# 推荐大学生职业发展与就业指导心得体会(精)(九篇)

来源：网络 作者：心如止水 更新时间：2025-02-13

*推荐大学生职业发展与就业指导心得体会(精)一为期十天的华东三市实习的首站是自古就有着“人间天堂、丝茶之府”的杭州。火车到杭州的火车站的时候是凌晨三点钟，整个城市在喧嚣了一天之后正在安静的睡着，那星星点点的灯火点缀着城市的一些角落让其显得愈加...*

**推荐大学生职业发展与就业指导心得体会(精)一**

为期十天的华东三市实习的首站是自古就有着“人间天堂、丝茶之府”的杭州。火车到杭州的火车站的时候是凌晨三点钟，整个城市在喧嚣了一天之后正在安静的睡着，那星星点点的灯火点缀着城市的一些角落让其显得愈加的幽静，这些悄无声息的开场并没有减弱我对杭州这个所谓的人间天堂的好奇心。西湖是杭州最为著名的景点之一，几乎可以说是能代表整个杭州的一张名片。我们实习的第一个点就定在了这里——西湖，早晨的西湖没有白天阳光明媚时的那种光耀照人，薄薄的似纱的雾笼罩着她，远处的青山绿水都显得那么的婆娑，仿佛是位羞涩的少女让人充满着无限的想象，或许这也是她能那么让人向往着迷的地方之一吧！

西湖的湖水是承载着整个西湖景点的基础，没有她的存在那么整个围绕着西湖展开的景点就失去了他们的生命力，有的或许只剩下形式的外壳。苏堤和白堤是两条从不同方向横跨西湖湖面的堤坝，在承担起贯穿西湖交通功能的同时也是两个有着很多故事的景点，不管是才华横溢的苏东坡大学士抑或是唯美的让人心痛的白娘子和许仙的故事都给它们增添了不少神秘感，这一点不仅在古代造园中经常会用到，而且现代园林艺术也常常会为了一个景点让更多人认同而采取了赋予它们一些说法，故事、传说，这就让景点无论从形式还是内涵都具备了。

花港观鱼是苏堤边上一个尤为出名的景点，假如从门口看是根本不能察觉里面的布局会是那么的自然和独到的，自然的水把里面分割成若干个独立的空间，彼此之间有木桥和石桥联系着，不论站在那座桥上都可以看见水里的游鱼和岸边草坪布置巧妙的花群，花港观鱼要的就是这个效果。除了沿路那密植的乔木和搭配丰富的鲜花之外，两个开阔的草坪在里面就显得格外的显眼，当我们在被高大乔木遮盖的密不透风的小路走的时间长了之后，看见这么大块开阔的草坪，会有一种豁然开朗的感觉。不难发现，设计者在园子设计的时候把人的心理都充分考虑到位了，这与现在造园体现的以人为本的宗旨是一样的，只不过是在很早之前我们的先人就有这方面考量了，在这里实在不得不佩服他们的智慧。

依山傍水是人们追求理想居住环境需要考虑的地方，整个西湖的规划当然也充分的利用了青山和绿水，孤山是西湖边上一座海拔不算高却足以俯视整个西湖的山，至于为什么称其为孤山？从它处的位置就不难理解，它和西湖其他的山不同，其他的或两座相挨或三四成群，唯有它是孤单的，那么称其为孤山也就很容易的被人所接受了。因为孤山有两个面是被水所包围的，设计者充分的利用了有利的地形，山脚下都布置了一些建筑，包括非常有名的楼外楼。可见因地制宜利用的很到位。除了西湖那个大水面，边上还有一个茅家埠也是个非常开阔的水面，自然式的岸边围绕着明澈如镜的湖面，绕着岸边走可以看见布置高低错落有致的植物群落，在一个开发已久的城市而言能找到这么个自然天成的景点确实不多的，假如把西湖比作一个大方美丽的大姑娘那么茅家埠就是一位青春羞涩的少女，从她们身上都可以领略到女子特有的婉约，一方水土养一方人，自古美女出苏杭也就显得合情合理了。

领略了杭州的婉约，我们赶赴实习的第二个城市——苏州，两个城市距离不是太远，车程也就近一个小时。自古人们总喜欢把两者联系起来说，也不是没有道理的。苏州是一个历史很悠久的古城，城中保留了很多的古建，让从未来过苏州的人一时间走进了古时候的感觉，白墙黛瓦是大部分古代房子的基本颜色，因为对古建的保护力度很大，所以走在旧城区极少看见带着刺眼色彩的建筑，统一的色调和房子的样式让人觉得回到了古时候那规划得体的坊市。古典山水园林是苏州主打的一个品牌，这里有号称“中国园林之母”的拙政园，拙政园的面积也是苏州所以的园林中最大的，这当然是缘于它的主人显赫的地位。园内山岛、竹坞、松岗、曲水的巧妙布局为其赢得了“天下园林之典范”，并且贵为中国四大名园之首，这都一一说明了拙政园在造园艺术上不可动摇的地方。园内最为著名的是位于南部民居的三间水阁“小沧浪”，它和北面的廊桥“小飞虹”把空间分开形成了水院。假山石的利用在园中用到了极致，在水池中堆砌而成的小山上修筑了亭子，可以在一个比较高的位置俯视全园。爬山楼修筑在水池的\'边上，提供了一个从低到高不同海拔的观景高度，这比单纯的假山上近于垂直向上的台阶显得更为的人性化，当然假山石砌成的台阶比用地砖铺成的坡道会更加有趣，所谓各有千秋吧！

**推荐大学生职业发展与就业指导心得体会(精)二**

1、理论联系实际，学会运用所学的基础理论、基本知识和基本技能去参与到具体的工作中。

2、培养艰苦创业精神和社会责任感，形成热爱专业、热爱劳动的良好品德。

3、使我能够从理论高度上升到实践高度，更好的实现理论和实践的结合，为我以后的工作和学习奠定初步的知识。

4、进一步培养自己的业务水平、与人相处的技巧、团队协作精神、待人处事的能力等，尤其是观察、分析和解决问题的实际工作能力

5、提高自己的实践能力和综合素质，有助于自己以后更加顺利地融入社会，投入到自己的工作中。

6、预演和准备就业。找出自身状况与社会实际需要的差距，并在以后的学习期间及时补充相关知识，为求职与正式工作做好充分的知识、能力准备。

我于20xx年x月x日到x月x日在xx食品有限公司分公司进行了为期两周的实践活动。

集团简介：xx事业始创于xx年，在各级领导、社会各界的关心支持下，在创始人xx兄弟的带领下，通过全体xx人的团结拼搏，现已发展成为集食品饮料、重工机械、园区开发、工程建设、地产运营、国际贸易等多元互动、和谐共举的企业集团。xx食品事业是全国最大的罐头、饮料生产基地之一，xx农业产业化国家重点龙头企业、全国行业十强，拥有世界粥王八宝粥、创新开发的动植物双蛋白饮料花生牛奶等主导产品。

寒假是大学生们有机会在社会里得到锻炼的时期，机会不是每次都有的，错过了就永远失去了，所以为了不让眼前的机会白白的从身边溜走，我下定决心一定要在最短的时间内找到一份差不多的工作，不管是什么，累与不累，只要是能发展自己的平台，能让自己收获的平台，我们都应该去尝试，作为未来的创业青年，我们应该高瞻远瞩，累永远是最后一位，勇气是头，我们是先锋，放大胆，鼓起勇气去尝试一见自己从未做过的事，无论成与败都会收获不小。

我从家附近先找起，发现墙上贴的招聘启示，业务员和店员，我毫不犹豫选择了xx食品有限公司分公司业务员的这分工作，我由于有很强的语言表达能力和认真的态度很快赢得了别人对我信任，就这样他们答应我去上班，每个月只有xx块的电话补助和xx块车补，xxx块生活补助，加起来也就xx，也许车费都不够，但我答应了，他们用一下午给我讲些有关产品和推销方面得知识，第二天我就开始工作了。

由于天气寒冷，我选择了每天上午xx到xx，下午xx到xx，这个时间才出去工作，因为业务员的时间是自由支配的，只要你能完成一定量的业务量，不管你怎样跑，你最起码要给老板带去一定的收益，人家才会充分信任你，肯定你，自己才会感到自己存在的价值，我每天xx准时起，搭公交去城市的每个我们产品的专卖点，小超市，商店，记录产品销量与业绩状况，存在什么问题，怎样才能很好的解决，以后基本上每天晚上我都会积累下一点小小的经验，凭借这些宝贵的财富，业务这一行我开始干的得心应手，慢慢变的老练了，给了我更多的动力。让我更有信心干好其他每件事。

**推荐大学生职业发展与就业指导心得体会(精)三**

本次实习的任务是熟悉热能与动力工程专业相关企业，主要是火力发电厂的主要热力系统及其布置。本次参观的地点是电厂模型室，南京协鑫污泥发电厂，南京汽轮机制造厂。目的旨在让学生在短暂的认识实习期间，切实对火力发电厂主要生产设备的基本结构、工作原理及性能等有一个系统、全面的了解，并未后续专业课程的学习提供必要的感性认识和基础知识。

火力发电厂是利用煤、石油、天然气等燃料的化学能产出电能的工厂，即为燃料的化学能→蒸汽的热势能→机械能→电能。在锅炉中，燃料的化学能转变为蒸汽的热能，在汽轮机中，蒸汽的热能转变为轮子旋转的机械能，在发电机中机械能转变为电能。炉、机、电是火电厂中的主要设备，亦称三大主机。辅助三大主机的设备称为辅助设备简称辅机。主机与辅机及其相连的管道、线路等称为系统。徐塘火力发电厂的原料就是原煤。原煤用车或船运送到发电厂的储煤场(南京协鑫污泥发电厂是用运煤船到电厂码头)，再用输煤皮带输送到煤斗。再从煤斗落下由给煤机送入磨煤机磨成煤粉，并同時输送热空气来干燥和输送煤粉。最后送入锅炉的炉膛中燃烧。燃料燃烧所需要的热空气由送风机送入锅炉的空气预热器中加热，预热后的热空气，经过风道一部分送入磨煤机作干燥以及送煤粉，另一部分直接引至燃烧器进入炉膛。

燃烧生成的高温烟气，在引风机的作用下先沿着锅炉的倒“u”形烟道依次流过炉膛，水冷壁管，过热器，省煤器，空气预热器，同時逐步将烟气的热能传给工质以及空气，自身变成低温烟气，经除尘器和脱硫装置的净化后在排入大气。煤燃烧后生成的灰渣，其中大的灰子会因自重从气流中分离出来，沉降到炉膛底部的冷灰斗中形成固态渣，最后由排渣装置排入灰渣沟，再由灰渣泵送到灰渣场。大量的细小的灰粒(飞灰)则随烟气带走，经除尘器分离后也送到灰渣沟。炉给水先进入省煤器预热到接近饱和温度，后经蒸发器受热面加热为饱和蒸汽，再经过热器被加热为过热蒸汽，此蒸汽又称为主蒸汽。经过以上流程，就完了燃料的输送和燃烧、蒸汽的生成燃物(灰、渣、烟气)的处理及排出。

由锅炉过热气出来的主蒸汽经过主蒸汽管道进入汽轮机膨胀做功，冲转汽轮机，从而带动发电机发电。从汽轮机排出的乏汽排入凝汽器，在此被凝结冷却成水，此凝结水称为主凝结水。主凝结水通过凝结水泵送入低压加热器，有汽轮机抽出部分蒸汽后再进入除氧器，在其中通过继续加热除去溶于水中的各种气体(主要是氧气)。经化学车间处理后的补给水与主凝结水汇于除氧器的水箱，成为锅炉的给水，再经过给水泵升压后送往高压加热器，汽轮机高压部分抽出一定的`蒸汽加热，然后送入锅炉，从而使工质完成一个热力循环。循环水泵将冷却水(又称循环水)送往凝结器，这就形成循环冷却水系统。经过以上流程，就完成了蒸汽的热能转换为机械能，电能，以及锅炉给水供应的过程。因此火力发电厂是由炉，机，电三大部分和各自相应的辅助设备及系统组成的复杂的能源转换的动力厂。

1、整体概况

锅炉是火力发电厂的三大主要设备之一，他的作用是将水变成高温高压的蒸汽。锅炉是进行燃料燃烧、传热和使水汽化三种过程的总和装置。

(1)南京协鑫污泥发电厂锅炉工作示意图

(2)锅炉的技术参数

名称单位锅炉最大连续出力锅炉额定出力

过热蒸汽蒸汽流量t/h

出口蒸汽压力mpa

出口蒸汽温度

在热蒸汽蒸汽流量t/h

蒸汽压力，出口/进口mpa

蒸汽温度，出口/进口

给水温度

2、锅炉系统

(1)汽水系统:给水加热、蒸发、过热的整个过程中的设备。由省煤器、汽包、下降管、水冷壁、过热器、再热器等设备组成。

(2)风烟系统:风经过加热，与燃料燃烧生成烟气，烟气放热，排入大气整个过程经过的设备。

(3)制粉系统:原煤磨制成煤粉，再送入粉仓，炉膛整个过程中经过的设备。主要部件有磨煤机、给煤机、煤粉分离器等。

3、锅炉本体设备结构

(1)汽包的结构和布置方式

汽包(亦称锅通)是自然循环及强制循环锅炉最终要的受压组件，无汽包则不存在循环回路。汽包的主要作用有:是工质加热、蒸发、过热三个过程的连接枢纽，用它来保证过路正常的水循环。汽包内部装有汽水分离器及连续排污装置，用以保证锅炉正常的水循环。存有一定的水量，因而具有蓄热能力，可缓和气压的变化速度，有利于锅炉运行调节。

(2)下降管，炉水泵，定期排污

汽包底部焊有5根下降管管接头，下降管安装在汽包最底部，其目的是使下降管入口的上部有最大的水层高度，有利于下降管进口处工质汽化而导致下降管带汽。

(3)水冷壁的结构，管径，布置方式

炉膛四周炉墙上敷设的受热面通常称为水冷壁。中压自然循环锅炉的水冷壁全部都是蒸发受热面。高压、超高压和亚临界压力锅炉的水冷壁主要是蒸发受热面，在炉膛的上部常布置有辐射式过热器，或辐射式再热器。在直流锅炉中，水冷壁既是水加热和蒸发的受热面，又是过热器受热面，但水冷壁仍然主要是蒸发受热面。

(4)省煤器和空气预热器的结构和布置方式

省煤器和空气预热器通常布置在锅炉对流烟道的最后或对流烟道的下方。进入这些受热面的烟气温度较低，故通常把这两个受热面称为尾部受热面或低温受热面。

省煤器使利用锅炉尾部烟气的热量来加热给水的一种热交换装置。他可以降低排烟温度，提高锅炉效率，节省燃料。由于给水进入锅炉蒸发受热面之前，先在省煤器中加热，这样可以减少了水在蒸发受热面内的吸热量，采用省煤器可以取代部分蒸发受热面。而且，省煤器中的工质是水，其温度要比给水压力下的饱和温度要低得多，加上在省煤器中工质是强制流动，逆流传热，传热系数较高。此外，给水通过省煤器后，可使进入汽包的给水温度提高，减少了给水与汽包壁之间的温差，从而降低了汽包的热应力。因此，省煤器的作用不仅是省煤，实际上已成为现代锅炉中不可缺少的一个组成部件。

空气预热器不仅能吸收排烟中的热量，降低排烟温度，从而提高锅炉效率;而且由于空气的余热，改善了燃料的着火条件，强化了燃烧过程，减少了不完全燃烧热损失，这对于燃用难着火的无烟煤来说尤为重要。使用预热空气，可使炉膛温度提高，强化炉膛辐射热交换，使吸收同样辐射热的水冷壁受热面可以减少。较高温度的预热空气送到治煤粉系统作为干燥剂。因此，空气预热器也成为现代大型锅炉机组中不可缺少的重要组成部件。

1、整机概况

汽轮机是以蒸汽为工质的旋转式热能动力机械，与其他原动机相比，它具有单机功率大、效率高、运转平稳和使用寿命长的优点。

汽轮机的主要用途是作为发电用的原动机。汽轮机必须与锅炉、发电机、以及凝汽器、加热器、泵等机械设备组成成套装置，共同工作。具有一定压力和温度的蒸汽来自锅炉，经主气阀和调节气阀进入汽轮机内，一次流过一系列环形安装的喷嘴栅和动叶栅而膨胀做功，将其热能转换成推动汽轮机转子旋转的机械功，通过联轴器驱动其他机械，这里指发电机做功。在火电厂中，膨胀做工后的蒸汽有汽轮机排气部分被引入冷凝器，想冷却水放热而凝结。凝结水再经泵输送至加热器中加热后作为锅炉给水，循环工作。

汽轮机按工作原理分为两类:冲动式汽轮机和反动式汽轮机。

喷嘴栅和与其相配的动叶栅组成汽轮机中最基本的工作单元“级”，不同的级顺序串联构成多级汽轮机。蒸汽在级中以不同方式进行能量转换，便形成不同工作原理的汽轮机，即冲动式汽轮机和反动式汽轮机。

(1)冲动式汽轮机。主要有冲动级组成，在级中蒸汽基本上再喷嘴栅中膨胀，在动叶栅中只有少量膨胀。

(2)反动式汽轮机。主要有反动级组成，蒸汽在汽轮机的静叶栅和动叶栅中都有相当适度的膨胀。

2、转子静子等部分组成及功能

汽轮机的转动部分称为转子，他是汽轮机最重要的部件之一，担负着工质能量转换和传递扭矩的任务。转子的工作条件相当复杂，他处于高温工质中，并以高速旋转，因此他承受着叶片、叶轮、主轴本身质量离心力所引起的巨大盈利以及由于温度分布不均匀引起的热应力。另一方面，蒸汽作用在动叶栅上的力矩，通过转子的叶轮、主轴和联轴器传递给电机。

汽缸即汽轮机的外壳。其作用是将汽轮机的通流部分与大气隔开。以形成蒸汽热能转换为机械能的而封闭气室。气缸内装有喷嘴(静叶)、隔板、隔板套(静叶持环)、气封等部件。他们统称为静子。

汽轮机运转時，高速旋转，汽缸、隔板等静体固定不动，因此转子与静子之间需要留有适当的空隙，从而不相互碰撞。然而间隙的存在就要导致露气，这样不仅会降低机组效率，还会影响机组的安全运行。为了减少蒸汽泄露和防止空气漏人，需要有密封装置，通常称为气封。气封按其安装位置的不同，可分为流通部分气封、隔板气封、轴端气封。反动式汽轮机还装有高中亚平衡活塞气封和低压平衡活塞气封。

3、凝汽器及加热器

凝汽器是用循环冷却水使汽轮机排出的蒸汽凝结，在汽机排汽空间建立并维持所需的真空，并回收纯净的凝结水供给锅炉给水，提高了机组的热效率。

高压加热器是用汽轮机抽汽加热锅炉给水来提高给水温度，以提高机组的热经济性。高压加热器由壳体、管板、管束、隔板等部件组成。高压给水加热器为单列卧式表面凝结型换热器，水室采用自密封结构。

高加壳体为全焊接结构，由钢板焊接组成。为了便于壳体的拆移，安装了吊耳和壳体滚轮，并使其运行時自由膨胀。为防止壳体变形，每台有过热蒸汽冷却段加热器均设置护罩和档板。所有加热器的蒸汽入口和疏水入口处(在壳体内)均装有不锈钢防冲板，以防管子受汽水直接冲击和引起振动和腐蚀。

高压加热器由过热蒸汽冷却段、凝结段和疏水冷却段组成。过热蒸汽冷却段是利用从汽轮机抽出的过热蒸汽的一部分显热来提高给水温度，位于给水出口流程侧，并有包壳板密闭。过热蒸汽在一组隔板的导向下以适当的线速度和质量速度均匀的流过管子，并使蒸汽留有足够的过热度以保证蒸汽离开该段時呈干燥状态，这样，当蒸汽离开该段进入凝结段時，可防止湿蒸汽冲蚀和水蚀的损害。凝结段是利用蒸汽冷凝時的潜热加热给水，一组隔板使蒸汽沿着加热器长度方向均匀的分布，起支撑传热管作用。进入该段的蒸汽，根据气体冷却原理，自动平衡，直至由饱和蒸汽冷凝成饱和的凝结水，并汇集在加热器的尾部或底部，收聚非凝结气体的排气管必须置于管束最低压力处以及壳体内容易聚非冷凝气体处。非冷凝气体的集聚影响了有效传热，因而降低了效率并造成腐蚀。疏水冷却段是把离开凝结段的疏水的热量传给进入加热器的给水，而使疏水温度降至饱和温度以下。疏水冷却段位于给水进口流程侧，并有包壳板密闭。疏水温度降低后，当流向下一个压力较低的加热器時，减弱了在管道内发生汽化的趋势。包壳板在内部与加热器壳侧的总体部分隔开，从端板和吸入口或进口端保持一定的疏水水位，使该段密闭。疏水进入该段，由一组隔板引导流动，从疏水出口管输出。

1、泵

泵是把机械能转变成液体压力势能和动能的一种动力设备，他是维持火电厂蒸汽动力循环的不可缺少的设备，是火电厂的主要辅助设备之一。在火力发电厂中应用泵的地方非常多，例如，用给水泵向锅炉提供给水，用凝结水泵从凝汽器热井中抽送凝结水，用循环水泵向凝汽器供应冷却水。火电厂中的泵都直接或间接的参与生产过程，他们的安全直接影响到火电厂的生产安全。

2、风机

风机是把机械能转变成气体压力势能和动能的一种动力设备，是火电厂的主要辅助设备之一。在火电场中的风机主要使用在锅炉的烟风系统和制粉系统中，用于输送空气、烟气和空气煤粉混合物等，主要有送风机、引风机、一次风机和排粉风机。

火电厂中的这些风机都直接参与生产过程，他们的安全可靠直接影响道火电厂的安全生产。这些风机消耗的电能也很大，他们的轴功率下则几百千瓦，大则上千千瓦，其用电量与火电厂的泵大体相当。所以，对风机的安全、经济运行必须引起足够的认识，对风机的维修保养也应予以高度的重视，才能确保电厂的总体安全与经济。

短学期的认识实习，学校院系对我们进行理论知识的讲授。经过老师的讲解和观看相关的视频图片，我们对热电厂的锅炉、汽轮机、辅机等以及电厂的生产过程有了一个较为全面的认识。9月6日上午，我们首先在学校实验室参观了电厂模型及各种设备模型。然后分组到达装机容量较小的南京协鑫污泥发电厂，在进行了安全教育之后，接着分组，最后便跟着值班师傅认真的开始了参观实习。大家都遵守电厂的各种规章制度以及老师提出的各项要求，遇到不懂的地方就虚心向带我们的师傅们请教，师傅们也都很热心的为我们解答。通过这次实习，我们不仅将在学校的理论知识与具体的生产实践结合了起来，而且通过师傅们的讲解，对电厂的生产流程，化水，治煤，脱硫与除尘的流程有了更深刻的理解。通过对南京协鑫污泥发电厂的参观和师傅老师们的详细地讲解，我们对火力发电厂的发电流程有了进一步认识。

这次实习我学到了许许多多的只能在实践中才能获得的知识，了解了火电厂的大致情况及其运作流程。在当今的这个经济迅猛发展中的中国，电力有着起不可动摇的地位。生产实习是大学阶段的一个重要实践环节，是每一个大学生都应该参与的。这次实习为今后更好的理论学习打下基础，进一步认识到电力生产的重要性，并充分体现了我们热能专业注重实践的特色。

**推荐大学生职业发展与就业指导心得体会(精)四**

系部名称： 工商管理系

专业： 物业管理

姓名：

实践单位：

实践时间：

为繁荣沙垌镇青少年文化艺术水平，扶植新秀服务社会，丰富人民群众的文化生活，为社会主义精神文明建设作贡献，进行书法基础训练及书法艺术辅导和英语口语交流。从而提高青少年的艺术修养，从学习中得到生活乐趣。同时，锻炼大学生的组织和领导能力，培养民族奉献精神，做示范学生，积极开展实践活动，锻炼自身的综合素质。获取直接社会经验，发展社会实践能力，增强社会责任感和义务感 。把温暖把知识带回家乡，在新春中培养新的希望。引导广大家长重视青少年综合素质的培养，创造一个免费的平台。让农村的父母不再为没钱给孩子上培训班而烦恼，让农村的孩子不再因缺乏艺术才能而失去展示能力的机会而自卑。

1、培训内容：

（一）、书法基础入门：学会看字帖、学会正确的运笔方法；了解中国书法发展史及文房四宝在书法文化中的重要地位；系统学习正确的执笔方法、写字的姿势。学习内容以楷书为主，“学书之初，必先楷法”。要求学生运笔过程完整。能掌握基本用笔方法，能初步协调点画之间的精细、轻重、字形结构等关系。

（二）、艺术字设计及手绘：学习制作手抄报海报黑板报墙报中的艺术字体的设计和简单的绘图。为今后在班集体中争当文艺骨干打好基础。

（ 三）、英语兴趣培养：会发音，能写词，懂造句。建立小英语角，培养学生英语口语简单交流的能力。兴趣是最好的老师，提高青少年对英语学习的兴趣，让他们在升学考试中不再受低分的英语影响，让他们在面对起步不同的市区同学时而不再自卑。

2、：

3、办学地点：

4、活动时间：

招生时间：年初二至初四

办学时间：正月初五至十三

课程安排：8：30-11：00 13：30-16：00 六个课时

5、活动前期准备工作：

（一）、 写策划书，整理资料，与小学的领导协商借用教室场地。

（二）、设计宣传单，预计打印100份。

（三）、找相熟的同学帮忙发传单。

（四）、三位指导老师做好相关备课内容。

6、工作安排：

（ 一）、发放宣传资料，让家长了解这次活动的内容。在乡镇设宣传点，由发放传单的同学带领家长到站点了解详情。 时间：年初二至初四。

（ 二）、初四下午两点，与所有学生进行一个简单的见面会：老师和学生的自我介绍、强调上课下课注意事项、列清单给学生准备上课文具。

（ 三）、正月初五至十二，正式上课。

（四）、正月十三，早上上完课后，照集体照，下午开班会，庆祝培训班的成功结束，对表现优秀的学生进行颁奖仪式。

（五）、活动结束后，整理照片，布置宣传栏，让更多的家长和孩子看到这次活动，以达到宣传的最大化。

**推荐大学生职业发展与就业指导心得体会(精)五**

经过了3个月的细致调查分析之后，近日，中国扶贫基金会发布了专门针对“在校期间基本生活费用难以达到学校所在地最低伙食标准，且无力缴纳学费及购置必要学习用品，日常生活没有经济保障”的“贫困女大学生”生活状况调查结果，结果显示：38.1%的特困女大学生每个月从家里得到的生活费在100元以下；15.7%的特困女大学生来自独生子女家庭，25.3%的来自城市家庭；非西部地区和西部地区来的特困女大学生一样贫困；特困女大学生有三难：求学难，勤工俭学难，找工作难，甚至连谈恋爱都是一种妄想??

一个案例

“油多了不好。”记者劝孟娜打一些油多一点的菜的时候，她这样说，并执意要记者多吃一些带肉的菜，而她只要了一份1元钱的炒粉丝。这还是在记者在场的情况下，如果是平时，她只要8毛钱的豆腐、土豆或者6毛钱的白菜。

孟娜是中国农业大学车辆工程专业xx级学生，她的家乡在河南柘城。孟娜家里一共有6个兄弟姐妹，还有一个70多岁的爷爷，加上父母，一共有9个人。xx年，孟娜考上了中国农业大学车辆工程专业，父亲卖光了家里能卖的所有粮食，借遍了所有能借钱的亲戚朋友，才把她送到了北京。

孟娜所在的专业每年需交学杂费共6200元。孟娜没那么多的钱，她身上总共不过2300元。她拿出1400元交了学杂费，自己留下900元做1年的生活费用。没有交上的学费只能慢慢补。 学校每个月给每个学生发放107元的生活补贴，孟娜还在学校申请到一个勤工俭学的机会。在那间放了40多台电脑的屋里，孟娜每天用半个小时进行清理，这样下来，每个月能挣上80来块钱。

孟娜不敢上街买东西，一要花车费，二来东西贵。前几天实在太热，她花20元买了一件t恤；实在没有鞋穿了，又花30元买了一双鞋。孟娜柜子里还有一件春天买的外套，值19元。 孟娜是学校里的特困生，但她并不是惟一的。在中国扶贫基金会调查的农、林、师范类高校中，像孟娜这样的特困女大学生，超过了学生总人数的15%，她们“在校期间基本生活费用难以达到学校所在地最低伙食标准，且无力缴纳学费及购置必要学习用品，日常生活没有经济保障”。而中国扶贫基金会这份《贫困女大学生调查报告》显示，在一般的综合性院校，特困女大学生的比例也达到了8%。

五组数字

●15.7%来自独生子女家庭

接受调查的贫困女大学生中，19.4%来自农业大学，6.6%来自林业大学，6.6%来自医科大学，15.3%来自师范大学，52.2%来自综合大学。70%以上的贫困生来自“老、少、边、山、穷”地区，农村经济不景气，家里缺少劳动力，致使收入只够维持温饱。同时，由于近几年城市贫困家庭尤其是下岗职工家庭数量日趋加大，下岗职工的再就业率比以前有所下降，使城市家庭供养大学生也面临诸多困难。在此次调查的高校贫困女大学生中，就有25.3%的贫困生来自城市家庭，其余74.7%来自农村。来自城市的贫困女生中，绝大多数都来自双亲家庭，只有11.9%的女大学生来自单亲家庭，0.5%的贫困女大学生是孤儿。另外，15.7%的贫困女大学生来自独生子女家庭，84.3%的贫困女大学生来自有两个或者两个以上子女的家庭。 ●93.7%月生活费不足200元

贫困女大学生的生活消费水平都很低，在校期间基本生活费用难以达到学校所在地最低伙食标准，且无力缴纳学费及购置必要学习用品，日常生活没有经济保障。调查显示，贫困女大学生的父母每月能支付给她们的生活费在100元以下的有38.1%，100元到200元之间的有44.3%，在200元以上的仅为17.6%。贫困生每月生活费支出在51元到100元之间的占28.7%，支出在101元到150元之间的有37.9%，200元以下的比例总共达93.7%。

在吃饭以外的消费上，有13.7%的贫困女大学生根本没有经济能力购买学习用品，49.8%的贫

困女大学生每月个人学习用品支出只能在20元以下。高达56.6%的贫困女大学生没有购买服装的经济能力，还有25.2%的每月服装支出只能在20元以下。65.9%的女大学生无力购买化妆品，还有31.5%的贫困女大学生月支出能力只能在20元以下。

此次调查的贫困女大学生中，有45.6%的贫困女大学生生活困难，只能靠勤工俭学勉强维持；有42.2%的贫困女大学生生活紧张，手中的钱必须用心计划，才能维持生活；还有高达6.6%的贫困女大学生生活特别困难，已经无法维持，不能继续上学。

●84.7%的人承受经济困难的压力

因为贫困，女大学生们承受着巨大的压力，业余生活有诸多阻碍。调查显示，84.7%的贫困女大学生承受着家庭经济困难的压力；60.2%的承受着学费书费上升的压力；48.5%的承受着生活费上升的压力；42.0%的承受着学习紧张的压力；还有28.1％的承受着考试不理想的压力和怕与同学谈论钱方面事情的压力。

在生活中遇到困难时，28.2％的同学不愿让他人知道自己的心事，36.8％的学生选择向过去的同学倾诉，31.4％的选择向现在的同学倾诉，28.0％的向家人倾诉，17.4％向学校、教师倾诉。

在课余时间的安排上，有66.2%的贫困女大学生的业余活动是勤工俭学；有83.8%的贫困女大学生的业余活动是学习，只有9.6%贫困女大学生有休闲、娱乐活动。勤工俭学的工作主要是校内勤工俭学和家教，所占比例分别为50.3%和45.5%。

贫困女大学生为了学费和生计，不得不利用课余时间甚至上课时间外出打工挣钱。挣钱只是为了解决温饱问题，根本谈不上增添学习用品、书籍、资料等，更谈不上进行形象建设。有56.6%的贫困女大学生不买服装，有65.9%的贫困女大学生不买化妆品。

●仅有4.1%的贫困女大学生赞成恋爱

因为经济的贫困的环境的压力，谈恋爱对贫困女大学生来说成为了奢侈品。调查显示，仅有

4.1%的高校贫困女大学生持赞成态度；有34.7%的贫困女大学生认为无所谓；有26.8%的贫困女大学生不赞成；还有34.4%的贫困女大学生甚至都没有想过这个问题。在个人将来就业的问题上，有2.8%的贫困女大学生没有考虑过这个问题；只有6.7%的贫困女大学生对于个人将来就业没有信心，茫然不知所措；有43.1%的贫困女大学生认为自己毕业后应该有一份工作；有47.4%的贫困女大学生对自己很有信心，认为毕业后会有一份称心的工作。在接受帮助的问题上，86.1%的贫困女大学生在生活中遇到困难时，愿意接受他人的帮助。82.5%的贫困女大学生希望在学费上得到帮助，40.3%的希望在生活费上得到帮助，38.2%希望得到培训，24.2%的人希望得到心理指导。

●73.0%的人籍贯在非西部地区

此次调查发现，来自非西部地区的女大学生和来自西部地区的学生一样贫困。有27.0%的高校贫困女大学生籍贯在西部地区，有73.0%的贫困女大学生籍贯在非西部地区。非西部地区的贫困女大学生生活困难，靠勤工俭学勉强维持的比例为47.2%，高于西部地区5.6个百分点；西部地区贫困女大学生生活紧张，手中的钱用心计划，可以维持的比例为45.6%，高于非西部地区4.8个百分点。无论是西部地区还是非西部地区的贫困女大学生，都承受着很大的学习生活压力。西部地区贫困女大学生承受来自于家庭经济困难、生活费上升、学习紧张和考试不理想的压力比例分别为：86.8%、51.7%、45.9%、32.2%，分别高出非西部地区2.6、4.3、5.2、5.8个百分点；非西部地区贫困女大学生承受来自于看不到个人前途、生活单调、怕与同学谈论钱方面的事和无知心朋友的压力比例分别为：11.8%、16.3%、28.9%、25.3%，分别高出西部地区1.6、2.6、3.0、19.9个百分点。

**推荐大学生职业发展与就业指导心得体会(精)六**

实习是大学生转向社会必经之路，因此这次实习我非常的重视，并且这段时间的实习，让我受益匪浅，以下是我这次德邦物流实习的总结

20xx年2月15日，作为学校“方太模式”寒假实习的团队之一，我们从兰州大学本部出发，前往广州。2月17日中午，我们到了目的地。对于广州，一直觉得陌生和新奇。走出大西北，我走进了完全与众不同的一个世界，这里有我不了解的人和事，好多好多，有许多“门”，通往不同的生活境地，等着我去敲门。

经过一下午的调整，2月18日，我们正式走进德邦。上午我们在人力资源部刘先生的安排下，参加了公司的培训。记得我们五个人穿着正装，胸前佩戴着兰州大学校徽，走进培训室的那一刻，我的心情很复杂。其实，相信我们每个人心里都明白，我们走出来，走进德邦，代表的是兰大人。培训课在很轻松的气氛中开始了，鹿宁老师以幽默自如的口吻开始了讲课，主题是调整心态。学员都做了自我介绍，鹿老师先做了示范，首先，我是×××，我有3个优点……，2个缺点……，最后总结。课堂上，我了解到，参加培训的人都是在公司工作了两年以下的年轻员工。鹿老师把所有学员按精英德邦人分成了5队，每队选出一名队长，并为大家做风采展示。之后老师让我们5个人也分别做了自我介绍。在课上，鹿老师讲了25种让你快乐的方法和18种保持良好心态的方法。他以自己渊博的知识给学员带来一个个生动的小故事和富于哲理的话语，这激励着、感染着我们每一个人。第二堂课的时候我们还做了游戏——“人椅”，结束后，学员都各自谈了感想。我想，其实每一位刚刚走进公司的人，都应该接受这样一些培训，因为它是在传达一种理念、一种文化。让每一位员工去认同德邦，认同它的一点一滴，才会用心去工作。老师的每一句话，都传达着一种思想。很喜欢这样一句：献身于你的工作，但别变成它的奴隶。之所以选择这句话，是因为，我觉得自己一直是一个太好强的人，无论是工作，还是学习、生活，我都会尽最大努力去做到最好，不会吝惜时间和精力，像一匹永不知疲惫的马，被驱使着似乎永远都不知道休息。只是，那一刻，我懂了，以后的日子，我依然会好好工作，但绝不是一台机器。我知道，有一天，我会变成他们的主宰。

2月18日下午，在人力资源部何涛先生的带领下，我们参观了公司总部，办公楼、营业部、汽运偏线、汽运统计部、外场等。下午3点左右，我们对鹿宁老师进行了个人专访。从何涛先生口中，我们还得知了，鹿宁老师是公司的金牌讲师。鹿老师，很和蔼，非常健谈，这是我对鹿老师的第一印象。在谈话中，我们得知，鹿老师从来没有进入过大学校门。用他的话来说，进入德邦是个误会，在德邦的发展是个奇迹。他高中毕业后，便进入国企当了工人，一干便是16年，那个年纪，别人还在吃喝玩乐，无所事事的时候，他在读书。实战营销18年，在自己奋斗的那段日子里，他依然坚持着读书的习惯，并且所有的工资都用来买书，文学的，管理的，哲学的，历史的，心态的，涉猎了很多，而且喜欢写东西，曾经的一篇文章获得了国际征文奖。他说，他当时只是想，只要能留下一本书，怎么样都无所谓。也许这个想法听起来很简单、很幼稚，但却非常朴实。知道现在，他仍然每天都坚持读一点东西。我想，一个人，好的习惯容易养成，但坚持下去恐怕是件难事。后来，抱着到沿海地区闯一闯的心态，他来到了广州，来到了德邦的招聘现场，最后成了德邦的一名员工。初进德邦时，他是一名普通的营业员，但是就是凭着自己的努力和多年的营销经验，业绩不断提高，3个月后，他成了经理，以后几乎平均每个月都为公司盈利300万元。但是他没有止步，公司开办培训班的时候，他报名参加，并主动要求让他试一试，给大家讲课。我想他是很感谢那次机会的，因为那一次，他一炮打响，也从此走上了自己的培训生涯。如今，他已经在德邦有5个年头了，他实现了自己的目标，08年全国巡回演讲。如今的他是德邦的高级培训师，享受着高级待遇，是受人尊敬的鹿老师，现在，他还是公司的一个小股东。他感谢德邦给了他这一切。我们也相信，鹿老师的路没有尽头，因为他用行动践行着一切。

在鹿老师那里，我们也了解到，德邦在08年被一家非常著名的培训机构评为最具学习力的公司，公司近年来一直致力于实行人性化管理，越来越关注员工的生活和福利。09年，公司总部将要进军上海，驰骋长三角，打造受人尊敬的企业，成为中国物流企业的领头羊。访谈的最后，鹿老师也对我们提出了建议：作为大学生，很重要的是坚持，要不怕失败，不要在乎待遇，少说话、多听、多做事，多与人沟通和交流，也要关注自己的口才。以后走上工作岗位，做人要诚实，做事，不能怕、更不能后悔，犯了错误，敢于承认，更要勇于改正，最重要的是要有高度的执行力。访谈结束了，相信每个人都感触很多，我想，当时，每个人都在想着不同却又相同的事。

2月18日，我们正式开始了在德邦的实习。我和程远强学长被分派到东平营业部，马雪被分在广州汽运偏线，马骁学长在人力资源部，谢子恝在广州汽运统计部。

第一次走进营业部大厅，首先就会看到写着“全程呵护，放心托付”的德邦物流的标志。在柜台上，摆着价格表，另一面便是德邦的长青法则：我们的使命——为中国提速;我们的愿景——成为中国人首选的国内物流运营商;我们的核心价值观：成就客户——竭尽所能满足客户;卓越运作——没有好的运作，一切都是白费;创新发展——要做创新的人，不做教条的猪;长远视角——30年后成功才算成功;激情进取——绝不被淘汰。在每一台工作的电脑屏幕上，都有标准服务用语：业务咨询：您好，德邦物流。请问您贵姓，有什么可以帮到您?可以留下您的联系方式吗?感谢您的来电，再见，祝您心情愉快……每一位员工，从经理、主管、到普通营业员，都穿着齐整的工装。这一切都体现着德邦人在追求着更好的服务。

由于第一次接触，我们两个对所有的工作都很陌生，不知道该做些什么，也不知道怎么做。整个一上午，都处在无所事事的状态中。还发生了一件很尴尬的事，由于其他人都在忙着开单发货，我们两个便坐在一个椅子上挤在一台电脑前，浏览一些公司的相关资料，这时，发货部的一个姐姐过来提醒我们，这样坐不得，我们两个才意识到，这是在公司，不是在学校，而且是在面对客户的第一线。部门不一样，工作性质也不一样，在营业部，要注意自己的一举一动，随时保持最佳的形象。下午上班后，经理找我们谈了话，让我触动很大，当时的原话已经记不清了，但是，我明白他的意思。他说，两年前，我也和你们一样，有着大学生在校园里养成的固有的清高和对踏入社会的不适应，你们很单纯，但是既然来到这里，就要把自己融入这个集体，把自己变成局内人。在这里，没有人应该或者必须去帮助你，告诉你该做什么，需要你主动地去问别人，寻求帮助，获得真正有用的东西。原来一上午的“不理不睬”是在观察我们。下午的工作变得轻松了一些，引导客户填单发货，为客户倒水，引导客户去外场，在电脑前看营业员如何开货单，这看起来很简单，因为有专门的金蝶eas系统，只需工作人员将所有数据填上，打印出来即可，货单一式五联，第三联是交给客户的。然而其中有好多要注意的地方，每张货单都有不同的单号，货物的始发站和目的站，走货方式，包括空运和汽运，提货方式，包括送货上门、自提等，包装情况，是纸袋、纤袋，还是木架等，其中还有发货人和收货人的姓名及联系方式，货物保价，发货时间等很多细节。不同的目的地，不同的运输方式，不同的提货方式，发货价格是不同的。

两天的实习，我们还参加了部门的一个会议，终于对整个流程有了一个比较清晰的了解。我也深深体会到，一个不小心的错误，一个微妙的环节出错，都会产生不必要的麻烦，甚至会给公司带来巨大的损失。开单的时候，要对送货的货物非常留意，如果电话号码写错，地址不问明白，该加收的不加收等等，都会严重影响派送时效，不仅会使到达部门很为难，甚至会引起顾客的投诉，到达部门的差错率也会非常高。自提货物的地点也不能马虎，要注意哪些部门不能到达，开哪个营业部方便顾客提货。价格方面，各个专线和偏线的底价，外发公司的要价等等都要记住，对待不同的客户要有不同的方法，当然最好的是参照标准价格表。要从客户的角度出发，采用哪种运货方式、提货方式最省钱、省时，久而久之，赢得客户的信赖，公司的利益也可以最大化。还有标签，如果写错，可能导致走错货，三两件的货物最好用大笔清晰地描出来。

我所在的营业部是24小时营业，工作人员采用三班倒的上班制度，员工平时吃饭都很简单，一般没有休息。而其他部门正常工作时间是上午8：00—12：00，下午1：30—5：30。大家经常加班，很少按时下班，似乎已经成了习惯。客户比较少的时候，我们会登陆员工的oa系统，上面信息量很大，分了好多版块，可以看到公司各个部门近期动态。我们看到很多员工发的帖子，内容包括方方面面，有正面的，也有负面的，很高兴网站上有这么一个公开的地方能让员工畅所欲言。这些也从一个侧面反映出，自从03年“分家事件”以后，德邦员工从上到下对金大和新邦(分出去的两家物流公司)一直很敏感，力争在各方面做到最好，尤其是对员工的管理。

平时，在和员工的聊天过程中，我们也了解到，德邦的员工都很年轻，他们中有很多人也是大学生，有本科生、研究生，也有硕士生、博士生，但没有几个真正是物流专业毕业的。员工在一个部门工作的时间不会很长，一般不会超过两年，然后就会被调到其它部门。当然，这与公司的管理制度有着必然联系。另一方面，员工的晋升速度也很快，一般3~4个月或7~8个月就可以做到部门经理，然后到大区经理，再到部门总监。过快的晋升速度，必然会产生一些问题。部门经理作为一个管理者，缺少扎实的、必备的管理知识和管理思想，缺乏过硬的管理素质。实习期间，也发生了一次客户上门质问索赔的事件，具体经过我没有完全了解，因为当时客户很多，但是，后来了解到是因为客户的货物发生大量破损，而这边又不知道是哪个环节出了问题，到底该谁负责，。而当时，客户态度很强势，经理似乎一时也不知该怎么办，显得有些急躁，不停地打电话，幸亏当时主管及时出面与客户好言协商，客户的情绪才慢慢稳定下来，经过一个多小时，事件才平息。站在客观的角度看，这种情况是不可避免会发生的，而作为部门的主要负责人，遇到紧急情况，更应该沉稳，万不可急躁，否则会适得其反。

与此同时，我们也了解到，公司相关部门也在各方面加强管理，做到专业合理。近年来，公司也一直致力于人性化管理，如实施6s，发放小孩补助，组织旅游，集体婚礼，开晨会等。公司部门间、岗位间、员工间的专业性不是很强，相关的责任到职能部门、运作部门、经营部门，到营业部、柜台和外场，没有绝对明显的界定。公司营业部很多柜台员工经常帮助外场搬货，这一方面可以说是员工的奉献，体现了“责任无边界”的心态，同时也从一个侧面反映出德邦员工的辛苦。

三天的参观实习确实很短，我很庆幸自己还学到了一些皮毛。真正走进了一个企业，你才会切身体会到它内在的一些东西。如果还有时间、有机会，我一定要挖掘出德邦更多的东西，和大家一起分享。一句句朴实的祝福，带着沉甸甸的希望，我们踏上了返校的旅程。

**推荐大学生职业发展与就业指导心得体会(精)七**

xxxx年7月我校团委组织了为期一个星期的大学生科技兴农服务团“三下乡”赴xxx社会实习活动。此次活动的主题是“勇担强国使命，共建和谐家园”。

xxx族自治县地处临沧西南部，跨东经98°52′～99°43′，北纬23°04′～23°30′之间。北邻耿马县、布朗族、傣族自治县县，自治县相连，西南与缅甸接壤。距云南省会昆明市876公里。县境南北宽47公里，东西长86公里。国境线长147.08公里。地势呈北高南低，境内群山连绵，山谷相间，河流纵横。山地海拔大都在1000~20xx米之间。属南亚热带季风气候，境内有煤、铁、铅、银等矿产资源。全县森林57万亩，植物以常绿阔叶林和云南松为主。有野生亚洲象群、孟加拉虎、金钱豹等珍稀野生动物。

这个神秘的地方有3500年历史的古崖画；有由奴隶社会直接跨越现代文明社会的原始村落；有位于xxx西南角的中缅边境中段占地50887公顷的云南5个国家级自然保护区之一的南滚河自然保护区；勇敢之精神的百年情侣董棕园林等旅游景区。

xxx有“崖画之乡”、“动物之乡”、“歌舞之乡”的美称。其中，木鼓舞、甩发舞正真体现了中国当地的文化的内涵，他们同样有自己独特的饮食文化。

甘蔗、茶叶、烟草、橡胶其主要的经济支柱，水稻、玉米是其主要得粮食作物。

1、xxxx年7月13日上午我们还举行了一个出征仪式，在仪式上唐莹副校长给我们做了出发前的鼓励并为我们送行。自坐上校车踏上征程那刻起我的心就非常的激动，一路上激动的心情让我们说说笑笑，歌声、笑声充满了整个征程。一路的感受与我平时回家却是完全不同啊！当晚6：00多钟我们便到达了临沧市区，这个美丽而宁静的小城镇是我倍加热爱自己的家乡，家乡的城市是如此之美丽、空气是如此之清新父老乡亲是那么的热情，晚上我们便入住这美丽而宁静的城市。

2、xxxx年7月14日我们离开临沧经过一路的颠簸来到了xxx勐省镇。用完午餐我们在集市上开始了科普宣传和文艺演出，给这偏远的当地的同胞带来了快乐，带来了点滴的农业知识。这里的农民大部分都没有接受过教育，很多农民正是这样而对我们的宣传心存疑惑不敢接近，还有很多当地的同胞根本就听不懂普通话这样便造成了沟通上的障碍。然而要改变这种落后的局面最需要的就是教育。

3、xxxx年7月15日上午我们到勐来乡进行科普宣传和文艺演出，在演出的过程中我们与村民互动交流，我正真的看到了当地的热情奔放，他们用自己的语言倒出了对我们的欢迎，他们真切的希望我们常到佤山做客，佤山的大门永远向我们敞开着，他们真切的希望能给他们带去更多相关农业的知识能给他们带去更多的快乐，他们需要我们的帮助和支持。当几位当地的同胞表演节目的时候，我同样看到了齐文化的多特和生后。教授在咨询台给他们讲解了许许多多得农业知识，渴求知识的他们真心的希望将所有相关的农业知识带回家去，以求发展。

吃过午饭，在当地领导的带领下我们参观了班考名句班考民居、百年董棕林和千年古崖画。

进入班考民居，我们深入农户调查，首先看到的是他们独特的建筑。据说这是一个直接由原始社会直接过渡到现代社会的村落。过去，村里的人便是住在附近的高山上。村落的建设正是新农村建设带来的，也体现了当地领导了良好决策。村落依然保留着原始当地的风情，他们用自己勤劳的双手和聪明的才智创造着财富。织布是当地的一项手工艺也是其原始文化的一部分，村落里每家每户都在织布，从棉线纺织、染色织布到成品的制成都是自己智慧的结晶，简单的工具能够制作出漂亮的工艺品，真是叫人赞不绝口啊！

参观完民居通过一座长长的小桥，我们看到了屹立在陡坡上的百年董棕树。即使山高崖陡但董棕树依然是笔直的从不弯曲，这正是当地的同胞正直、勇敢、向上的精神象征。那长长的桥廊下种着当地的经济作物之一甘蔗，他们在农民伯伯精心的培育之下正在茁壮的成长着。那里还放羊着上百头野生牛，它们个个戴着自己的标识，这xxx人民的进步体现了他们以诚信为本的精神。

在蒙蒙的细雨中，我们又来到了具有3500多年历史的古崖画遗址。上面的图案虽然有些已模糊，但是我们依然能够看清楚其所反应的内容。令人疑惑的是这样久远的历史虽然已过去上面的图案依然存在，这究竟是用什么颜料绘制的呢？这也充分的展示了祖先的智慧。由于祖先们不懂得文字于是用一些简单的图案记录了他们的农耕文明、历史文化等，这保存完好的千年古崖画，为后人提供了很好的史料。

4、xxxx年7月16日一大早离开xxx县城，经过一路颠簸我们来到了具有光荣历史的班洪乡，20世纪30年代这里发生过震惊中外的“班洪抗英事件”，可是由于倾盆大雨我们又没有帐篷中途于是中途停止了活动。这里人民的热情然我们久久不愿离去。

然而，时间却不允许我们我们在此处久留，在难舍难割之中我们来到了与缅甸仅隔几十公里的忙卡小镇，这里是橡胶生产基地。在镇政府歇息了片刻，在当地领导的带领下我们参观了xxx的海拔最低点最低点处南腊区芒卡坝146号界桩。据当地的领导介绍这里的农民最渴求的是知识，这里的文化素质很低，他们自去年以来才开始实行普九工作，由于贫穷所以很多孩子失去了上学的机会。

晚上，我们便在该镇一个简陋的教室里与当地的领导和农民共同欢乐。用我们的歌声、舞蹈给他们送来了亲情的问候，乡亲们的积极参加正是表现了他们热情、豪放与好客。

5、xxxx年7月17日我们返回县城，沿途参观了翁丁原始村落。解说员给我们解释说翁丁的“翁”为水 “丁”为接，“翁丁”意为连接之水。该地有几条小河相互连接，以此得名。翁丁原始村落距县城30公里，属勐角乡管辖范围，共有98户人家，400多 人。因为该村到目前为止还保留着许多佤家的传统习俗和信仰而称之为原始村落。我们走访了村里几家农户并与他们交谈。

解说首先带我们来到寨主家，参观当地的建筑风格。有的同学还请寨主给他们取当地的名字。

解说员还带我们参观寨桩并且给我们讲解了当地的图腾崇拜寨桩。寨桩是佤家的一种图腾崇拜，一般位于寨中央的打歌场，代表着有人类在这里繁衍生息，最高的那杆是用龙竹制的幡杆，顶部有几圈竹篾做的饰物，上部故意插些刺刺的篾条头子，这既是饰物，又是避邪的物器。篾圈下面，有一尺长的木船，代表着一帆风顺，木船下面，有一条木鱼，代表年年有余，有船就有水，有水就有鱼，这预示着全村风调雨顺、万事大吉。幡杆旁，是棵人高的木塔桩，雕刻极粗犷，全是用斧头砍凿成的，塔身被生石灰刷过，洁白如银，木塔上还刻了一些特殊的图案，有圆点、方块、三角块、条块，分别代表世上人间赖以生存的天地山川和一草一木。木塔幡杆旁，还有一个木桩，顶上钉了个木盆，这是赕佛用的木盆。杆脚下有个鹅卵石代表着寨心。每逢节日吉庆还要在竹杆上挂一条五尺长的白布幡。这时，家家户户都带着食物来供奉寨桩，寨桩周围堆满了食物，插满了许多祭鬼神的小三角旗，然后，全村老老少少围着寨桩载歌载舞共庆一年的丰收，乞求来年风调雨顺、五谷丰登、人畜兴旺等。翁丁的寨桩充分说明了佤家有自己的信仰，自己的追求，坚信自己的传说，寄托了一种美好的愿望，寄托着一种诚恳的期盼和追求。

**推荐大学生职业发展与就业指导心得体会(精)八**

自从走进了大学，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题。

为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的潜质，以便在以后毕业后能真正走入社会，能够及时适应国内外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，距离放假还有一个月的时刻我就开始筹划自己的暑期生活，希望自己能够在暑假这两个多月的时间里得以锻炼。

透过朋友的帮忙，放假后我就跟朋友一块到了深圳，来到了xxxx有限公司，简称xx。xx是一个玩具厂，主要生产应用于塑料玩具及其配件生产。紧之后于7月3日下午到公司去应聘作业员。虽应聘上了，但仍需等二天才能进厂，（每一位要进厂的都要先体检，拿到健康证！）但是还好厂里给我们这些暑期打工的学生带给了简易的住宿空间——12人一个宿舍。刚开始晚上不敢出门，正因听说深圳很乱，但最后在朋友的陪同下晚上一块出去买东西，发现事实并没有那么恐怖，只要你不去惹别人，别人也不会轻易地惹你。

我所在的地方是一个工业区周围全是厂房，一般买东西的都是一些打工者，在深圳呆了一个多月我也没有发现有打架的，也没有听别人说起过有杀人的。我想可能只是有些事情大家过于夸张了吧。带着些许兴奋和盲目，来到了厂里，开始了自己的打工生涯。在进车间之前厂里安排了两天的培训。首先带领我们来到了招募大厅，在那里我们上交了身份证、毕业证、健康证的复印件和两张照片，然后给我们统一配备了厂服。下午和第二天上午我们又参加了培训，老员工和带班组长给我们讲述了建厂历史以及公司生产的各类产品。7月5号上午在其他工作人员的带领下，我们进入车间，该厂共有a、b、c、d、e、f、g几个个厂房，每个厂房生产不一样的产品。我被分到了g3厂房，刚进去的时候，感觉很陌生，车间有8条流水线，每条流水线上都有百十号人在那不停地忙碌着，没有人说话，只听到机器转动所发出的哄哄声。我被车间的组长也即是车间的最主要负责人带到了一个工作岗位，在组长的指导下，我很快学会了那项简单的工作。一工作就是十一个小时之后，中间没有空闲时刻偷懒，一天下来兴奋劲没了，剩下的只是腰酸背痛了！虽然工作看起来挺简单的，但长达十一个小时的机械工作，对于我们这些过惯了闲散生活的大学生而言，根本就忍受不了，

接下来的几天我换了好几个岗位，每换到一个新的岗位，都要学习半天或一天。一般都是坐在老员工旁边看他们如何操作，偶尔那些老员工会给你讲一下。若碰到不给你讲的，必须要勤问、敢问，把自己不懂的都要问清楚，不能模棱两可，不然自己做起工作来就会后悔的。这是我在那工作总结出来的。几天后我稳定到了一个工位，开始了正常的工作。一般进车间的都要先学习几个工序。

刚开始工作的时候，不熟悉那里的环境，不熟悉那里的人，一切都是陌生的！虽然之前在学校里也做过一些兼职，但来到那里还是有些没来由的心痛，这时才感觉到大学生是多么的不堪一击！才明白为什么有那么多的大学生找不到工作。而且刚工作的时候，并不适应一天坐在那里机械地工作十一个小时，工厂里面的生活和校园生活真的是一个地狱一个天堂，自己所学的也都浪费了，本想着能够学到与自己专业相关的知识，但没想到来到那里只是机械地做这些手工劳动，完全没有与自己的专业挂钩，自己来到那里真的是一种浪费。在那时才感觉到学习知识的重要性，发誓一定不能再浪费自己的大学光阴了，要发奋学好自己的专业知识！没有知识只能干这些体力劳动，只能干这些毫无生趣的机械工作，一辈子只能生活在别人的掌控之中，只能不停地为别人工作，而自己却得到那么一点可怜的工资！

除了每一天的上下班，生活没有多大的乐趣。在与众多打工者接触一个多月之后，发现自己在人际交往方面得到了锻炼与提高，学会了如何去与别人交往，也得到了友谊。我想只要我们真诚地对待别人，慢慢地你的真诚也一定会换来真正的友谊。在外面若没有朋友，你的生活就会增添许多遗憾，而你的精神世界也将是空虚的，因此在外要大胆地与人交往，用你的热情去融化世界，最终你一定有所收获！

在一个多月的打工生涯中，发现实际工作中不必有太多地方用到专业知识，更多的是我们要耐心、细心，一步一个脚印、脚踏实地的去工作，只有基本工作做的够好，才能赢得上级和同事的信赖，才有机会展示更多的才华。单凭专业知识不可能在工作上高枕无忧，更多还是需要脚踏实地做一些细微之事，而决定一个人的工作能力怎样恰恰是从一些小事上反映出来的，正可谓：一屋不扫何以扫天下？很高兴自己能有这次社会实践的机会，透过这样的实践，我真正学习到了社会经验，它为我积累了一笔宝贵的人生财富，它为我今后步入社会打下了牢实的根基。

**推荐大学生职业发展与就业指导心得体会(精)九**

又到暑假了，一转眼，大一生活已经结束了。 学校规定我们每个人都必须出去实习，积累经验。我从来没有自己出去找过工作，本想在网上找的，投些简历，等待回音，可是几天过去了都没反应，或者就是拒绝的回复。于是，我打算主动出去找，我去了陆家嘴，找了20多家公司，只有 2 家公司让我填了表格等待回复，可惜一周后了无音讯。就在我不知该怎么办的时候，我得知不久有一场人才招聘会，就去尝试了一下，终于，我进了一家石材公司。 很幸运的，我进入了这家公司的财务部。刚开始一切都是陌生的，不过这里的老师和同事都很好相处，平时的事情也不是特别多，虽然没有工资，但报销车费和饭费，对未毕业的我来说已经足够了。

毕竟这次实习的真正目的是要学习，积累经验。在公司里，有不懂的不会做的事情，老师都会很有耐心地教我，而我明白后也帮他们做了很多事情，一天下来过得很充实，也很快乐，并不像我以前想象的受到什么苦。 在实习的这一个多月里，我学会了用复印机、传真机和扫描机，学会了计算印花税、贴税票，还做了很多事情，比如听写会议纪要、摘报、接听电话、收发快递、制作表格等等。这是我想要的实习生活，丰富多彩，还能学到许多东西，不过现在竞争力如此激烈，一次帮他们招聘前台，就这一个职位，却有 14 位女孩子来应聘，可见如果自己没有能够吸引用人单位的因素，就只能被淘汰。现实社会就是如此的残酷！我能得到这样的实习机会，真的应该很珍惜。

这个公司的总务老师很容易打交道，他告诉我，你再怎么有本事，如果在一家公司里无法与上级搞好关系，那么你就永无出头之日。我觉得很有道理，努力学习，考取一个个证书是我们必须要做的，也是我们找工作时的一块敲门砖，但是学会如何与人相处，如何可以得到上级的重视是更深奥的一门学科。想要学好这个，光靠书本上的做人道理是不够的，只有在社会中亲身实践，慢慢摸索，才可能学好学精，融会贯通。

不过，在这个社会中，诚实也是相当重要的，它是别人能否相信你的保障。如果得不到别人的信任，那么做什么事都不会很顺利，甚至寸步难行。现在许多大学生都想自己创业，这不失为一个好的想法，而且很有志向，但创业除了要有相关的专业知识外，诚实的作风也很重要。 还有就是要乐于帮助别人。在实习的过程中，老师和一些同事帮了我很多，有时我并没有要求，他们也会主动来帮我，这点令我感动。

所以，在平时的工作或生活中，我也会主动去帮助别人，这样不但帮别人解决了困难，自己也获得了一份快乐和满足。 这次假期实践我以\"善用知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富假期生活\"为宗旨，利用假期参加有意义的社会实践活动，接触社会，了解社会，从社会实践中检验自我。这次的社会实践收获不少。我认为以下四点是在实践中缺少的。

一。在社会上要善于与别人沟通。经过一段时间的工作让我认识的人。如何与别人沟通好，这门技术是需要长期的练习。以前工作的机会不多，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的。与同事的沟通也同等重要。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，更事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

二。在社会中要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。在多次的接触顾客中，我明白了自信的重要性。你没有社会工作经验没有关系。重要的是你的能力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，没有第一次又何来第二、第三次呢？有自信使你更有活力更有精神。

三。在社会中要克服自己胆怯的心态。开始放假的时候，知道要打假期工时，自己就害怕了。自己觉得困难挺多的，自己的社会经验缺乏，学历不足等种种原因使自己觉得很渺小，自己懦弱就这样表露出来。几次的尝试就是为克服自己内心的恐惧。如哥哥所说的\"在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要轻松应付，大胆与人对话，工作时间长了你自然就不怕了。\"其实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。有勇气面对是关键，如某个名人所说：\"勇气通往天堂，怯懦通往地狱。\"四。工作中不断地丰富知识。知识犹如人体血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。

这一次实习生活中有几个不足的地方：

（1） 在这次实习中我们都有一点点的矛盾，因为有时候公司很忙就觉得过得很充实，如果公司没什么订单的时候就很觉得很闲，很浪费时间的感觉，所以就会有点心浮气燥，不能定下心来，这可能也是需要我们去克服自己心里障碍，不能老是以学生的身份去对待这一次的实习，而是应该放下这种身份，慢慢地去适应公司里的各种制度，运作方式。

（2） 考勤。考勤是一个公司对其员工的一个基本考考察指标，也能反映一名员工的基本素质及其对工作的态度和热情。考勤这方面也是我们疏忽的一个方面，我们在这方面做得不是很到位，我们身为学生更应该知道考勤的重要性，需要我们自己去克服，去遵守公司的考勤制度。 这次的实习是我人生路上一个不可缺少的经验，真心谢谢这里的每一位老师和热心帮助我的同事。还有两年，我就要踏上社会寻找一份长期的工作并真正的磨练自己，在这个社会中立足了。希望我将来的事业能在我的努力下一帆风顺！

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！