握运用了，因此，老师所传授的内容虽然多、广、博，但是我们学习到的只是其一部分，或者是一些皮毛的东西，要想真正的掌握所有理论知识，只有通过实际的学习，参观和探索，才能达到这个目的。

这次实习我不仅学到一些新的知识，也巩固了在校期间所学到的理论知识。

以前对一些设计要点，只是略知一二，而其具体的依据要求，具体的设计如何着手，却是知之甚少，但现在实习结束了，对我们这段时间所看到的那些设计技巧，它们的具体环节及详细步骤，我们应该可以掌握了，这样就提高了自己的理论水平，也增强了自己的实际操作能力。通过实习，增强了自己对专业的热情，让自己更有兴趣将来能在建筑行业开创天地。以前听到就业不乐观时就很茫然，担心学了五年的建筑却找不到工作，以致对自己的专业丧失了热情，没有足够的兴趣去学习专业知识。

但是通过这次实习，才觉得原来建筑行业是一个非常具有挑战性的职业，如果将来能在这个行业工作，对自己来说将是很大的挑战。为了以后能够胜任这项工作，现在就必须踏踏实实的走好眼下每一步。因此给了自己压力，让自己不再觉得无事可作，让自己安心去学习，为将来工作打下坚实的基础。

通过实习我增强了交际能力。建筑行业是一个涉及面很广的行业，你将会接触到各种各样的人，面对各种各样的难题，你可以从他们身上学习到很多优秀的多西，去除自身的一些不好行为，同时也可以通过不同的接触对象，让自己在以后的生活中更加自信，更加坚强！

实习结束了，我相信在以后的生活中我将体会到更多的东西，也相信自己在下一次实习中将会更好。我坚信通过这一段时间的实习，所获得的实践经验对我终身受益，在我毕业后的实际工作中将不断的得到验证，我会不断的理解和体会实习中所学到的知识，在未来的工作中我将把我所学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作来，充分展示自我的个人价值和人生价值。为实现自我的理想和光明的前程努力！

# 一报告两评议每年几次篇三

8月1日——8月15日

绵阳市花园小区

绵阳市警钟街小学二年级学生

在开始上课之前，我先大致了解了下她的情况，并抽出一些时间帮她检查作业并巩固一下以前所学内容，所以我对她的情况稍微了解了点：该生只有11岁，在班里是年龄最小的，很聪明，刚开始学习成绩挺好的，但这学期上课不怎么专心成绩落了很多，但她毕竟还比较小，学习的自主性比较差，自己不能合理地安排每天的学习和娱乐。学习中还存在其它问题，比如不愿意做复杂的计算题，特别难的题不愿意动脑子，学习时喜欢谈条件，而且不能坚持下去。另外她还比较爱玩电脑游戏。因此在整个过程的前两三天里，我并未贸然进行实质性的教学活动。针对上述情况，我为该生制定了一个“端正态度，循序渐进，劳逸结合”的学习辅导计划：

“端正态度”我很清楚作为一个学生，要想学习成绩好，最重要的不是要多聪明，而是要学习自主性强。一个学生只有做到自觉，才能控制自己，养成良好的学习习惯，不让父母操心。虽然她还小，但我觉得应该从小培养这种好习惯。第一节课我给她好好地上了一堂思想政治课，结合我十多年的学习体会和经验，给她讲了讲学习的目的及正确的学习方法，还教育她为什么要养成良好的学习习惯，她认真地听着，不时地问我很多为什么。我是把她当我的亲妹妹一样看的，自然我不是以一种老师的口吻和她讲的，应该说是在尽一个兄长的责任。正所谓“磨刀不误砍柴功”，根据后来的听课情况来看，第一个阶段所做的努力还是很有效果的。最起码给她讲题目时感觉比以前听讲要认真多了。

“循序渐进”正式开始补课开始了，首先我看了看她的期末

试卷，语文：85，数学：86，英语：73，为了进一步检查一下她的基础，我又给她找了一套难度适中的题目让她练练，结果也考得很不错，这样我就心里有数了。七上的内容不用复习了，做做暑假作业练习一下就行了。白天上午给她补习七下的内容，只有数学和英语两门。就数学而言，感觉她基础不错，可以培养她的自学能力，对于每节内容，可让她先精读课文，边看例题边试做习题，把有疑问的任何一个地方做上记号，待她把每一节内容看完后再给她详细解答。等她把书上的内容看懂后再安排她做辅导书上的习题。但慢慢地她就有些耐不住性子了，说书上的内容很简单，例题和课后习题都不用做，我反复的给她讲为什么要看书上的例题和习题，告诉她这些题目是经过专家精挑细选以后留下的精华，把这些看懂后，其他题也不用怕了，而且这些题在考试时出现的频率也比较高。无论我多么的苦口婆心，费了那么多口舌后，她还是不到黄河心不死，看来没别的法子了，就依她的试试吧，等她吃到苦头后就自然会明白的。这样她看完书后就直接做辅导书上的题目，我在一边看着，很明显，做题速度慢了很多。做完后一检查，基本上还是对的，但正确率没以前高。就这样一个单元好不容易弄完了，最后得来一个单元检测。她看着卷子，终于服输了，“哥哥，咱别考了，前面学的我又不会了。”看着她那副样子，我问她现在明白了我的良苦用心了吧，她惭愧地点了点头。后来我又只好把这单元给她重新上了一遍。给她上几何部分时比我预想的要轻松，她的悟性很高，不用像老师给我们上课时要用一个个的模型，很多知识她一看书就能理解，不过对于比较难理解的习题，我还是教她用纸张叠了模型来帮助理解。辅导英语时，由于没有借到七下的英语课本，我只好买了一本《教材完全解读》，那上面有教材里的课文。她从小学三年级就开始学习英语，现在七年级学的内容差不多有一半她们都学过，因此前面几个单元我给她上的稍快点。我先让她把每个单元的课文认真看一下，再读一遍给我听听，帮她把不正确的发音纠正。再让她认真看书上的知识讲解部分，把不懂的地方圈出来，遇到不认识的单词要勤查词典。最后则是我来帮她梳理书上的知识点，告诉她哪些是应该重点掌握的，并给她

解答所有的疑问，另外讲课文时我还给她补充了很多新单词、短语和课外知识。每天早上7:00-8:00这段时间我规定她必须认真读背单词和课文，每篇课文都要在我这儿背的滚瓜烂熟，单词早晚听写两次。为了增强她的阅读能力，我还另外安排她每天坚持做两篇阅读和一篇完型填空。这两门每个章节学完后我还要帮她梳理一下，让她对每节所学的内容做到胸有成竹。最后再安排一个难度适中的章节测验，检查一下学习效果，这样让她也知道自己的不足在哪。在辅导中我也发现了一些她的问题，比如说“眼高手低”：简单的题目不愿做，而难的题目又不会做，我反复的告诫她这是学习的大忌，考试时最容易失分，简单的题目一定要做，难题要尽自己最大的能力去做。还有她学习时喜欢和我谈条件，她总认为我给她布置的作业过多，要我给她减少一些，我也认真的考虑过，但我不能答应她的要求。知识学习后最快的掌握途径就是通过大量的练习，数学和英语都是如此。其实我只是按我们那时做的一半布置的，应该是不算多的。

在我的辅导下，该学生渐渐开始在养成良好的学习习惯，虽然还没达到我所期待的那种效果，但已经在慢慢显现效果，这是很令人感到欣慰的。两门功课在最后的综合检测时都取得了优秀的成绩，而且她学习时的一些小毛病也改了不少。

第一，从事教学工作需要“专心”：我为这次实践的顺利进行，我投入了大量的精力准备。虽然说对于七年级的知识不在话下，但我还是找来了教材和教参等专心备课，力求做到在知识上准确无误；除了在“教什么”上下功夫，我在“怎样教”也丝毫不敢马虎，我翻阅了《教育心理学》、《发展心理学》、数学教学法等专业书籍，上网查询了有关经验交流，在充分尊重孩子身心发展规律的前提下开展教学活动。

第二，从事教学工作需要“耐心”：面对一个小学的学生，他对知识接受和记忆的方式和能力都有其特点和限制，我们在教学中不能从自身主观出发“想当然之”。对学生在学习中所遇到的障碍要“耐心”的讲解，一遍不行就两遍，两遍

不行三遍，同时也应该反省自己的教学方式是否对路，切忌“简单粗暴”。

第三，从事教学工作需要与人“交心”：在教学中不能够“闭门造车”、“一叶障目，不视泰山”，要多与外界交流，掌握更多的信息，丰富自己的教育背景。我注意了与家长的交流，一方面更深入了解学生的情况，有利于我“有的放矢”；另一方面我及时将教学进展及时反馈给家长，有利于家长的配合与支持。

同时，我还向多位我以前的老师请教，他们的经验都给了我莫大的帮助。由于每天上午要去做家教，这就迫使我改掉了假期睡懒觉的习惯。每天早晨按时起床，上课，回家后总会有一种十分充实的感觉。转眼她就要开学了，我也结束了为期二十天的家教生活。她的学习态度比以前端正了许多，学习也知道使劲了，以前的疑难问题基本得到了解决，写作水平也有了很大提高，她的父母很感激我这段时间对她的帮助，看到她的进步，我也很欣慰。作为朋友，她一直称我为姐姐，临别时我们拥抱了一下，那时，我感觉自己拥抱的不是我的学生，而是我的妹妹。

这些天来，我把很大的精力放在了课程内容的安排上，孩子的进步就是我最大的喜悦。

通过在暑期的这段家教生活，让我得到了很多感触。首先让我实践了教师这个职业的工作，锻炼了我的表达能力，交往能力以及职业技能。这些收获将影响我以后的学习生活，并对以后的工作产生积极影响，我相信这些实践中的收获是在课堂上学习不到的，而且会让我受用一生！我通过这次短短十多天的实践，从另一个侧面检验了自己的学习情况，培养了自己发现问题、分析问题、解决问题的能力；同时也发现一些了自己的不足，使我在以后的学习中不断的弥补和提高。可以说，这次实践让我是“受益匪浅”。我会一直关注这名学生的成长的，不断的发展中，这名学生得到了很大的进步，

不过自制力才是最重要的，我希望她能够控制自己，该学习的时候学习，不学习的时候就娱乐，这才是好学生，我想在今后她会认识到这一点的。我也会在不断的前进中得到更多的进步的，我相信自己可以做的更好！

## 一报告两评议每年几次篇四

姓名：\_\_\_\_\_

### 实验报告

一、实验目的和要求（必填）

二、实验内容和原理（必填）

三、主要仪器设备（必填）

四、操作方法和实验步骤

五、实验数据记录和处理

六、实验结果与分析（必填）

七、讨论、心得

## 一报告两评议每年几次篇五

自古以来，人们对于英雄和模范的崇拜从未减退。无论是因其出色的才华、卓越的成就，还是因其高尚的品德和无私奉献，英模们都成为了社会中引领潮流的标杆。而在大学校园中，一场名为“英模报告”的活动更是让学生们近距离感受到了各行各业的英模魅力。这次英模报告活动，不仅仅是为了让我们听取智慧的分享，更重要的是让我们获得了感悟和启发。

首先，英模报告给我带来了知识和见识的增长。每位英模所讲述的领域，都是他们在大学期间专业学习的领域，他们以自己的亲身经历和见闻为我们展示了知识的广博性和深刻性。比如，一位人工智能专家的报告让我了解了人工智能在医疗、交通和安检等领域的前沿应用。另外，一位企业家的报告告诉了我创业之路的艰难和困惑，让我对创业有了深入的理解。这些知识不仅丰富了我的学识，也拓宽了我的视野，让我看到了未来的可能性。

其次，英模报告激发了我内心深处的激情和热情。每一位英模都有着对自己事业的无比热爱和执着追求。他们面对困难，从不退缩；他们逢山开路，遇水搭桥。正是这种不畏艰难的精神和对事业的全身心投入，让我感受到了亲自拥有激情和热情的重要性。我意识到，只有热爱自己所做的事情，才能够事半功倍，取得更好的成绩。英模报告激发了我内在的力量，让我更加有动力为自己的梦想努力奋斗。

再次，英模报告唤起了我对社会责任的思考 and 认识。每位英模不仅是在自己领域中取得了卓越的成就，更是在为社会做出了贡献。比如，一位环保专家的报告让我意识到了现在人类对地球环境造成的破坏，进而提醒我要积极行动起来，为环境保护贡献自己的力量。另外，一位慈善家的报告让我深深感受到了做善事的意义和价值。他的故事告诉我，不管是多么微小的帮助，都可以给他人带来巨大的改变。这些英模们的奉献精神让我意识到自己应该在成长的过程中，时刻关注社会，回馈社会，肩负起自己的社会责任。

最后，英模报告进一步强化了我对自身发展的认识。每一位英模都通过自己的故事和经验告诉我们，成功并非是一蹴而就的，而是需要经过艰苦的努力和不断的修炼。他们的成功离不开坚定的信念、刻苦钻研的精神和顽强不拔的毅力。通过听取英模们的报告，我明白了自己要有清晰的目标、持续不断地学习和不断调整自己的方向，才能在未来的道路上取得更好的发展。

总的来说，英模报告是一次非常有意义的活动。它让我们接触到各个领域的成功人士，听取他们的智慧分享，同时也受到启发和鼓舞。通过这次活动，我不仅增长了知识和见识，也激发了内在的激情和热情，并进一步强化了自己对社会责任和自身发展的认识。希望学校可以继续举办类似的活动，让更多的学生有机会接触并受益于英模的故事和经验。

## 一报告两评议每年几次篇六

文员对于学物流管理的我来说只是一个概念，形式上的'概念。对于什么都懵懂的我却选择了这个职业。在实习的这段时间里，我主要负责办公室文秘。在这一过程中，我采用了看、问、学等方式，初步了解了公司文秘工作中的具体业务知识，为以后正常工作的展开奠定了坚实的基础，从个人发展方面说，对我影响最大的应该是作为一个社会人工作作风以及在工作过程中专业知识对工作的重要作用，因为这些都是我在校学习中不曾接触过的方面。

实习是每个大学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，受益匪浅，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。由于我所在的公司是一家私企，所以我刚开始的工作并不忙，没有感觉到很累。只是每天都要守在电话和传真机旁。很耗时间，第一天就因为坐了一天腰酸背痛的。但是过了几天就稍有点习惯了，每天向我同一个办公室的女孩学习一些办公知识。刚步入工作岗位，才发现自己有很多都不懂的。现在在办公室，有闲的时候就会看一些会计方面的书，虽然自己所学的专业在此时没有派上什么用场，但我觉得应该多学点，有几个技能在以后找工作也可以给自己我几个选择。我上了两个月的班，在这短短两个多朋中，曾有几回想过放弃。也许我是刚开始工作，有时受不了经理给的“气”，自己心里很不舒服，就想辞职再重新换个工作得了。但静下心来仔细想想，再换个工作也是的，在别人手底下工作不都是这样么？刚开始。就应该踏踏实实

的干好自己的工作，毕竟又没有工作经验，现在有机会了就要从各方面锻炼自己。不然以后干什么都会干不好的。我目前的工作，相比其他人来说待遇挺不错的了，也不是和他人比，工作也不是很难，很容易进入工作，关键是学习对人怎么说话、态度及其处事。由于经验少，我在这方面还有欠缺。现在才明白，在校做一名学生，是多么的好啊！早晚要工作，早晚要步入社会，早晚要面对这些避免不了的事。所以，现在我很珍惜学习的机会，多学一点总比没有学的好，花同样的时间，还不如多学，对以后择业会有很大的帮助。

再说回来，在工作中，互相谅解使我很感激他们。有时同事有事要晚来一点，就要我一个人在办公室办公，偶尔我也会的，大家相处的很好，没有什么隔阂。有时候有一些不得不处理的事情，去向经理请几小时的假，经理也都很体谅，直接就给批假了。这个时候心里很开心；遇到一个如此好说话的经理。所以，又感觉工作还是挺不错的，最重要的事就是周围的同事都很不错的。心里上没有什么额外的，不必要的压力，可以好好工作，学习。先就业，后择业。我现在要好好锻炼自己。再好好学习，之后相信自己通过努力一定会找个好工作来回报父母及其所有的老师的。别的没有什么奢求的，现在当然是把磨练自己放在第一位。在这一两个月中，我学到了一些在学校学不到的东西，即使都明白的事，可是刚开始有时还做不好。现在做事，不仅要持有需心求教的态度，还要懂得取长补短，最重要的一点就是“忍”了也就是坚持不懈。我工作的时间虽然不久，可是我发现自己真的变了点，会比以前为人处事了。

人生难免会遇到挫折，没有经历过失败的人生不是完整的人生。在秘书这个职位上，技术性的劳动并不多，大多是些琐碎重复的工作，因而秘书在工作中所会遇到的挫折主要可能发生在，与上司沟通不好；上司给的x份工作感觉吃力，难以胜任；对琐碎重复的工作感到怨烦；与上司发生争执；情感方面。

针对文员这个职位的特点，具体遇到挫折时，不妨从调整心态来舒解压力，面对挫折。古曰“天降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，增益其所不能。”遇到挫折时应进行冷静分析，从客观、主观、目标、环境、条件等方面，找出受挫的原因，采取有效的补救措施。树立一个辩证的挫折观，经常保持自信和乐观的态度，要认识到正是挫折和教训才使我们变得聪明和成熟，正是失败本身才最终造就了成功。学会自我宽慰，能容忍挫折，要心怀坦荡，情绪乐观，发奋图强。善于化压力为动力，改变内心的压抑状态，以求身心的轻松，重新争取成功，从而让目光面向未来。复印、传真、公文处理等文秘工作我都基本熟练。文秘管理要制发文件，处理文件和管理文件。在各种文件中，大部分具有不同程度的保密性，而且各级秘书人员经常接近领导，看一些重要文件，参加一些重要会议，所以，秘书人员在公共场合活动时要注意内外有别，把握分寸，对什么应该说什么不应该说要心中有数。准确，是对工作质量的要求。文秘管理的准确性是指正确体现政策，正确表达领导意图，正确地办文办事，言行有分寸，文能达意。它在一定程度上保证领导工作的准备性。文秘管理的准确性，涉及的方面很多，简要地说，就是：办文要准，办事要稳，情况要实，主意要慎。而要做到这些，必须态度认真，作风过细，不能疏忽大意，不能马虎潦草。比如说办理公文，就要保证文件的质量，用词要准确，材料要真实，抄写要认真，校对要仔细，力求每一个环节都不发生差错。否则就会贻误工作，甚至酿成难以弥补的损失。

总的来说我还是有一些感受的，具体比如自学能力，从未有过的艰辛的，和与同事的相处。

每日重复单调繁琐的工作，时间久了容易厌倦。像我就是每天就是坐着对着电脑打打，显得枯燥乏味。但是工作简单也不能马虎，你一个小小的错误可能会给公司带来巨大的麻烦或损失，还是得认真完成。而象同公司的推广员每天得打电话，口干舌燥先不说，还要受气，忍受一些电话接听着不友

好的语气有些甚至说要投诉。如果哪家公司有意向的还得到处奔波去商谈。而事实上所有的业务并不是一次就能交易成功的，他们必须具备坚韧不拔的个性，遭遇挫折时绝不能就此放弃，犯错遭领导责骂时不能赌气就辞职。一直以来，我们都是依靠父母的收入，而有些人则是大手大脚的花钱。也许工作以后，我们才能体会父母挣钱的来之不易。而且要开始有意识地培养自己的理财能力，我们刚毕业，工资水平普遍不高，除掉餐费和日常的开支，有时候想留点钱给父母买点东西，我们常常所剩无几，一不留神可能就入不敷出成为月光一族，但此时我们再也不好意思伸手向父母要，因此很多时候我们要合理支配我们手中的这笔少的可怜的钱。

踏上社会，我们与形形色色的人打交道。由于存在着利益关系，又工作繁忙，很多时候同事不会象同学一样对你嘘寒问暖。而有些同事表面笑脸相迎，背地里却勾心斗角不择手段，踩着别人的肩膀不断地往上爬，因此刚出校门的我们很多时候无法适应。但是环境往往会影响一个人的工作态度。一个冷漠没有人情味的办公室，大家就会毫无眷恋之情，有更好的机会他们肯定毫不犹豫的跳槽。他们情绪低落导致工作效率不高，每天只是在等待着下班，早点回去陪家人。而偶尔的为同事搞一个生日聚会，生病时的轻轻一句慰问，都有助于营造一个齐乐融融的工作环境。心情好，大家工作开心，有利于公司的发展。在电视上不止一次的看到职场的险恶，公司里同事之间的是非，我想我能做的就是“多工作，少闲话”。不过还好，我很幸运，基本没怎么遇到这样的事情！

我在实习的过程中，既有收获的喜悦，也有一些遗憾。也许是实习日子短和我并非文秘专业的关系，对文秘有些工作的认识仅仅停留在表面，只是在看人做，听人讲如何做，未能够亲身感受、具体处理一些工作，所以未能领会其精髓。但时通过实习，加深了我对文秘基本知识的理解，丰富了我的实际管理知识，使我对日常文秘管理工作有了一定的感性和理性认识。认识到要做好日常企业文秘管理工作，既要注重管理理论知识的学习，更重要的是要把实践与理论两者紧密

相结合。

通过在职的一个多月里，我深感自己的不足，我会在以后的工作学习中更加努力，取长补短，虚心求教。相信自己会在以后的工作中更加得心应手，表现更加出色！不管是在什么地方任职，都会努力！

## 一报告两评议每年几次篇七

作为一名大学生，我们时常会遇到各种挑战和困惑，而在这个过程中，英模报告无疑是一个很好的引导我们成长的机会。近日，我参加了一场英模报告，使我对自己的大学生生活和未来做了更深入的思考，让我受益匪浅。在这篇文章中，我将分享我在英模报告中获得的心得体会，谈谈我对大学生生活的认识和规划。

首先，在英模报告中，我从各类英模的经历中学会了积极面对挑战和压力。无论是来自学业上的困扰、人际关系的矛盾还是思想上的迷茫，英模们都用自己的亲身经历告诉我，挫折和困难是不能避免的一部分。作为大学生，我们应该保持积极的心态，勇敢面对困难，并从中汲取力量。对我来说，最令人印象深刻的是一位英模通过坚持不懈和努力，最终克服了艰苦的学业，取得了优异的成绩。他的故事让我明白，只要愿意努力，不论遇到何种困境，我们都能够战胜自己，取得成功。

其次，在英模报告中，我也学到了要注重个人品质和职业素养的重要性。一位英模认真讲述了他如何从一名学生到一名优秀的职场人士的转变。他强调了品德的培养对职业发展的重要性，并传达给我们要用积极进取的态度和诚信可靠的态度去面对工作和生活。这让我明白，成为一名合格的职业人士不仅要有扎实的专业知识，还需要具备良好的沟通和协作能力，以及始终保持积极的工作态度。这些品质不仅是我们作为大学生要努力培养的，也是我们未来职业发展中必不可

少的。

第三，英模报告也让我发现到大学生活不仅是学业的问题，还有其他方面需要关注与发展。一位优秀的英模分享了她在大学期间积极参加社团活动，争取各方面的实践机会和锻炼自己的能力经历。她告诉我们，在大学里，我们不仅要注重学业成绩，还要注重锻炼身心，提升自己的综合素质。这样的经历可以帮助我们丰富自己的大学生活，增强自信心，培养团队合作意识，提高自己的人际交往能力。通过她的分享，我意识到大学生活应该是全面发展的，这样才能够更好地适应未来的社会和职业环境。

此外，在英模报告中，我也了解到选择适合自己的职业和未来发展的重要性。一位成功的英模分享了她从学生到创业者的过程，并强调了找到自己真正的兴趣和激情的重要性。她告诉我们，追求自己热爱的事业才能获得真正的成功和满足感。这个过程需要我们认真思考和实践，同时也需要我们勇敢面对选择的压力。通过她的故事，我意识到我们不应被外界的观念和压力所左右，而是要真正关注自己的内心声音，寻找到真正适合自己的职业道路。

综上所述，英模报告是一个启发我学习与成长的平台。通过参与英模报告，我对自己的大学生活和未来发展目标有了更深入的认识。通过英模们的经历，我学会了积极面对挑战和压力，注重个人品质和职业发展，关注全面发展和选择适合自己的职业。我相信，通过这些学习与体会，我会更好地面对大学生活中的困惑，为自己的未来打下坚实的基础。