# 如何写大学生学业生涯规划书范本(八篇)

来源：网络 作者：情深意重 更新时间：2024-09-12

*如何写大学生学业生涯规划书范本一但在看到成绩的同时，我也发现了这其中存在的一些影响海纳物业发展的问题，现总结整理如下。第一，内部管理不规范。首先，海纳物业受日照整个物业管理发展的影响，几处的物业管理差不多都沿袭了旧有的管理模式。部门分工不够...*

**如何写大学生学业生涯规划书范本一**

但在看到成绩的同时，我也发现了这其中存在的一些影响海纳物业发展的问题，现总结整理如下。

第一，内部管理不规范。首先，海纳物业受日照整个物业管理发展的影响，几处的物业管理差不多都沿袭了旧有的管理模式。部门分工不够明确，制度不健全，少有程序化、规范化的工作流程，大部分进行着简单粗放的的管理。其次，由于物业管理牵扯到的问题众多，各处体制不健全，各种关系错综复杂，需要协调、处理的关系众多，使得各物业处把大量的精力放在处理各种关系上，包括处理物业处与集团公司之间的关系，物业与行政部门的关系，与有关业主之间的关系。处理好这些关系当然有利与物业管理的发展，但当因此而忽视了内部管理与对外服务时，就难免本末倒置了。这样就影响了物业管理的健康发展。

第二，责权利不明。责权利不明，是影响企业发展的主要障碍。这包括两个方面，一方面是各物业处与总公司之间。由于我公司物业管理的特殊性，各处的物业管理，均是由作为开发商的总公司筹备建立的，物业管理人员，大部分是由集团公司从各岗位调配的人员，这就导致了建设与管理不分的局面，无形之中增加了物业管理的难度。虽然，这种建管一家的局面，也曾给物业管理带来过一定的好处，例如，一些房屋维修问题、设备设施配备问题，都可以较好的协商解决。但更多的却是使物业管理工作无法独立开展。许多问题都需要层层审批，造成了多头管理，影响了物业管理的服务质量的提高和物业管理企业的健康发展。另一方面，是各物业管理处内部、各岗位之间权责不明，岗位职责分工不合理，人员配备不科学，造成了工作效率低下，人员富余，工作链断档，工作流程不顺畅，使一些工作不能正常、快捷有效的完成，大大影响了服务水平的提高。

第三，基础薄弱，正常运行困难。首先由于部分物业开发较早，设备、设施老化，使维修难度加大，维修成本高，给各方面工作带来了很大压力。其次，前期遗留问题较多，物业管理仅凭自己的力量难以解决。物业管理与开发商之间，与建设单位之间，与业主之间矛盾重重，物业管理收入微薄，使物业管理收入不抵支出难以正常运行，企业举步维艰。这就使得物业管理难以改进设备，改善服务，导致了服务水平低，业主投诉率居高不下，对服务不满意，进而导致部分业主拒交物业管理费。这样就使得物业管理陷入了恶性循环之中。

第四，缺乏专业的管理人员。由于企业从业人员，相对缺少专业知识，大部分是中途搞物业管理，尽管经验相对丰富，但缺乏系统的理论知识。并且由于观念、资金等问题，企业很少引进专业的管理人员，这就导致了，服务意识较差，观念创新匮乏，使得物业管理难以进入良性发展的轨道。

这些问题，影响着海纳物业的发展，为改善我公司的物业管理状况，树立公司物业管理品牌，不妨采取以下措施，以促进企业快速、健康发展。

1.明晰权力和责任。海纳物业欲走品牌之路，就必须走独立发展之路，明确与总公司之间的关系，分清责任界限，享受独立开展各项工作的权利，承担其作为物业管理企业应负的责任。另外，各物业处也应加强自身的管理，合理划分部门，科学安排岗位，规范各部门的职责，做到“人人有事关，事事有人关”理顺物业管理流程，明确各部门员工的职责与权利。

2.建立、健全规章、制度。一个成功的企业一定要有一套科学、合理、适合本企业特点的规

章、制度，来规范员工的行为。要树立海纳物业品牌，必须要健全规章、制度作为保障。这包括制订质量保证制度、收费管理制度、财务制度、岗位考核制度等一整套必备的制度，还包括物业管理服务工作流程、投诉受理程序、报修维修程序、紧急事故处理程序等一系列程序化的规范。只有健全这些规章、制度，并积极落实，才能打造一个成功的企业，才能树立海纳物业品牌。

3.改善物业管理环境。改善管理环境，就要理顺各方面的关系，使得各部门可以协调配合。减少在不必要的环节上的开支，用于改善设备、设施。在资金有限的情况下，最大限度的提供优质服务，尽最大努力满足业主的合理要求，以提高收费率，增加企业收入，使企业走上良性循环的道路，能够独立正常运作。

4.提高员工素质。只有提高员工整体素质，才能形成优秀的团队，才能打造成功的企业，才可以树立海纳物业品牌。提高员工素质可以从以下几个方面入手，一方面，内部培训。经常开展业务知识、专业知识、服务意识学习活动，整体提高员工的业务水平和服务意识；另一方面，就是从优秀的物业公司，请专业知识渊博，实践经验丰富的专家，进行培训，学习优秀物业管理企业的成功经验；最后，引进人才。企业应引进部分专业知识丰富的优秀人才，以补充新鲜血液，提高企业的活力和创新力，促进企业的发展和品牌的树立。

**如何写大学生学业生涯规划书范本二**

首先，在还没有进公司之前就要认真了解公司的整体情况和工作制度，为以后的工作做准备，做起事来才能得心应手；其次，要学会与人相处、与人沟通。只有这样，才能有良好的人际关系，并在快乐的气氛下顺利的完成工作。与同事相处一定要礼貌、谦虚、宽容、相互关心、相互帮忙和相互体谅；再次，要学会严肃认真地工作。以前在学校，下课后只知道和同学玩耍，嘻嘻哈哈、大声谈笑。工作后可不能这样。因为，公司是工作的地方，是绝对不允许发生这样的事情。工作，来不得半点马虎，否则就会出错，工作出错就会给公司带来损失。于是，我意识到：自己绝不能再像以前那样，要学会像这里的同事一样严肃、认真、努力地工作；最后，要学会虚心。因为只有虚心请教才能真正学到东西，也只有虚心请教才可使自己进步得更快。要向有经验的前辈学习，学习他们的工作态度和做事原则。这样才少走很多弯路。

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。在短暂的实习过程中，我深深感觉到自己所掌握的知识的肤浅和在实际运用中专业知识的匮乏。刚开始的一段时间里，对工作感觉无从下手，茫然不知所措，这让我非常难过。在学校总以为自己学的不错，而一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么的少，这时才真正领悟到“学无止境”的含义。这也许是我个人想法，不过我们接受的教育和实践的确有很长一段距离。实习期间我也很努力的将在学校学的理论知识转向实践方面，尽力做到与实践相结合。

实习之后我最大的感想就是学校里面学的东西基本上是没什么实用性的。在实习的地方，什么都是从新开始。才实习一个多月，也很难说具体学到什么，但是有一点是肯定的，在公司里接触到的都是很实用的东西，不像课本知识那么理论而抽象。而且，工作中很需要独立与人打交道的能力。虽说一开始有人带，但困难天天会有，而且很多，因为是很实际的问题，很多时候也不得不茫然地面对。现在，我觉得我已经能够独立处理一些问题，知道怎么解决某些困难，这就是一种遇到困难后怎么想办法解决的能力，我觉得，这种能力是很重要的。

短暂的实习生活过去了，心情很复杂，可以说是喜悦加留恋。喜悦的是很快就要回到学校见到可爱的同学们，留恋是汉唐公司的同事和朋友们，还有公司门口的那桶矿泉水，我走后，谁帮他们倒水呀。

总得来说在实习期间，很辛苦，更受到了很大的启发。我明白，在今后的工作终还会遇到许多新的东西，这些东西往往会带给我新的体验和体会。因此，我坚信：只要用心发掘，勇敢地尝试，就一定会有更大的收获和启发的，也只有这样才能为自己以后的工作和生活积累更多的知识和宝贵的经验。

最后，我想再次感谢汉唐的工作人员让我来到汉唐，这是一次很好的经历。很感谢汉唐公司的各位同事，我想这段经历必定会是我一生的财富。很感激他们对我的照顾，给我的帮助，谢谢。

实习早已结束，回顾实习生活，感触是很深层的，收获是丰硕的。回头总结我的实习报告，感到十分的欣慰。它使我在实践中了解了社会，学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，也打开了视野、增长了见识，为我即将走向社会打下坚实的基础。基本上达到了学校要求的实习目的。广告传媒公司大学毕业大学生实习报告

今年3月至四月，我到xxxxxxxx广告传媒有限公司实习。在这近两个月的实习里，我的主要任务是担任公司销售部职员的工作，具体包括打印、复印、传真、查账、对帐、统计数据、上网推广，网络销售，联系客户，介绍产品等等。这段时间的经历，让我亲身经历了公司的生活，不仅熟悉了销售业务，更看到了公司销售过程中的许多内容，理论上实践上都有了较大的飞跃。通过此次实习，我进一步的了解电子商务，更深的理解所学的基本理论，基本知识和基本技能，联系了社会，结合了实践，锻炼和提高理论联系实际的能力，分析问题解决问题的能力和社会工作能力也有所提高。

1、借这次实习使自己能够从理论高度上升到时间高度，更好的将理论与实践相结合，为以后的工作和学习奠定基础。

2、使自己了解到自己与真正职业人之间的差距，为以后步入社会做准备。

3、希望这借此实习为我完成毕业设计跟实习报告起到作用，

xxxx传媒有限公司是一家致力于多媒体、影视广告、平面设计、企业vi、flash、动漫研发为一体的专业设计制作公司。xxxx传媒自成立以来，一直紧握互联网、多媒体技术的发展脉搏，勇于创新、不断突破。凭着敏锐的市场触觉、优秀的市场策划能力以及快速成长的创作团队，我们不断为客户创造着新的宣传手段与奇迹。公司汇聚众多专业优秀设计师，拥有多年成功设计制作经验，同时与众多行业协会结成战略伙伴关系。为客户提供全方位的策划、设计、制作服务。

由于该企业主要业务是为其他公司提供广告及宣传服务的，作为销售部的员工我的主要工作就是联系客户，对咨询业务的客户进行答疑解惑同时负责阿里旺旺、qq、msn等多种联系方式与客户进行及时沟通，并在公司熟悉掌握了本职工作以外的其他工作需求。

刚来到这个公司，发现这个公司是一个年轻的公司，里面的员工也大部分是年轻人，在跟大家做了一个简短的介绍后，发现大家都很亲切，没有什么拘束感。而且作为这个公司的创始人，经理也是一位很年轻的80后，也没有领导的架子，平时也说叫哥哥就行。之后经理告诉我，平时的工作主要是联系一下客户并与客户进行沟通并解答客户的疑惑，经理跟我说好好干，没问题的。之后在了解了公司的一些规章流程之后，就看别人的具体操作，尽可能的掌握所要用到的技能。第一天过得挺快，尽管没做太多的事情但过的特别挺充实，毕竟这是第一次真正的踏入职场，今天要好好休息，因为明天要开始真正的职场培训。

第二天早早的来到了公司，虽然昨天已经对公司有了一个大概的了解，但是今天才是对自己进行真正岗前培训的第一天。今天本来以为来的挺早的不过没想到大部分人都已经到了，看样子这个公司真的是听让大家有归属感的。在跟同事聊了会天之后，就等到了上班的时间，今天主要是进行岗前培训，尽管培训老师教过的很多东西都是在课堂上学过的东西，但是我还是很认真的听讲，毕竟我没有真正的运用的实践中去，除了教授了一些工作时应注意的，还给我们讲解了平时公司的工作制度注意事项。今天老师讲解的东西尽管大部分是自己已经熟知的。但自己还是好好温习一下，到了学以致用的时候了。

然后在接下来的几天里在老师的培训下，我了解了公司的历史，公司的性质，公司的经营范围及公司的宗旨，老师也对我进行了公司相关规定及规章制度的培训。这一些都为我更快更好的融入到公司中奠定了良好的基础。在培训过程中还有一个小插曲那就是国际三八妇女节，公司为所有的女性准备了一份小礼物，尽管不是很贵，但是为每个人都量身准备的，看到每个人脸上洋溢的笑容，真的觉得这个公司真的值得大家为了他去努力工作。

之后的心情比刚来的第一天还要激动，因为经过培训之后的考核，成绩公布了，心情既紧张又激动。上班之后培训老师告诉自己，自己的成绩很优秀并祝贺自己真正成为xxxx广告传媒有限公司的一员。自己在内心小小的兴奋了一会之后，开始做到自己的位置上，准备开始自己的工作。坐到位置上，自己的心理还是蛮激动的，看到别人都认真的投入到工作中，自己觉得热血澎湃，兴奋莫名啊。可是转眼一想，自己又担心自己做的不好影响别人的工作，给学校丢脸，可是暂时没有那么多时间想这些还是好好的工作吧......

成为了xxxx广告传媒有限公司的正式员工（实习生），虽然心情仍然有点激动，不过比之前已经平静了很多。习惯了之前双休的周六周末，如今周六上班虽然少了休息的时间，可是作为刚刚踏入工作的新人来说，自己也没有任何抱怨，更何况周围的同事都是一些和蔼可亲的人，回想昨天尽管熟悉了所有的业务流程，可是还没有自己正式独立处理接待客户，也许是因为今天是周六的关系吧，所以业务也比较少，没有什么太忙的事情，所以自己在忙完自己的本质工作之后，就到那些老员工那看他们的具体操作，在碰到自己不懂的地方，及时提问，同事也耐心的解答。

在不断的学习工作中，我们又迎来了另一个节日，这个节日让我对济南xxxx广告传媒有限公司又增添了好的印象。尽管这天是周一，而且作为一个刚成立的公司，是公司很忙的日子，但作为一个有责任感的公司，经理带领我们大家到一个小山上去植树，我们经理跟我们说，我们不去大家都去那些别人都去的地方，我们不是说他们在搞形式，我们只是真的进我们自己的努力为我们生活的家园做出自己的一点贡献，说实话，自己真的是第一次在真正意义上参加植树活动，我之前也没有亲手栽种树苗，虽然自己之前种过花花草草，但是种树，自己还是第一次。作为女生，经理安排我们给种好的小树苗浇水，尽管自己心里有些不服气，觉得自己也可是干男生干的活，可是看到男生们在挖了一会树坑之后，大汗漓淋的样子，心里也是有点后怕的…在我们团结合作下我们很快的栽种完了我们带的树苗，看到一颗颗在春风努力生长的小树，突然觉得自己做的事情真的好充实，很有意义。真的希望自己栽种的树苗跟自己一样在茁壮成长，终有一天一起长成参天大树。

在接下来的日子里，自己不断的学习工作，将自己在学校所学的知识，努力的与实际工作结合起来，在这期间有被经理表扬过开心的时候，有工作做不好自己懊悔的时候，有愚人节被人作弄的无奈…我的虚心学习认真工作得到了公司的认可，由于要早点返校，我不得不结束我的这次实习，临走的那一天，一种日久生情的感觉油然而生，相处长了真有点舍不得，公司经历能在我临走的时候说，“只要你愿意回来，xxxx永远等着你”，在大家的送别下，我带着实习评定书依依不舍的离开了xxxx，我为期两个月的实习结束了。不过总的来说，在济南xxxx广告传媒有限公司的实习真的是快乐而短暂的，自己在这期间学到了很多东西。

**如何写大学生学业生涯规划书范本三**

大学生就业协议书范本（一）

毕业学校

专业名称

学历

家庭地址

手机联系电话

甲乙双方按照国家毕业生就业政策及相关规定，遵守诚实、信用的原则，在平等自愿、协商一致的基础上，依法达成如下协议：

一、甲方愿意录（聘）用乙方；

二、乙方同意到甲方工作；

三、甲方负责办理录（聘）用乙方所需的有关手续，乙方予以积极配合；

四、甲方录（聘）用乙方工作期间，甲方按国家法律、法规、政策规定为乙方缴纳社会保险（包括养老、医疗、失业、工伤、生育等保险），提供相关的福利，以及符合国家规定的劳动安全卫生条件和劳动防护用品；

五、甲方对乙方体检的特殊要求（如无，则填无）：

六、甲方在招聘时所提供的带有承诺内容的宣传材料作为本协议的附件，乙方在应聘时所提供的自荐材料亦作为本协议的附件；

七、甲方所介绍的情况严重失实，乙方可单方解除本协议并免责，乙方所提供的自荐材料内容严重失实，甲方可单方解除本协议并免责；

八、符合下列情况之一，经书面告知对方后，本协议解除：1、甲方被撤销或依法宣告破产；2、乙方在毕业离校前升学、入伍、被录用为国家公务员或参加国家及地方志愿服务项目；3、乙方报到时未取得毕业资格；4、乙方被判处拘役以上刑罚或者被劳动教养；5、法律、法规、政策规定的其他情况；

九、甲乙双方应全面履行协议，若一方违约另一方可以依法追究其违约责任，并要求其赔偿相关损失；

十、甲乙双方协商一致，可以变更协议中双方约定的条款或解除协议；

十一、甲乙双方因履行本协议发生争议，由甲乙双方协商解决，或提请备案、登记部门协调解决，也可直接向人民法院提起诉讼；

十二、本协议未尽事宜，国家有规定的按国家规定执行，国家没有规定的由甲乙双方商定；

十三、乙方需在甲方单位工作不少于五年，否则乙方需缴交违约金叁仟人民币给甲方。

十四、本协议自甲乙双方签字之日起生效一式三份，甲方、乙方、地方政府毕业生就业主管部门各执一份；

甲方乙方（签名）：

负责人：年月日

公章：

年月日

大学生就业协议书范本（二）

按《普通高等学校毕业生就业工作暂行规定》的要求，为维护国家就业计划的严肃性，明确毕业生、用人单位、学校三方在毕业生就业工作中的权利和义务，经协商，毕业生、用人单位、学校三方签订如下协议：

一、毕业生应按国家规定就业，向用人单位如实介绍自己的情况，了解单位的使用意图，表明自己的就业意见，在规定的时间内到用人单位报到，若遇到特殊情况不能按时报到，需征得用人单位同意。

二、用人单位要如实介绍本单位的情况，明确对毕业生的要求及使用意图，做好各项接收工作。凡取得毕业资格的毕业生，用人单位不得以学习成绩为由提出违约，未获得毕业资格的结业生，本协议无效。

三、学校要如实向用人单位介绍毕业生的情况，做好推荐工作，用人单位同意录用后，经学校审核列入建议就业计划，报教育部批准，学校负责办理派遣手续。

四、学校应在学生毕业前安排体检，不合格者不派遣，本协议自行取消，由学校通知用人单位。如用人单位对毕业生身体条件有特殊要求，原则上应在签订协议前进行单独体检，否则，以学校体检为准。

五、毕业生、用人单位、学校三方如有其它约定，应在备注栏注明，并视为本协议的一部分。

六、本协议经各方签字、盖章后生效。三方都应严格履行本协议，若有一方提出变更协议，须征得另两方同意，由违约方承担违约责任。

七、本协议一式三份，毕业生、用人单位、学校各执一份，复印无效。

大学生就业协议书

毕业生就业协议书

毕业生就业协议书范本

**如何写大学生学业生涯规划书范本四**

我们于20xx年x月x日—20xx年x月x日在学校校车间进行了为期x天的金工实习。期间，我们接触了车、钳、铣、磨、焊、铸、锻、刨等几个工种和线性切割以及数控铣床等较先进的机器。每天，大家都要学习一项新的技能并在几小时的实习时间里，完成从对各项工种的一无所知到作出一件成品的过程。在师傅们耐心细致地讲授和在我们的积极的配合下，我彻底清楚了实践才是真正检验真理的标准，以前学过的游标卡尺读数就很模糊，并且误差的要求也较高，所以还觉得过得去，可是这次实习要求工件的误差都在0。1mm，让我措手不及。在老师的教导下，通过这次实习我已经基本掌握了游标卡尺的读数。看似简单的东西真正到了应用就不是那么简单了。

实习期间，通过学习车工、锻工。我们作出了自己的工艺品，铣工和车工的实习每人都能按照老师的要求学到铣床的最根本的知识；最辛苦的要数车工和钳工，车工的危险性，在一天中同学们先要掌握开车床的要领，所有工种中，钳工是最费体力的，通过锉刀、钢锯等工具，手工将一个铁块磨成六角螺母，再经过打孔、攻螺纹等步骤最终作成一个精美的螺母。几天下来虽然很多同学的手上都磨出了水泡，浑身酸痛，但是看到自己平生第一次在工厂中作出的成品，大家都喜不自禁，感到很有成就感。我对自己的本次实习总结了两部分，实习部分和感想部分。

1。通过这次实习我们了解了现代机械制造工业的生产方式和工艺过程。熟悉工程材料主要成形方法和主要机械加工方法及其所用主要设备的工作原理和典型结构、工夹量具的使用以及安全操作技术。了解机械制造工艺知识和新工艺、新技术、新设备在机械制造中的应用。

2。在工程材料主要成形加工方法和主要机械加工方法上，具有初步的独立操作技能。

3。在了解、熟悉和掌握一定的工程基础知识和操作技能过程中，培养、提高和加强了我们的工程实践能力、创新意识和创新能力。

4。培养和锻炼了劳动观点、质量和经济观念，强化遵守劳动纪律、遵守安全技术规则和爱护国家财产的自觉性，提高了我们的整体综合素质。

5。在整个实习过程中，对我们的纪律要求非常严格，制订了学生实习守则，同时加强对填写实习报告、清理机床场地、遵守各工种的安全操作规程等要求，对学生的综合工程素质培养起到了较好的促进作用。

6。工厂师傅对我们做的工件打分，使我们对自己的产品的得分有明确认识，对于提高我们的质量意识观念有一定作用。

7。同学之间的相互帮助才得以完成任务，使我们对团队的概念有了更深层的理解，也使我们明白了团队精神的重要性！

1。金工实习是培养学生实践能力的有效途径。又是我们大学生、工科类的大学生，非常重要的也特别有意义的实习课。金工实习又是我们的一次实际掌握知识的机会，离开了课堂严谨的环境，我们会感受到车间的气氛。同时也更加感受到了当一名工人的心情，使我们更加清醒地认识到肩负的责任。有人跟我说我们不是机械专业的学生学习这个没有什么用，我带着怀疑的态度参加了这个实习，但是最后的结论是我对此否认了，它交给我的不只是机械专业的知识，而是一种能力，创造力以及适应力。

2。劳动不仅对自然世界进行改造，也对一个人的思想进行改造。经过这周的金工实习，在这方面我也深有体会。

（1）劳动是最光荣的，只去实践才能体会劳动的辛酸和乐趣。

（2）坚持不懈，仔细耐心。

（3）认真负责，注意安全。

（4）只要付出就会有收获。

3。实习带给我们的不仅仅是经验，它还培养了我们吃苦的精神和严谨认真的作风。我们学到了很多书中无法学到的东西。它使我们懂得观察生活，勇于探究生活，也为我们多方面去认识和了解生活提供了一个契机。它是生活的一种动力，促进我们知、情、意、行的形成和协调的发展，帮助自我完善。此时，我还在怀念充满成就感的金工实习，它充实了我们的知识，使我们更加体会到这样一句话：“纸上得来终觉浅，绝知此事须躬行。”实践是真理的检验标准，通x天的金工实习，我了解到很多工作常识，也得到意志上锻炼，有辛酸也有快乐，这是我大学生活中的又一笔宝贵的财富，对我以后的学习和工作将有很大的影响。

两年后我们就业的时候，就业单位不会像老师一样点点滴滴细致入微的把要做的工作告诉我们，更多的是需要我们自己去观察、学习。不具备这项能力就难以胜任未来的挑战。随着科学的迅猛发展，新技术的广泛应用，会有很多领域是我们未曾接触过的，只有敢于去尝试才能有所突破，有所创新。就像我们接触到的车工，虽然它的危险性很大，但是要求每个同学都要去操作而且要作出成品，这样就锻炼了大家敢于尝试的勇气。另外像铸工和看似简单的拆装，都需要我们细心观察，反复实践，失败了就从头再来，培养了我们一种挫折感等等。x天的金工实习带给我们的，不全是我们所接触到的那些操作技能，也不仅仅是通过几项工种所要求我们锻炼的几种能力，更多的则需要我们每个人在实习结束后根据自己的情况去感悟，去反思，勤时自勉，有所收获，因此实习报告和日记的任务都给我们提供了这个机会，而最后的创新设计也对我们的创新能力进行检验和新的提高！

眼睛是会骗人的看似简单的东西并不一定能够做好，只有亲身实践才知其奥妙，才会做出理想的产品，实践是学习的真理！如果再有机会我还会参加这样的实习，还会去用实践来完善自己的知识面和自己的各项能力，以求在走出校园的时候有适应社会的更高的能力。感谢学校和老师给我们这个磨练自己和完善自己的机会。

**如何写大学生学业生涯规划书范本五**

甲方(实习单位):

乙方(实习生):

乙方为学校学生，在学校推荐或乙方自主申请的前提下，甲方同意并接收乙方到本单位实习。为确保双方在实习期间的权利和义务，经甲乙双方协商，达成本实习协议，有关约定如下:

第一条协议期限和工作时间:

1、经双方协商一致，本协议期限:自年月日至年月日。

2、乙方实习期间的出勤考核及休假，参照甲方规章制度执行;乙方休假期间，甲方不承担对乙方的教育和管理义务。

第二条实习内容及实习地点

1、甲方在实习期间，根据乙方的个人情况及自身的管理需要，负责乙方的工作安排、劳动安全、劳动纪律教育、考勤记录和必要的技术指导工作。

2、甲方安排乙方的实习地点:。

第三条实习期待遇:

1、甲方依其规章制度对乙方的实习进行考核评价，乙方按照实习计划或甲方规定完成实习内容的，甲方给予乙方实习补贴，补贴标准为x元/工作日，补贴发放在实习结束时发放。

2、乙方实习期间因从事实习范围内的工作发生的正常费用，经甲方认可后，可凭票据实报销。

3、在实习期间，乙方不享受甲方员工依据《劳动合同》和甲方规章制度所享受的福利待遇。考虑到实习生的实际经济状况，解决实习生的生活困难，甲方根据具体情况和现有资源，给予实习生住宿和生活方面的补贴。

第四条甲方的权利和义务:

1、甲方对乙方进行劳动安全培训，包括但不限于工作纪律、安全责任、工作注意事项等。

2、甲方可以根据需要，调配乙方从事不同的实习岗位;如乙方由于个人能力和身体原因，不能参加正常的实习活动，或拒不服从甲方工作安排、工作要求或各项规章制度，甲方有权提前终止乙方实习活动并解除本协议。

3、结合实际情况，为乙方提供学习专业知识、从事专业实践活动的机会，并委派有关人员进行指导。

4、实习期结束时，根据需要和现实表现，为乙方提供一份客观公正的实习鉴定。

第五条乙方的权利和义务:

1、在允许的范围内，学习与实习岗位相关的知识，参与实践活动。

2、乙方应遵守国家的 法律法规，服从甲的安排及管理，遵守甲方的劳动纪律、各项规章制度及管理规定，并爱护甲方的财产;保守技术秘密及商业秘密、甲方的经营信息;在实习结束后，及时移交工作资料和工具，未经允许的情况下，不得带走任何与工作相关的文件资料。否则，甲方有权解除协议并要求乙方承担赔偿责任。

3、实习是乙方的自愿行为，因此，乙方在实习期间，应遵纪守法、严格自律，爱护身体、端正行为。在实习期间因违反规章制度、不服从管理造成的后果以及离开工作岗位或在工作时间外发生的，或与工作无关的一切行为和后果(含患病或意外事故)，由乙方承担相应责任，甲方不承担责任。由于乙方过失、故意或超越范围所为，给甲方造成损失，甲方有权要求乙方赔偿。

4、乙方不得擅自离开实习岗位，如有正当原因确需离职的，需提前七天提交书面申请，经甲方批准后方可离职，并作好工作交接，乙方离职后甲方不再承担任何责任。

5、乙方承诺其在实习过程中本着诚实信用的原则，认真实习，对自己填列的信息或提供的资料真实性负责。

第六条协议解除

1、甲乙双方协商一致本协议可以解除。

2、乙方如有违法行为、严重违反劳动纪律或甲方规章制度的解除本协议。

3、实习期间，甲方如发现乙方不符合实习要求、或者不能胜任实习工作，可向乙方提出解除实习协议，在支付给乙方生活补贴并履行相关手续后，解除本协议。

4、如果乙方实习或者工作中不能与同事和睦相处、作风散漫等由于乙方自身的原因，并影响到工作的开展等情况，甲方有权解除协议。给造成甲方损失的，乙方承担赔偿责任。

5、其它根据 法律 规定和本协议约定可以解除的。

第七条其它事项

1、甲、乙双方充分理解本协议下所建立的实习关系，不构成劳动合同关系。

2、实习期间，乙方在履行工作职责中、或利用甲方的资源所取得的知识产权成果，权益为归甲方所有。

3、根据本协议约定乙方承担的责任，并不免除乙方根据法律应向甲方承担的责任。

4、本协议未尽事宜由甲乙双方另行协商。因本协议而引起的纠纷，双方友好协商解决，协商不能的，任何一方可向甲方所在地人民法 院提起诉讼。

第八条双方约定的其他事项

1、甲方出现岗位空缺或新增岗位等情况，同等条件下，应给予优先录用实习生的条件。

第九条本协议一式两份，甲乙双方各执一份，经甲乙双方盖章或签字后生效。

甲方(盖章):                     乙方(签章):

委托代理人(签章):

年月日

**如何写大学生学业生涯规划书范本六**

这个暑假与我以往的暑假有所不同，不再是学习课本知识，而是开始了我的社会实习。我在饭店找了份工作，于是，我的暑假打工生活从此开始，我的社会实习脚步从此踏出。

本着一颗不为利益，只为在实习中磨练自己，在实习中寻找自己的不足，更为在实习中能成长自己的心，我开始工作，深处其中体味了一下这份工作的酸甜苦辣。

工作第一天，领班把任务分配了一下，大家便开始了新一天的劳作。孰不知我这个新手什么都不会，似乎大家都认为是约定熟成的东西了吧，我向别人求助了一下，拖地时，但我还使尽浑身解数努力去拖，总算是干净了，擦擦额上的汗珠，我真感到累了，不光是拖地，像擦杯子整餐具，这些活儿跟我们平时干的都不一样，看这些老手们干的都是有板有眼的。虽然不是很上手，但我觉的很欣慰，让我懂得了，生活中琐琐碎碎的事很多，但他们中都隐含着各自的规则，需要我们去遵守，去感受，不容一点的忽视懈怠，只有这样，我们才能收获许多，成长更多。

我欣喜地感觉到，通过社会实习的磨练，让我变得更加成熟、更加自信，我们有理由相信，当代青年大学生有实力承担的起未来建设国家的重任，追求进步，刻苦求知，勤于实习，全面成才必将成为广大青年学生的共同心声和行动！

刚来的前两天是给我们培训的，别认为服务工作是一份简单的工作，为了让我们熟悉饭店的基本工作流程和熟悉菜品，所以我们干起了传菜。虽然传菜部基本上都是男生，我们证明了女生也可以干的一样好。开始练我们端盘子，男传菜员两手各拿一个端盘，我们也不例外，端着盘子来回来去，有的菜品也很沉，就这样走，一走就是一个小时，走的腿都酸了，酒店还给我们发的小跟鞋，想从来没穿过跟鞋的我们，更是一种煎熬啊！工作时我感觉很累，而且很不适应，觉得有些坚持不下来，但最后还是咬牙挺过来了！

宝贵的经历胜过我们在课堂里埋头于课本里绞尽脑汁，尽管这样的实习不能代表什么，但却能使我们感受到走出象牙塔后危机四伏的压力，有了这样的体验过后，当我们真正面对困难的时候，我们会发现自己比别人多了一份的淡定和冷静，千万不要忽视每一件事的细微之处，因为往往事情的结果就在这样一个不起眼的细节处决定成败。社会实习是艰苦的，但收获是巨大的。实习让我的生活变的多姿，实习让我们的人生变得多彩。

这家饭店是一家四星级的商务涉外饭店，每一个饭店都有好几个岗位，各个岗位的要求不一样。这家饭店岗位主要有前厅、餐饮、客房、酒吧、商品部、康乐等，而各岗位中又有小小的岗位组成，我的主要工作是餐厅服务员。

餐厅是饭店中的一个重要部门，是客人用膳的主要场所，也是饭店获得最佳经济效益、弹性最大的部门之一，它的服务特点是服务员直接对客人提供对面的服务，个量大，时间长，需求多，为了满足宾客的不同需求，必须做到美味佳肴，令客人吃得满意。工作很苦很累，明天都要忙到晚上九点之后，但是我却从中学到不少书本上没有的知识，也顺利的将所学充分运用到实习之中，做到了理论和实习的结合。

每天上班时间不固定，每周都会给我们排班，有早班，中班还有晚班。上班时开会领班就会给我们介绍菜名及价钱和今天的工作日程，还有今天客人订好的包间，哪几个传菜员去哪几号包间服务上菜等等。11点开始站岗了，迎宾在门口等待来临的客人，中午十二点到两点是客流高峰期。4点半过去又开始打扫卫生。晚上五点到九点又是一个客流高峰期。

在服务中，有不少礼貌礼节和仪容仪表是应遵守的，餐厅服务员主要的职责是负责菜肴的传送工作，在服务中要做到精神饱满，并且热情和蔼地面对顾客们，耐心的满足顾客的所有要求，急顾客所需，这样才能让服务传递到顾客心中，让顾客觉得物有所值，给顾客留下美好的印象。

在这一点上，我丝毫没有马虎，它让我在面对顾客需求等其它服务时，能够迅速而准确的完成，而且在动作、表情等细节上也做到了精益求精，给领班留下了很好的印象，也让顾客十分满意。

由于我们饭店的假期工比较多，因为社会实习是一笔财富。一分付出，一分收获，有付出，就一定会有收获。在社会实习中可以学到在书本中学不到的知识，它让你开阔视野，了解社会，深入生活，无限回味。社会实习是一种动力，在祖国需要的时候，我会无条件地把所学的知识和一切奉献给祖国和人民。

走出校门融入社会的大舞台，我们才真正体验到自身知识的欠缺，能力的有限。任何理论知识只有与实习密切结合，才能真正发挥它的价值。在实习中我们才能真正的知道自己有半斤两，我们需要虚心的向前辈向同行请教，不断的充实自己壮大自己。

经过这次实习的经历，让我深刻的认识到，不管做什么事情都一定要认真仔细。学习也应如此，决不能走马观花，尤其是在一些看上去不起眼的小事，更是不能马虎的，正所谓细节决定成败。过程难免有忽略的时候，但这时的我们应该抱有学习的态度主动求教于他人，不放过任何一次学习的可能，因为再细微的工作都存在着它自身的价值和意义。

这次假期的社会实习让我明白了大学生社会实习是引导我们学生走出校门，走向社会，领悟人生的真谛，创造人生的价值。树立正确的人生观，价值观。学习职业道德好职业活动中的法律知识，提高职业道德和法律意识，锻炼实际履行职业道德规范和法律规范的能力。正确认识当前我国的就业形势，树立正确的择业观和创业观。

以上就是我在假期的社会实习，它给我的身心带来了很深的感受，对我以后的生活产生了很大的影响。通过这次的社会生活体验，我真的感触颇深，不论是老人还是小孩，不管是工人还是个体户，都应该热情对待，更应该牢记“诚信”两个，真正做一个诚实守信的人。

**如何写大学生学业生涯规划书范本七**

如果通过验具链接不上的就视为产品不合格，要么作废要么返修。标准是死的，但检验方法是活的，或者说可以有些变通，实际的检验中会根据经验在非核心问题上适当放低标准，这样既不影响产品质量又不会造成过多的产品报废。不过这一切都建立在检验者的经验和对产品性能的把握上，经验越多、对产品用途性能了解的越深刻便能检查的越娴熟、越高效。说到这些我不得不感到，那就是对员工专业素质的训练与培养能给企业和个人带来益处，使得企业效率和个人知识水平都能有所提高与增长。

接下来便是一边挑毛刺一边上验具，即验具(一小时一测的工序)上完后紧接着去挑毛刺，就这样干了有一个星期左右便开始正式接触全检，全检，上面已经介绍过它的工作内容，即对工件的外观进行检查并对毛刺飞边进行修磨处理。工作先从最简单的一个型号的产品入手，是一中支架，全检内容包括塞规检测，目视，验具。上来的第一步是把支架放入验具，验具用以检验盘槽的宽度(上不去验具的视为不合格);第二步塞规验具，塞规以螺纹孔为基准，塞规下不去的为不合格，实际生产中下去四分之三都可过(即放这个产品过去进入下一道工序);然后就是搓毛刺;看销孔壁是否薄(薄到小于2mm为不合格，当时的标准)。这一系列的步骤走完后便算是检完了一个工件。这样的检验一天要检800个，不包括加班。并记录于检验表格上。

刚开始检的有些慢，慢慢的熟练了就快了。一理通，百里融。一个型号的支架会验了之后做起其他型号的也就会快多了，工作也将越做越熟。

实习工作让我学会许多，并懂得一定道理，虽然这个工作是枯燥的，但是在工作中我还是体会到了责任心，态度等比较抽象的词语。除了遵守一定的标准之外还要有一定的变通等。有关于说什么是好工作，我认为在工作过程中你时常感到快乐的工作，总能让你感到快乐与激情的工作就是好工作(或者说你发自内心的喜欢做一件事，而那件事刚好是一种工作，能做这样的工作是幸福的)。

在与人交往上也是，要坚守自己的道德，也要学会一定的变通。即使看不惯某些事，如果自己无法改变，那么坚持自我也是一种品德。

学校的生活即将结束，学生的身份也即将成为过去，但是在社会这个大学堂上还有许多我们要学习的地方，人生的学习永远没有止境，个人的修养也永远没有止境，我们还将不断的学习，不断的完善自我，过一个无愧于自己的人生。

随着社会的快速发展，当代大学生压力越来越大，特别是即将毕业的，更要面临更多的挑战，实习面对挑战就是必要途径，它是为我们能更好适应严峻的就业形势，毕业后能更快融入社会打下坚实的基础。

**如何写大学生学业生涯规划书范本八**

经过了大学四年xx专业的理论进修，使我们xx专业的基础知识有了根本掌握。我们即将离开大学校园，作为大学毕业生，心中想得更多的是如何去做好自己专业发展、如何更好的去完成以后工作中每一个任务。

本次实习的目的及任务要求。

1、实习目的

①为了将自己所学xx专业知识运用在社会实践中，在实践中巩固自己的理论知识，将学习的理论知识运用于实践当中，反过来检验书本上理论的正确性，锻炼自己的动手能力，培养实际工作能力和分析能力，以达到学以致用的目的。通过工程造价的专业实习，深化已经学过的理论知识，提高综合运用所学过的知识，并且培养自己发现问题、解决问题的能力。

②通过xx专业岗位实习，更广泛的直接接触社会，了解社会需要，加深对社会的认识，增强自身对社会的适应性，将自己融合到社会中去，培养自己的实践能力，缩短我们从一名大学生到一名工作人员之间的观念与业务距离。为以后进一步走向社会打下坚实的基础。

③通过实习，了解工程造价专业岗位工作流程，从而确立自己在最擅长的工作岗位。为自己未来的职业生涯规划起到关键的指导作用。通过实习过程，获得更多与自己专业相关的知识，扩宽知识面，增加社会阅历。接触更多的人，在实践中锻炼胆量，提升自己的沟通能力和其他社交能力。培养更好的职业道德，树立好正确的职业道德观。

2、实习任务要求

①在xx岗位实习期间，严格遵守实习单位的规章制度，服从毕业实习专业指导老师的安排，做好实习笔记，注重理论与实践相结合，善于发现问题。

②在实习过程，有严格的时间观念，不迟到不早退，虚心向有经验的同事请教，积极主动完成实习单位分配的任务，与单位同事和谐相处。

③每天都认真总结当天的实习工作所遇到的问题和收获体会，做好工作反思，并按照学校毕业实习要求及时撰写毕业实习日记。

1、实习单位简介

xx有限公司成立于20xx年，是一家专注于xx产品和xx产品研究、开发、生产及销售的高科技企业，总部及研发基地设立于xx，并在全国各地设有分支机构。公司技术和研发实力雄厚，是国家xx项目的参与者，并被政府认定为“xx”。

xx有限公司自成立以来，始终坚持以人才为本、诚信立业的经营原则，荟萃业界精英，将国外先进的信息技术、管理方法及企业经验与国内企业的具体实际相结合，为企业提供全方位的解决方案，帮助企业提高管理水平和生产能力，使企业在激烈的市场竞争中始终保持竞争力，实现企业快速、稳定地发展。

2、实习岗位简介（概况）

a、参与xx岗位的日常工作，参与组织制定单位xx岗位发展规划和年度工作计划（包括年度经费使用计划，仪器设备申购计划等），并协助同事组织实施和检查执行情况。

b、协助主管领导科学管理，贯彻、实施有关规章制度。确定自己在xx专业岗位的工作职责与任务，定期进修和业务相关的知识，不断提高业务水平和工作能力。

c、在工作过程，跟同事一起通过与客户的洽谈，现场勘察，尽可能多地了解客户从事的职业、喜好、业主要求的使用功能和追求的风格等。努力提高客户建立良好关系能力，给客户量身打造设计方案。

1、举行计算科学与技术专业岗位上岗培训

我很荣幸进入xx有限公司开展毕业实习。为了更好地适应从学生到一个具备完善职业技能的工作人员，实习单位主管领导首先给我们分发xx专业岗位从业相关知识材料进行一些基础知识的自主学习，并安排专门的老同事对岗位所涉及的相关知识进行专项培训。

2、适应xx专业岗位工作

为期xx个多月的毕业实习是我人生的一个重要转折点。校园与职场、学习与工作、学生与员工之间存在着思想观念、做人处事等各方面的巨大差异。从象牙塔走向社会，在这个转换的过程中，人的观点、行为方式、心理等方面都要做适当的调整和适应。我在工程造价专业岗位慢慢的熟悉工作环境和工作同事后，逐渐进入工作状态，每天按照分配的任务按时按量的完成。在逐渐适应岗位工作的过程中，我理解了工作的艰辛与独立自主生活的不易。在工作和同事相处过程中，即使是一件很平常的琐碎小事也不能有丝毫的大意，也让我明白一个道理：细节决定成败。

3、学习岗位所需的知识

在实习过程中，我深深体会到“活到老，学到老”的深刻内涵。在xx专业岗位上实习，要不断学习与自己业务相关的知识。在课堂上，老师传授给我们xx专业的理论知识，教给我们专业技能。但是，这些都来自课本，源于前人的研究总结。在课堂上听老师讲授的有太多是抽象的东西，没有经过实践，不易理解把握。有句名言“大学老师给予我们的仅是一棵鱼竿，如何钓到鱼是我们必须思考的问题。”的确，在知识经济迅猛腾飞的今天，在终身教育时代已经来临的时代，一个人要想在走出象牙塔、跨入社会后有所作为，那么现在就得学会求知，自觉主动去求知，敢于去探索钻研，特别是需要与时俱进的工程造价专业。因循守旧，得过且过，不思进取，胸无大志，注定要在转眼间被时代淘汰。反之，与时俱进，自主探索，自觉学习，不断创新，才是成功必由之路。为了能够融入到职场、融入到社会，我们必须不断学习，多进行社会实践活动，敢于去艰苦的地方磨炼自己，挑战自己，造就自己。

在实习过程，实习单位安排的了技术指导xx老师，xx老师傅是个和蔼亲切的人，他先带领我们熟悉工作环境和xx专业岗位的相关业务，之后他亲切的和我们交谈关于本部门的工作性质，目前的主要工作任务、本部门的主要工作同事以及我们的未来的工作安排，同时带领我们认识本部门的工作人员，并让我们虚心地向这些辛勤地在工程造价专业工作岗位上的前辈学习，在遇到不懂得问题后要积极请教前辈。

如果大学比作象牙塔，那么社会就竞技场，而毕业实习便是大学生从象牙塔走进竞技场的预热阶段，通过这次毕业实习让我认识到了真正的职场，带给我很多难得的社会经验。通过这次毕业实习提供的社会实践锻炼大舞台，上演学生向职场人士的转换的舞台剧，在这场舞台剧中我学会了如何转变角色、如何为人处事，而我学到的这些经验，相信会让我终生受益，并使我在大学毕业后更好更快的融进新的社会环境做好了强有力铺垫。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！