

# 2023年思修实践报告心得总结 学生参加 社会实践调查报告个人心得体会(汇总5 篇)

报告是指向上级机关汇报本单位、本部门、本地区工作情况、做法、经验以及问题的报告，优秀的报告都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面我给大家整理了一些优秀的报告范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 思修实践报告心得总结篇一

在学校，只有学习的气氛，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为获得更高的成绩而努力。而这里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力，无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以进步自己的才能！记得老师曾经说过大学是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生的身份。而走进企业，接触各种各样的客户、同事、上司等等，关系复杂，但我得去面对我从未面对过的一切。

也许老师是正确的，虽然大学生生活不像踏入社会，但是总算是社会的一个部分，这是不可否认的事实。但是有时也要感谢老师孜孜不倦地教诲，有些问题有了在课堂上地认真消化，有平时作业作补充，我比一小部分人具有更高的起点，有了更多的知识层面去应付各种工作上的问题，作为一名新世纪的大学生，应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的各方面的事情，这就意味着大学生要注意到社会理论，社会理论必不可少。

回想这次社会理论活动，同学们学到了很多，从我接触的每个人身上学到了很多社会经历，自己的才能也得到了进步，

而这些在学校里是学不到的。

在社会上要擅长与别人沟通。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前没有工作的时机，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很为难的。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，事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地承受。

在工作上还要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的才能做出肯定。社会经历缺乏，学历缺乏等种种原因会使自己缺乏自信。其实有谁一生下来就什么都会的，只要有自信，就能克制心理障碍，那一切就变得容易解决了。

知识的积累也是非常重要的。知识犹如人的血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。这次接触的理论活动，对我来说很生疏，要想把工作做好，就必须理解各方面的知识，有深化的理解，才能更好地应用于工作中。

经历了暑假的社会理论，我感慨颇多，我们见到了社会的真实一面，理论生活中每一天遇到的情况还在我脑海里盘旋，它给我们带来了意想不到的效果，社会理论活动给生活在都市象牙塔中的大学生们提供了广泛接触社会、理解社会的时机。

“千里之行，始于足下”，这短暂而又充实的实习，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。向别人虚心请教，与人文明交往等一些做人处世的根本原那么都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。这一段时间所学到的经历和知识是我一生中一笔珍贵财富。

这次实习也让我深化理解到，和团体保持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最根本的问题。对于自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是最好的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我们可以向他们学习很多知识、道理。

理论是学生接触社会，理解社会，效劳社会，运用所学知识理论自我的最好途径。亲身理论，而不是闭门造车。实现了从理论到理论再到理论的飞跃。增强了认识问题，分析问题，解决问题的才能。为认识社会，理解社会，步入社会打下了良好的根底。同时还需我们在以后的学习中用知识武装自己，用书本充实自己，为以后效劳社会打下更巩固的根底！

通过这次的的社会理论活动，我们逐步理解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会理论活动中认清了自己的位置，发现了自己的缺乏，对自身价值可以进展客观评价。这在无形中使我们对自我的将来有一个正确的定位，增强了自身努力学习知识并将之与社会相结合的信心和毅力。对于即将走上社会的大学生们，更应该提早走进社会、认识社会、适应社会。大学生暑期社会理论是大学生磨练品格、增长才干、实现全面开展的重要舞台。在这里我们真正的锻炼了自己，为以后踏入社会做了更好的铺垫，以后假如有时机，我会更加积极的参加这样的活动。

在本次的社会理论中我们还同诸多群众谈心交流，思想碰撞出了新的火花。从中学到了很多书本上学不到的东西，汲取了丰富的营养，理解了“从群众中来，到群众中去”的真正涵义，认识到只有到理论中去、到基层去，把个人的命运同社会、同国家的命运的开展联络起来，才是大学生成长成才的正确之路。

这次理论活动，丰富了我们的理论经历，进步了我们的团队合作才能，使我们通过这次理论更加理解社会，这次理论活

动意义深远，对我们的帮助享用一生。作为一个21世纪的大学生，社会理论是引导我们走出校门、步入社会、并投身社会的良好形式；我们要抓住培养锻炼才干的好时机；提升我们的修身，树立效劳社会的思想与意识。同时，我们要树立远大的理想，明确自己的目的，为祖国的开展奉献一份自己的力量！

## 思修实践报告心得总结篇二

我叫杨立，是\*\*\*大学，2007级物流专业的一名应届毕业生，从我走出校门进行实习工作的那一天开始，已经有快一年的时间了，在这一年的实习工作中，我经历了从学生到职业人的身份转变，从父母的叮嘱，老师的深深教诲，到自己的亲身体会，我对于这个社会有了更深刻的认识和体会，回顾我这一年的工作，进行以下汇报。

### 一、勤能补拙

我在大学的专业是物流管理，也通过了助理物流师资格并且掌握了供应链管理，物流配送等物流方面知识。当得知自己即将进入的公司为上海外高桥物流中心有限公司时，我对自己所学的知识能派上用场，感到十分欣慰。可是理论和实践的差别比我想象的大得多，书本所说的完美的供应链在实际工作中是不可能存在的，这也促使我努力地学习实践知识，以弥补学校理论知识上的欠缺。

我在公司所属部门是服务贸易部，这个部门经营着公司的自营仓库，虽然只有6300平方米，但这应了一句古话，麻雀虽小五脏俱全，仓库现场工作人员、单证操作人员和业务洽谈人员，这三个部门组成了一个有机的整体，我不得不说能在服务贸易部工作是幸运的，因为在这个部门你能清晰地看到整个供应链的过程，而不是对每个部分片面的掌握。

### 二、细节决定成败

由于自己的工作性质，平时经常有机会为领导做文字处理的工作。大概是自己太自信自己的水平，在曾参加的电脑考试中，超乎常人的打字速度，让所有人侧目而视。但工作和考试毕竟是不同，考试的差错只是让我的分数中少一、两分而已，但实际工作中的差错却会带来可怕的后果。所以现在每份稿件，我都会仔细地检查几遍再交给领导。

这就是人们常说的细节决定成败，就拿物流管理链中著名的“丰田管理链”来说，丰田创造的“精细生产方式”一直是众多物流公司所趋之若鹜的目标。这种精益生产方式，就是用精益求精的态度和科学的方法来控制和管理汽车的设计开发、工程技术、采购、制造、贮运、销售和售后服务的每一个环节，从而达到以最小的投入创造出最大价值的目的。这其中的每一个环节以及各环节之间的衔接都是经过精心筹化和计算的。丰田汽车社长认为，其公司最为艰巨的工作不是汽车的研发和技术创新，而是生产流程中一根绳索的摆放，要不高不矮、不偏不歪，而且要确保每位技术工人在操作这根绳索时都要无任何偏差。正是这种细节的力量，使得丰田汽车在销售价格，油耗指标等各方面超越美系车、德系车，在汽车行业独占鳌头。

### 三、把握机会，提高自己

在我平时的工作中，也会涉及到客户服务工作，在对报价和合同的制作过程中，使我了解了报价中各个项目的含义和合同中每个条款的意图。在帮助财务部及时收取应收帐款的工作中，锻炼了自己的口才，同时也积累了一点和形形色色的人沟通的经验。在与客户的协调和沟通的工作中，不但使我对部门的业务有更深入地了解，也加强自己在紧急情况下的应变能力。忙碌而又干练的领导和同事们更是我学习的榜样。

回顾这过去的一年，我认为自己在工作上还有太多的不足之处，毕竟刚从学校毕业的我，在很多方面还很不成熟，希望自己能更快地融入这个集体，在今后的工作中虚心地向同事

学习，与服务贸易部共同成长。

阅读更多应届毕业生社会实践报告：

## 思修实践报告心得总结篇三

我怀着对企业实践生活的憧憬，我们一组10人进入了\*\*\*物流公司，通过对《现代物流基础》，《物流法律与法规》，《物流仓储》，《物流货贷》，《会计》，《管理学》，《物流信息技术工程》等课程的学习，我对现代物流的定义、基本功能、各个作业流程有了一定的理论基础，但我始终坚信实践出真理，实践是检验真理的唯一标准，在课堂上我们学习了很多理论知识，但是如果我们在实际当中不能灵活运用，那就等于没有学。实践就是将我们在课堂上学的理论知识运用到实战中。

我们怎样才能把课本上的知识灵活恰当的运用到生活、工作当中去，成为对别人对社会有用的人才？我们怎样才能适应当今飞速发展的社会，怎样才能确定自己的人生坐标，实现自己的人生价值呢？抱着这种想法，我走进了\*\*\*物流公司。在那里，我学习了更为有用的，直接的，物流知识，而每天点货和装卸活动，又增强了我的实战能力，使我们迈出了成功的一步。

### 一、实践目的

我结合两年系统的物流理论的学习，对物流的定义、基本功能、各个作业流程有了一定的理论基础，通过实践将这些理论与实际的操作相结合，在实践中提高运用知识的能力并且了解第三方物流服务的`特点、主要设备和作业流程，对其进行分析，能对今后的学习中提到促进作用，并结合所学的理论提出改进意见。

### 二、实践内容

了解第三方物流服务的特点、主要设备和作业流程，对其进行分析，并结合所学的理论提出改进意见。

### 三、实践过程

我初进\*\*\*物流公司的时候，被分配在快运部，第一个星期我们有5个人在客服部实践，其他的5个在库房实践。客户不的主要工作就是接客户的电话，公司有完善的客户服务系统使客户可以随时打电话来询问自己货物所处的状态以及所处的位置，如果货物丢失，也可以查询是在哪一个环节被弄丢的，那么就可以很准确的查出肇事者，并且让其承担相应的责任，这个系统大大规范了人们的行为。客服部的工作人员所需要做的工作并不是接电话那么简单，他们还对客户进行相应的制单，把每一项都记入电脑里，每天打入客户部的电话不计其数，所以客户部的人员每天都要进行工作量很大的录单工作，这就要求每个工作人员都有非常快的打字速度。在客户部实践的一个星期，我们学简单会了理单，并把分好的单证在电脑里进行核实确认。

在库房进行货物装卸流程的实践，库房装卸货物，先调车靠台，由库房负责人去仓储前台领取清单(该车所装货物的信息)，首先先观察货物的装车情况，看是否整齐，再核对清单，看有是否可以直接倒车或送货的货物，了解清楚后，如是自提且货量大的，并且货物可以直接全部找出的，及时通知客户办票提货，进行直接倒车，避免二次装卸;如是送货的，货物又能全部找出的，就及时和送货部进行协调，由送货部负责进行客户通知，进行倒车送货。其他特殊情况(客户不能及时来提，电话打不通等)货物和零担货物，进行卸车拉入仓库码放整齐，装卸时禁止野蛮装卸，对易碎等物品做到小心轻放。

### 四、实践心得

1、码放货物，不能倒置的货物要按要求摆放，避免货物受损，

摆放货户要合理(如：避免农药和食品摆放相邻等情况)。

2、车次卸完后，拿清单进行点货，在点货中发现少货，多货，或货损等情况，应注明在清单上，交于理赔部。

3、由总公司为中心，各片区，各分公司，各站点为单位，加大巩固公司客服部整体水平力量，首先领导以身作责，发现问题及时批评教育，定期培训员工整体客服水平。并加大客服投入。

4、公司应加大网络宣传，所有员工应加强网络系统的培养和提升。因为现在是网络信息化时代，尤其作为物流公司，一个厂家，一个企业对一个物流公司的认可和评价往往是看其网络宣传规模和网络影响，随着电子商务的发展，通过网络订单购物越来越广泛，一个好的物流公司更应该发展其网络信息化，通过网络宣传公司。这就要求公司员工学习相应的网络知识。

5、司机对货物严禁野蛮装卸导致货损、货差率过高

6、公司人事部和客服部应每月对全体员工进行对公司意见和改善吸收和采纳，做到件件有回应，采纳可通过qq留言，信箱，和直接书面发表，让公司从基层到高层人人有话说，“三人行，必有我师”每个人的岗位都能接触到不同的事情，往往最基层的建议能更直接的影响到公司的发展，对发表意见较好，可以采纳的意见给予充分肯定和奖励，对于不能接受和采纳的给予合理解释和回应。这样做可以提高员工对工作的热情和提高，也可以从中挖掘人才，促进公司和谐发展。

的知识，也打开了视野，增长了见识，为我们以后更好地服务社会打下了坚实的基础。想想时间过的真快，转眼间在公司的实践工作已过去，很高兴学校有实践这么一项作业，我深知：学校让我们实践的的目的是为了培养我们运用专业所学



的基础理论，独立分析和解决实际问题的能力，提高专业意识，增强专业技能。在这实践，我都是抱着学习的态度。在仓库这段期间，我也努力的去了解仓库的管理方制。

阅读更多应届毕业生社会实践报告：

## 思修实践报告心得总结篇四

这次社会实践的时间为七天，参加队员有六名，在这短短的几天里，我们主要开展了四项较大的活动，下面我就简要的进行一下汇报。

### 一、“放飞孩子的梦想，托起明天的太阳”主题班会。

在班会上，我主持的专题叫“美丽照片，精彩北京”，做这个活动我的初衷是想借照片展示给没到过北京的山村孩子们一个感性的认识，那些照片都是我去下乡之前亲自到北京各大景点拍摄的(包括\*\*\*\*\*、人民大会堂、历史博物馆、人民英雄纪念碑、故宫、新华门、中央电视塔、中华世纪坛、中国农业大学、北京大学、清华大学等)。

我的这个专题在班会上是第一部分。当我给孩子们一张张地做讲解的时候，孩子们那种渴望知识的眼神深深的打动着我、震撼着我，勤奋、刻苦、努力、上进是在场的每一个孩子都具备的，从他们那双充满求知欲的眼睛里，我可以清清楚楚的看到。

和孩子们一起的几个小时里，我过得快乐而充实，仿佛又回到了自己的童年，当学生代表给我们佩带红领巾的时候，我真的很激动，激动的程度不比我第一次带红领巾的时候差；当孩子们用洪亮的声音唱着《好一朵茉莉花》时，我不知为什么，也许是一种冲动。我的眼睛开始模糊了，我想我真的是被他们感动了，被他们的纯真、活泼、朴实感动了。

在这些孩子的身上，我真正体会到了“从绝望中寻找希望”这句话的深刻含义，让我感觉到我的做法是对的，如果这次活动能增强他们对未来美好的憧憬，那我们的这个活动就算是成功了！

我们的这次活动得到了当地领导、老师、同学的一致好评。其实我们的活动时间是有所改变的，不是严格按照计划的。计划是到达的第二天开展这个主题班会的，但我们到达的那天已经是晚上六点了，食宿问题还没有安排妥当，所以第二天开展活动的条件根本不具备，我们就马上开会，一致通过决定第三天再做。实际证明，我们的调整很正确，主题班会因为准备的充分，所以开的很成功。这也告诉了我们在以后的工作中，根据实际情况，适当调整计划是很必要的。

## 二、走访农民，寻找科技带头人。

为了尽快了解旧堡村，我们第二天一大早就和村干部进行了座谈，座谈会的地点就在村委会，形式很简单，但内容却很充实。

村干部介绍说：“旧堡村共一万三千亩耕地，二十六眼机井，平均三、四亩地就有一眼井，不算缺水。种植的主要作物是玉米，其他还种一些蔬菜，象豆角，西红柿什么的。养殖业也不算发达，正处在刚刚起步的阶段，还没有形成什么规模，主要品种比较单一，就猪、牛、鸡等传统品种，特种养殖还没有。”

我是农大东区学机械的学生，这次下乡的目的有一个就是调查一下农业机械在农村的普及程度和农民需要什么样的机械。但当我问到这个问题时，村干部很干脆的回答：“我们村根本不存在农业机械化，一切农活全部由农民手工去做，完全是原始的东西，不存在什么机械化。”当时我真的很惊讶，问他们为什么不用一些机械代替人来做这些重复性很强有很繁重的工作时，他们是这样回答的：“如果都机械化了，那

不就有的剩余劳动力了？”我想农民他们是有自己的想法的，也许他们就是这么认识的，我们的任务是来调查的，在短短的几天里，我们不可能改变他们的思想，就没有在往下追问。

于是我就转换话题，说：“在现在的这种耕作过程中，有没有哪种工作是农民认为比较繁重的，希望由机械代替的？”村干部想了想说：“现在有一个问题就是玉米杆被收割后，剩余的部分，一部分在地里，一部分在地上，农民处理起来比较费劲，现在全凭农民用锄头一棵一棵的往出挖，又费时又费力。希望能有一种机器代劳。”我个人认为，市场上应当有这种机器，只不过当地的信息不是很丰富。打算回来在网上或者从别的渠道帮农民们找找，如果真的没有的卖，那下次学校再举办创新大赛，我就做这个机器了。

其他的队员也就他们自己的专业问了些问题，例如，学法律的就比较关心农业的法规政策等问题，像税费改革什么的；学化肥的就问的是作物的一些疾病。在他们问的时候，我就仔细地听，然后认真地作笔记，我想虽然这些跟我的专业不相关，但是多知道一些总没有坏处。

座谈大概持续了两个小时，我们对旧堡的总体情况有了个整体的认识，但光听村干部讲，是绝对不能完全了解的，所以我们决定下午亲自到农民家里去看一看。

她家养羊的数目是全村最多的，现在有70只大羊，30只小羊，最多的时候有140只呢；总共有8亩半地，除了七分种的是胡萝卜，其余种的都是玉米，每年收获的胡萝卜和玉米都用来喂羊，但据她所说，这些是远远不够的，还需要一定量的放牧。虽然国家现在正在实施“退耕还林”政策，明令禁止放牧，但如果不放牧，只让羊吃饲料是根本吃不起的，起早贪黑的干上一年，说不定还会赔上一、两千呢，所以他们不得不偷着放。

她家有一只母羊的肚子右侧偏下的地方有一软的疙瘩，是去

年冬天发现的，请兽医来看过，做过一次手术，打开后疙瘩里边是小肠，没敢动，又给缝上了，其间，这只母羊还生育了小羊，这个疙瘩也没有遗传给小羊，小羊现在很健康。为了赶在他们放羊之前看到那只母羊，第二天我们起了个大早，对他们家进行了回访，并给那只羊拍了照，打算回来向学校的有关专家教授请教一下。

为了节约时间，我们制定了十六字的访问过程，即“赠送资料、说明来意、了解情况、记录问题”。有了明确的过程，我们访问起来，越来越得心应手了。

接下来，我们又走访了另一家以养羊为主业的养殖户，与上一家相比显得正规了许多，有专门的羊舍，而不是简单的羊圈，羊的品种也很统一——小尾寒羊。

他家之所以能有如此大的规模，是因为他贷了20万元的款，也是全村一次性贷款贷的最多的。当我们问起对贷款风险的看法时，他是这样回答的：“只要你把所贷的款都投到项目上去，然后一心一意的去干，一般是不会赔的，就是赔了，像你建的羊舍，买的羊，也足够还贷款的，其实风险是很小的，重要的是你认真去对待。”他还很诚实的告诉我们，在贷款方面，除了要把项目计划认认真真做好，凭关系，找路子，也是很重要的。

在养羊的过程中，他遇到了许多实际问题。一是饲料的贮藏，今年他花了9000元建了一个贮藏饲料的大坑，但是到现在一直不敢用，因为还没有经过科学的论证，如果这贮藏大坑设计的不合适，贮藏的饲料到冬天就会腐烂，贮藏的饲料腐烂了是一笔不小的损失，羊又不能不喂，还要去买饲料，这时的饲料是很贵的，所以里外里就亏了许多，所以一直不敢投入使用；二是农民或者说是养殖户急需贮存青杆和黄杆所能获得的营养价值的具体数据表，要是有了这样的表，农民就可根据自己的实际情况选择青贮还是黄贮了，从而获得更大的经济效益；三是市场上没有一种可以专门用来喂养羊的饲料，

要是有这么一种羊饲料，农民们也就不需要贮存饲料了；四是农民已经有了作胚胎移植的愿望，但苦于没有技术，如果有哪位教授有研究这方面的可以与他们合作，他们愿意提供羊等基本材料，实验成功后的具体事宜还有待于进一步的商量。其实，这个农民的这种思想已经是“公司+农户”的最新的经营模式的雏形了。看来，有些农民的思想已经很先进了。就这样，那天我们走访了3家，在后来的几天里，我们又走访了13家，这次共走访了16家。收获真的不小，常常被有思想、有远见、有决策的农民所感动，更被他们的勤劳、朴实的品质所折服。

三、建立“中国农业大学农村发展研究会旧堡农业科技服务站”，与当地进行长期合作。

同时，农民也能得到真正的实惠，首先，我们所提供的资料、信息都是免费的，没有经济利益在其中，也就不存在什么欺骗，不像有些种子公司卖假种子可以得到的利润却不顾辛苦一年而颗粒无收的农民，我们不会；其次，是长期合作，农民可以随时把遇到的比较棘手的问题通过服务站告诉我们，要是我们能解决、有把握的东西，会毫无保留的告诉农民，如果我们解决不了，或者把握不大，我们也会负责的告诉农民，让他们先等等，我们会替他们去请教学学校里专家、教授们。

毕竟，我们是全国重点大学，是全国最棒的农业大学，拥有农业方面的权威人士，相信他们也肯定愿意帮助农民的。我们愿意起一个桥梁作用，一个窗口作用，让农民和教授见上面、说上话。我们的教授们也许会从这些问题当中，得到些灵感，说不定有的新科技成果诞生呢！学生、农民、教授三方面都受益的一件事情通过建立一个农业科技服务站就能实现，而受益多少就要看日后服务站的运作情况了。让我们共同努力吧！

这次建站我们主要做了以下几项工作：

- 1、制定“中国农业大学农村发展研究会旧堡农业科技服务站”管理制度的暂行办法；
- 2、经过走访农户，对农民进行了解，确定农业科技服务站站长以及旧堡村科技带头人；
- 3、向农业科技服务站捐赠图书、光盘等资料，其中部分留在服务站作为保存本；
- 4、由于怕耽误农民的时间，我们决定为农民送书到家，加强对服务站的宣传。

## 思修实践报告心得总结篇五

实习的第一天，于老师给我们做了激情洋溢的讲座。这次讲座中于老师分三部分向我们介绍了秦皇岛的物流业，首先是简介了物流的概念，产业的发展历程，物流产业的前景，国内外物流产业发展的现状，以及国内外物流人才培养模式展开详细的解说；其次是对秦皇岛现在和未来的十大事件的解说，包括：秦皇岛火车站，北戴河飞机场，秦皇岛新区的建设等；最后是与我们互动，对于我们提出的一些问题进行回答。

于老师讲课方式非常的风趣幽默使整个讲座过程的气氛非常的活跃内容也很精彩，特别是他的案例让我听得很贴切，使我们非常有感触。老师讲述了一些大学生的思想误区；什么叫素养；工做态度怎样表现；外国人执行力不够的缘由；事业成功需要具备的要素等等。每一个问题，每一个案例都让我感觉好像正在讲他本人似的，由于他讲得非常的到位和贴切，让我晓得了自己在各方面做得不到位的地方，当前该怎样做。例如听了老师的课后我才晓得工做时，不只要按时按量地完成任务，还要按质把它完成，同时还要自动地发现问题，并的处理问题，那是非常主要的。一堂课下来使我获益匪浅、回味无穷。

其次于老师结合自己的个人经历和一些故事，给予我们许多在工作方面的提示，告诉我们：要强化学问储备，积累工作经验，为实现我的梦想奠定基础；要学会应对挑战，善于捕捉时机，为实现理想而不懈勤奋。还提出了很多对大学生就业的建议。例如，我们要勇于表达自己，对于未来，我们要充满信心！

通过老师的讲解，我认识到未来不能只要天马行空的虚无，更主要的是要从现正在开始去行动，去亲手缔制本人的未来和人生。做为大学生，我们当做好心理准备，从零做起，从基层做起，最终在社会上找到我自己的位置。

古人云，听君一席会胜读十年书，听完了老师的讲座，让我真正体会到了这句至理名言的真正含义。通过这个讲座，是我找到了实习和未来工作的方向，为我实习和未来的工作奠定了基础。