# 推荐大学生简历表(9篇)

来源：网络 作者：繁花落寂 更新时间：2024-10-05

*推荐大学生简历表一姓名： 性别：出生年月： 健康状况：毕业院校： 专业：电子邮件： 邮 编：通信地址：联系电话：求职意向：教育背景\_\_\_\_\_\_\_\_年——\_\_\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_大学\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_专业(请依个人情况酌情增...*

**推荐大学生简历表一**

姓名： 性别：

出生年月： 健康状况：

毕业院校： 专业：

电子邮件： 邮 编：

通信地址：

联系电话：

求职意向：

教育背景

\_\_\_\_\_\_\_\_年——\_\_\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_大学\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_专业(请依个人情况酌情增减)

主修课程：(注：如需要详细成绩单,请联系我)

论文情况：(注：请注明是否已发表)

外语水平

\* 基本技能：听、说、读、写能力

\* 标准测试：国家四、六级;toefl;gre……

计算机水平

编程、操作应用系统、网络、数据库……(请依个人情况酌情增减)

获奖情况

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 、\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(请依个人情况酌情增减)

实践与实习

\_\_\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月～\_\_\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_公司\_\_\_\_\_\_\_\_\_工作

\_\_\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月～\_\_\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_公司\_\_\_\_\_\_\_\_\_工作

(请依个人情况酌情增减)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(请描述出自己的个性、工作态度、自我评价等)

**推荐大学生简历表二**

百润是一家食品超市，采取自选销售方式，以销售食品、生鲜食品、副食品和生活日杂用品为主。周围是各家属居民住宅区的中心地段，交通便利，属于商业区。超市营业面积约为1000平方米，店堂宽敞，设施完善，商品丰富，营业时间从早上7点到晚上9点共14小时。这里主要销售生鲜食品、副食品、粮油、和生活日杂用品，共分为饮料食品区，洗涤、化妆用品区，冷冻食品区，水果区，小百货厨房用品区和粮油区。每个区都设有一个销售主管和大约5至8名正式销售员，其中有一些是有厂方提供的针对特定商品进行销售的销售员，此外还有20几名搬运仓储工人，若干名采购人员、财务人员、管理人员。

实习的日子里，领班要求我们每天按超市营业开始的时间提前半小时到岗，整理货架，进行产品擦拭、整齐码放、补货，要求所有产品的标签必须正放，袋装产品要整齐逐层码放，让产品以最好的形象展示在消费者面前，提升产品形象。销售时要积极有效的推销产品，热情主动的对待顾客的要求回答顾客的提问，保持微笑服务。进行促销的商品要提前备货，以避免购买的数量过多而出现断货的现象。发现货架排面缺货立即通知仓库人员补货，并进行整齐干净的排列，仓库人员发现库存较少时，立即与相关人员或供货公司业务人员联系，及时送货，保证产品的正常销售。下班前半小时完成规定的各种表格并按规定时间上交，在接班的人员到了之后进行交接，之后就可以下班了。仓库人员要每天要清点库存并填写相关表格，之后方可下班。

至于请假制度更是像公司一样严格。领班对我们的要求是遵守超市规定的工作时间，如有极其重要的事情而需要请假，必须通知有关管理人员，经同意后方可离岗。工作时间内必须使用文明用语，应严格按所在超市要求穿着，着装一定要干净得体、整洁大方，切忌浓妆艳抹。经常保持微笑，不仅令人舒服，更能提高工作效率。要以自信、友好的精神面貌接待消费者，真诚待人。要学会换位思考，用自己希望别人对待自己的态度去对待别人，这样可以减少工作中的困难。杜绝使用污言秽语冒犯他人，这不仅是品格低下的表现，更会使消费者对公司产生不良印象，是违纪行为。熟知各种产品的生产工艺、流程、特点、价格、等级、摆放位置等。

实习期间正值年关，几乎没有超市不做促销，促销已经是超市营销的重要手段，现在常见的有开业促销、周年庆典促销、常规的节日促销、假日促销以及例行公事的周末促销等。超市促销的工作流程主要有以下几方面。确立超市的促销目标，即所花的钱能销售多少产品，能获利多少。确认目标及策略以使超市能达到预期的目的。决定开支的数目，并做好应付突发事件的预算。确定场地和进行促销的产品，不同的场地对不同的促销产品有不同的作用，不同的促销时段需要选择不同的促销产品。确定促销时的供货数量，不同的产品要制定不同的供应数量，以达到最好的促销效果。制定促销时的零售价格。为了达到最好的促销效果，要组建一支有效的促销队伍。对进行促销的人员要有选择对他们进行培训，制定一套完整的程序来帮助我们完善工作，并在促销过程中进行适时的检查与监督。最后要对营销的结果进行总结，找出不足，总结好的经验，以备以后的促销活动进行借鉴。

促销时还要注意以下几方面：促销人员要随身携带必要的工具，例如笔、胶带、图钉等；要准备好必要的宣传品海报、产品说明书、吊旗、横幅、太阳伞、报纸、邀请函等；在有特殊情况发生时促销人员要灵活应对，不应责问、争论、试图改变顾客的行为，以顾客永远是对的为基本原则；在对促销活动效果进行评估时要看活动所设定目标的达成情况，活动对销售的影响，活动的利润和促销活动对品牌价值的建立的作用的大小。

在连续7天的促销活动中，我了解到促销主要有一小几种手段：集点换物：消费者先消费后获得赠品，消费者需收集产品的购物凭证，达到活动规定的数量即可换取不同的奖励。联合促销：两个或两个以上的品牌或公司联合开展促销活动，推广他们的产品和服务，以扩大活动的影响力。免费试用：将产品（或其试用装）免费赠送给消费者，供其试用或品尝的一种促销活动。通过试用使消费者对该产品产生直接的认识和信赖，使其成为潜在消费者。抽奖活动：利用人的侥幸和追求刺激、“以小赢大”的心理，增加消费者购买欲望。促销游戏：人类天生就有喜好游戏的心理倾向，许多人对那些构思新颖、趣味无穷的游戏活动更是来者不拒。人员推广：促销人员通过介绍、引导、激励等手段，直接向消费者推销自己所服务的品牌，使消费者产生购买兴趣，最终完成购买行为。

1月17号是超市开张的日子。上午9：00—11：30我们听取了领班对于超市的简单介绍，熟悉了超市商品类别和分布状况。超市因其目标市场面对的是学生和家庭主妇，又正值年关，其产品结构比较独特，结合各类人群的消费特点，以学生日用品和各种品牌的保健品为主打产品构成。同时经营各种居家生活用品以及各高中低档礼品、服装和烟酒商品。各种商品价格比其他超市都便宜。部分商品（如日化类）设有打折专柜，乳类饮料是打折销售。

又因为最近送礼的人比较多，我们在二楼设立了保健品专场，因为是新开张，有半面还没有完全装修好，但考虑到顾客的需求，我们用纸箱堆成长方体，然后在上面盖上厂家配送的宣传横幅，简易地做成了临时柜台。近200平米的地方我们堆了八个专柜。

我家离超市比较近，所以每次下班我都故意最后走，为的是了解一下后台是怎么操作的。比如配货等工作。我的两周时间里基本上我的工作每天都在变，今天生鲜区，明天可能就会到面包房，后天还可能去仓库配货。在听装饮料的摆放中，我有很深的印象。在我的记忆中，许多大型超市的饮料都是正面朝上的摆放，而且整齐划一，很有视觉效果。但在超市却是相反，正面朝下，一时没有想明白，当我询问营业员才了解，这样是为了防止瓶口积灰尘，那样就不利于销售，顾客会认为饮料过期而不购买。

作为一个大学生没有社会经验的人是不完整的，因此我必须紧密地和社会联系在一起。超市的这份工作是我从未拥有过的。我学到的最重要的是团队精神。通过工作，我明白了很多，比如我懂得如何去和同伴团结在一起，挖掘每个人的优势，发扬团队精神，高质量地完成任务。要知道一个人的力量是弱小的，集体的力量是强大的。换句话说，积水成河，积沙成丘。同样在工作中我们也必须尽可能的帮助我们团队里的成员，一旦某个成员遇上了困难，我们应该毫不犹豫的去帮助他，使他感到集体的温暖。这时他就会有这样的想法：因为我的团体好温暖，定要好好努力。假如集体中的某一成员在那边努力的工作，那么其他集体的成员也会受到感染。在团队中我们要绝对服从上级的命令，热门思想汇报一个有纪律的团体本身就是一个好的团体，我相信在纪律保证下的团体无论他的质量还是速度，绝对是优秀的。你看在军队里，哪个队没有纪律，在学到工作经验的同时，我也懂得了市场的重要性，这也是因为经济体制结构所影响的，社会主义市场经济占主导地位的情况下，经济的发展要密切联系市场这个大的环境，没有它，一切也不用谈，因为没有市场也就没有顾客，那没有顾客我们去赚谁的钱。

**推荐大学生简历表三**

实习人：08级英语系，应用（1）班郭良玉。

实习时间：20xx年9月19至20xx年xx月7。

实习地点：咸宁xx温泉谷。

实习目的：为了将两年所学的专业理论知识运用与实践,在实践中结合理论加深对其认识和总结,再次学习.将专业与实际接轨,逐步认识,体会,从而更好地将所学的运用到工作中去.接触社会,认识社会,体验生活,学会生存,学会感恩,学会做事,学会与人相处,学会团结协作。把书本上学到的有关餐饮的知识运用到实际生活中，用理论知识加深对实际工作的认识，用实践加深对理论知识的理解。更重要的是锻炼自己独立生活能力，从一个实实在在的学生向一个社会人过渡，逐步的了解社会，认识社会，从而迈入社会。

实习酒店：xx·咸宁温泉谷度假区是由xx集团一期投资3.2亿打造的咸宁最大的拥有华中地区首屈一指的世界风情温泉度假村，地处湖北咸宁温泉月亮湾特1号（湖北咸宁温泉潜山国家级森林公园正门），离武汉中心城区仅1小时车程。一期占地400亩，总建筑面积规模20万平方，是集spa（水疗）、观光、、会议、娱乐、休闲、度假于一体的大型综合性度假村。拥有80多个特色温泉池，可同时供5000人休闲理疗。

度假村还建有大型生态停车场，可同时容纳500辆轿车停放。同时拥有多功能会议中心、四星级宾馆、各类风味餐厅、潜山茗道茶楼等。

泉质：出水温度达53℃以上，日出水量80000吨，泉水富含硫酸盐、碳酸盐、氡、钙、镁、钾、钠等数十种有益矿物质，保健功效显著.

疗效：在泉水中融合了人参、当归等名贵中药材，及茉莉花、玫瑰、百合等各具特色的矿石浴、特色加料浴，非常适合各类人群养生、美容、健体。

住宿：按四星标准建造，欧式风格酒店，客房200多间，布局典雅。

实习岗位：我的实习地点是在泉世界的二楼餐厅，该餐厅包括四个吧台，有水果吧、红酒吧、咖啡吧、泉景吧。水果吧主要是为客人提供免费的水果和果汁、饮料，客人可以在泡完温泉后上二楼休息时凭手牌号去去领取。红酒吧可以给各个层次的客人提供不同种类的红酒和雪茄。咖啡吧则是为客人提供各种咖啡、鸡尾酒、奶茶、泉景吧就主要是属于中西餐结合的餐厅，能够提供各种食物。我主要是在餐厅做楼面服务员。主要的工作就是，如果是早班的话就要拖地、擦桌子、整理桌面、清点餐具、准备餐具和一些其它的客人来之前的准备，而如果是晚班的话，就只是需要早一点过去和上白班的人接班，然后到了要下班时准备清点餐具，整理好桌面等。作为服务员，最主要的还是为客人服务，在客人来的时候，你必须要上前问好，询问他的需求，做好引领工作，如果需要点餐，则引领客人到座位上坐好，然后拿菜单、倒水，再是客人如果要点餐了，你就需要签单，这是最主要的一项，点单过程中，你需要向客人介绍他想要知道的一切，点完单后，就需要向客人复述一遍他所点的食品，以免发生不必要的误会，最后就需要记下客人的手牌号，让客人签名，以方便客人出去的时候结账核算，在记手牌号时，一定要看清楚客人的手牌号，以免结账时，消费与实际所用不符合，如发生意外，则一切由服务员自己负责，也即是，客人消费由你买单。

实习安排：我们在9月19号那天熟悉酒店的几个大的部门。早上到了那之后，我们全班同学就和酒店负责我们实习生的几个主管、经理见面、开会，他们先是为我们致辞，然后大概的为我们介绍一下各个大的部门的职责，让我们填写一下实习合同，然后为我们分配部门，再是为我们发餐牌，工作牌，分配宿舍，分发床上用品，领工作服。到了下午，我们就去自己所在的部门，再进行具体的分配，分配好后即可以去自己所在的具体地方，再由那部门的老员工带我们熟悉部门的周边环境，熟悉路线，以方便为客人指引。到了20号，我们就开始正式上岗了，老员工会教我们基本的操作方法，运作流程，教我们怎样做到规范的服务。

实习过程：

“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”在短暂的实习过程中，我深深的感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏，刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，这让我感到非常的难过。在学校总以为自己学得不错，一旦接触到实际，才发现自己知道的是多么少，这时才真正领悟到“学无止境”的含义。

此次的工作主要是做个服务员，以前总以为，服务员还不好做吗，能有什么好学的啊，端盘子、扫地，那有谁不会啊，去了之后才知道一切没有想象的那么简单，最起码你要做到如下几个步骤：

1、迎宾、问候客人：当一切准备工作全部就绪后，就要开始站岗了。当客人来到时，要微笑地问候客人，知道客人名字的要用姓名去称呼客人。

2、拉椅让座:当客人进入餐厅后，要主动为客人拉椅让座。不用为全部的客人都拉椅让座，但一定要为女士或者是被邀请的贵宾服务。有小孩子的，要主动询问是否有特别的要求。

3、服务茶水：当客人坐下之后就需要为客人倒茶水了，你需要站在客人右手边一只手为客人倒茶，并说：“对不起打扰一下。…请用茶”。如知道客人的姓名，要说：“王总，请用茶”。在倒茶之前一定要先说“对不起打扰一下”来引起客人的注意，否则客人不小心会碰到茶壶造成烫伤。

4、呈递菜单并点菜及酒水：询问客人是否可以点菜，并将菜单交于主人。向客人主动推荐特色菜或者是当天的厨师精选。推销各种酒水及向女士儿童推荐软饮。询问是否可以起菜：对于集团内部宴请或者是常客，可能会早已通过电话预订的形式提前制订了宴会菜单，所以可以直接向主人询问是否可以通知厨房开始做菜，如客人要求有果盘的话，要通知吧台开始准备。同样要向主人推荐各种酒水及饮品。

5、下点菜单及酒水单：将客人所点的菜品和酒水项目分别开在点菜单上（酒水一份，菜品一份）。每份一式三联，一联交吧台，由吧台输单，一联交传菜，一联自己留底备查。

6、服务酒水：如客人有特殊要求的话，按照客人的意思分先后顺序斟倒。如客人没有要求，则按照先女士儿童、主宾、后主人的顺序顺时针斟倒。倒酒时酒瓶要有余底，不要全部连底倒完。

7、上菜服务（分餐）：上菜时，要在客人比较稀疏的地方上菜，或者选择不重要客人的位置；上汤时，将汤上到桌上后，要向主人询问是否需要分汤；对于分餐的客人，每次要将菜品上桌后报菜名，给客人做一个展示，按人数将其用骨碟分餐。给每人上菜时再次报菜名，并请客人慢用。所有菜品全部出完后，要向客人说明：“您的菜已经全部上齐了，请慢用！”

8、餐间服务（更换烟缸、骨碟、倒酒）：烟缸里每两个烟头就更换一次；及时续倒茶水；客人吃完带骨或皮壳较多的食物后就更换一次骨碟；上果盘之前更换一次；客人举杯喝酒时，要马上手持酒瓶准备续斟；如果所点的酒水已喝完或马上喝完，要马上问主人是否要再加。

9、拉椅送客：客人起身要离开时，要马上上前帮女士或贵宾拉椅，然后送别客人，并感谢客人的光临。然后以最快的速度检查一遍桌面上是否有客人落下的物品。

11.餐后整理工作：归整坐椅，清洁地面卫生；收台：先收口布、香巾等布草制品，再收酒杯等玻璃制品，最后收瓷器制品，将垃圾各脏餐具运送至洗碗间，将玻璃转盘从桌上搬下清洁，收掉脏台布。

这些都是我们服务过程中所必须做到的。而人际关系也是我们会遇到的问题。

作为一个学生，我们都没有真正的踏入社会，也不会真正的理解所谓的社会的黑暗、勾心斗角，作为学生，在外部人群中我们还是最为单纯的，以至于傻傻的，什么都不知道，不知道怎样看别人的脸色行事，不会知道何为利益冲突，我们说话讲究坦诚，不会藏着掖着，所以，刚刚上岗，我们难免会和人发生细微的矛盾，而且酒店人对我们大学生的歧视，也使我们深感痛苦和无奈，因此和酒店的部分领导也有过理论上的辩论。尤其是工作安排上的不公平，老员工的故意刁难和心理上对我们的偏见，我们是非常的不能接受，对酒店的领导和同事更是知人知面知心的交流与相处，路遥知马力，日久见人心。这不是什么大惊小怪的事情，现在想起来很后悔，但当时也是很无奈的。作为同事不能不打交道，作为领导不能不交流，为了工作往往会产生一些误会和抵触，这些整天压抑下的工作，不仅是身心上的疲惫，更是精神上的摧残。所以有时我们会经意不经意的不服从和顶撞，但这些是两方面的原因，他们是为了让我们在此努力工作争取更大的经济效益，但我们是学生主要追求学习，所以对他们的压力很难接受，我们曾经和领导理论过，和同事争论过，对酒店还罢工过，这些也只能说明我们大学生还没有认识到社会的真实面目，还没有真正了解社会的一些所谓的“潜规则”。但作为一个集体，我们还是相对自由的。难道酒店的一切为了赢利不顾员工就合理吗？难道酒店的人员鄙视我们大学生就是正确的吗？难道整天把实习生当作替罪羊我们就会甘愿吗？但酒店参考我们的一些意见也改观了自己的工作，也给了我们学生应得的部分利益。如假期，过节福利等，这些还是让我们非常满意的。

对于酒店等服务行业来讲,服务质量无疑是企业的核心竞争力之一,是企业的生命线.高水平的服务质量不仅能够为顾客留下深刻的印象,为其再次光临打下基础.而且能够使顾客倍感尊荣,为企业树立良好的品牌和形象.在xx我们看到,酒店领导十分重视服务质量的提高,即使对于我们短期实习生,也必须经过严格的礼仪培训后才能上岗.对老员工进行跟踪培训和指导,不断提高和改善他们的业务素质和水平.部门经理和主管经常对我们说:“你的一举一动都代表了我们xx,你的形象就是我们xx的形象”.“客人永远不会错,错的只会是我们.”.“只有真诚的服务,才会换来客人的微笑.”。在这儿，我们学会了，什么是责任。

实习体会：

经过这段时间的实习锻炼,自己心里变化也经历了几次成长,懂得了很多,酒店之所以可以称为”小型社会”是因为它罗列万象,陈列事态百千;之所以有普通员工和上层管理者是因为存在问题而需要解决问题的人,存在一种激励与督导的管理.

几天的实习工作,也初次体会到了生存的不易,原来社会现实是这样的复杂,生活可以如此百态,人与人之间还有这些相处之道,也初次体会到了生活世事可以用这”世事洞明皆学问,人情练达即文章”形容却不失其真实.

终于可以正视现实问题,学会在适当的时候抚平不安和浮躁,感叹如下的语言:步入社会的第一个五年为摸索年----摸索自己的资本,社会世态的繁杂,生活的目标事业的方向和前景;第二个五年为拼搏年----为自己最初的梦想,心里的一口气,权利与名誉;第三个五年为奋斗年——为家人,为事业,为奋斗而奋斗……顿然间感谢这些话是如此了解我们这群出学门入社会的蠢蠢欲试的活力青年.

最后，很感谢xx温泉谷给了我这次实习的机会。

**推荐大学生简历表四**

前言：

大学两年即将结束，学院为了使我们更多了解产品、设备，提高对数控制造技术的认识，加深数控在工业各领域应用的感性认识，开阔视野了解相关设备及技术资料，熟悉典型零件的加工工艺，特意安排了我们到拥有较多类型的数控机床设备，生产技术较先进的工厂进行生产操作实习.为以后的工作打下基础，在最后的几个月里开始了我们的实习.为期一个多月的生产实习，我们来到了太原第一机床厂进行了实习。

一、实习目的

毕业实习是我们在完成本专业基础课和专业课的学习之后，综合运用知识的重要的实践性教学环节，是机电专业必修的实践课程，在实践教学体系中占有重要地位。通过毕业实习使自己在实践中验证、巩固和深化已学的专业理论知识，通过知识的运用加深对相关课程理论与方法的理解与掌握。加强对企业及其管理业务的了解，将学到的知识与实际相结合，运用已学的专业理论知识对实习单位的各项业务进行初步分析，善于观察和分析对比，找到其合理和不足之处。灵活运用所学专业知识，在实践中发现并提炼问题，提出解决问题的思路和方法，提高分析问题及解决问题的能力。

二、单位介绍

太原第一机床厂始建于1952年，是国家生产金属切削机床的重点企业，是山西省数控产业化基地。企业位于太原市南内环街16号，占地面积13.28万平方米。三面临街，地处城市中心区域，地理位置优越，交通便利。企业在册职工1293人，其中各类专业技术人员320人。资产总额2.23亿元，负债总额1.78亿元。企业拥有立式加工中心、卧式加工中心、高精度导轨磨、大型数控龙门镗铣床、三坐标测量仪、双频激光干涉仪等高精尖加工和检测设备468台，具备完善的工艺保证体系和准确的计量检测手段。

企业主要产品有高、中、低档数控车床、卧式车床及龙门框架类机床，共三大系列、61个品种、182种规格，其中：数控车床16个品种，43个规格，跟踪国内先进水平，市场潜力巨大;卧式车床14个品种，64个规格，性价比高、用户满意度好;龙门框架类机床31个品种，75个规格，呈旺销态势。特别是新产品数控龙门镗铣床不仅市场前景看好，而且拥有知识产权，具有核心竞争优势。以“太一机”为注册商标的产品畅销全国，并远销世界十多个国家和地区。企业技术力量雄厚，产品开发周期短、见效快，企业技术中心以其强势的科技开发能力和现代的设计手段被评为省级技术中心;企业以诚信经营和快捷周到的服务著称，在全国绝大多数省、市、自治区建有销售网点并形成了长效网络体系，企业注重产品质量，曾于20xx年通过iso9001国际质量体系认证。

三、实习内容

在这短短的几个星期内，大家每天都要学习一项新的技术，并在很短的实习时间里，完成从对各项具体操做的一无所知到制作出一件成品的过程，我们在老师们耐心细致地指导下，很顺利的完成各自的实习内容，并且基本上都达到了老师预期的实习要求，圆满地完成了实习。在实习期间，通过学习车工、钳工的操作，我们做出了自己的工件，虽然这几个星期的实习是对我们的一个很大的考验，但是看到自己平生第一次在车间中做出的工件，我们都喜不自禁，感到很有成就感。

来到工厂，首先工人师父给我们上安全课，告诉我们什么可以弄什么不可以弄，一定要服从厂里还有老师的管理，并且要自己注意安全，不要到处乱跑等，还给我们说了一些活生生的事件，加强我们对安全的认识，并且还给我们说了一些厂子里的优秀业绩等，还给我们介绍了一些分厂的各种不同的地方.

接下来几天实习老师带领我们来到各分厂熟悉一下车工、锻工、磨工，铣工等机械设备的构造、工作原理、基本操作和基本功能，等以后实习的时候再让我们实际操作。通过老师的讲解，我们熟悉了普通车刀的组成、安装与刃磨，了解了车刀的主要角度及作用，刀具切削部分材料的性能和要求以及常用刀具材料，车削时常用的工件装夹方法、特点和应用，常用量具的种类和方法，了解了车外圆、车端面、车内孔、钻孔、车螺纹以及车槽、车断、车圆锥面、车成形面的车削方法和测量方法，了解了常用铣床、刨床、磨床的加工方法和测量方法。

比如在使用磨床机床工作时，头不能太靠近砂轮，以防止切屑飞入眼睛，磨铸铁时要戴上防护眼镜，不要用手摸或测量正在切削的工件，不要用手直接清除切屑，应用刷子或专用工具清除，严禁用手去刹住转动着的砂轮及工件，开机前必须检查砂轮是否正常，有无裂痕，检查工件是否安装牢固，各手柄位置是否正确。开动铣床机床前，要检查铣床传动部件和润滑系统是否正常，各操作手柄是否正确，工件、夹具及刀具是否已夹持牢固等，检查周围有无障碍物，才可正常使用，变速、更换铣刀、装卸工件、变更进给量或测量工件时，都必须停车。更换铣刀时，要仔细检查刀具是否夹持牢固，同时注意不要被铣刀刃口割伤。铣削时，要选择合适的刀具旋转方向和工件进给方向，切削速度、切削深度、进给量选择要适当，要用铁勾或毛刷清理铁屑，不能用手拉或用嘴吹铁屑，工作加工后的毛刺应夹持在虎钳上用锉刀锉削，小心毛刺割手。铣齿轮时，必须等铣刀完全离开工件后，方可转动分度头手柄。

车工要求较高的手工操作能力。通过老师的讲解，我们了解了车刀的种类，常用的刀具材料，刀具材料的基本性能，车刀的组成和主要几何角度，车床的功能和构造，老师最后给我们示范了车床的操作方法，并示范加工了一个木模，然后就让我们开始自己独立实习，虽然操作技术不怎么熟练，经过几天的车工实习，最后还是各自独立的完成了实习。车床运转时，不能用手去摸工件表面，严禁用棉纱擦抹转动的工件，更不能用手去刹住转动的卡盘。当用顶尖装夹工件时，顶尖与中心孔应完全一致，不能用破损或歪斜的顶尖，使用前应将顶尖和中心孔擦净，后尾座顶尖要顶牢，用砂布打磨工件表面时，应把刀具移动到安全位置，不要让衣服和手接触工件表面。加工内孔时，不可用手指支持砂布，应用木棍代替，同时速度不宜太快。禁止把工具、夹具或工件放直接在车床床身上和主轴变速箱上。工作时，必须集中精力，注意头、手、身体和衣服不能靠近正在旋转的机件，如工件、带轮、皮带、齿轮等。

四、实习收获

通过车工实习，我们熟悉了有关车工及车工工艺方面的基本知识，掌握了一定的基本操作技能，已经会初步正确使用和操作车床，而且还增强我们的实践动手能力，以及分析问题和解决问题的能力。

数控车床的操作，就是通过编程来控制车床进行加工。数控机床是综合应用计算机、自动控制、自动检测及精密机械等高新技术的产物，是技术密集度及自动化程度很高的典型机电一体化加工设备，它与普通机床相比，其优越性是显而易见的，不仅零件加工精度高，产品质量稳定，且自动化程度极高，可减轻工人的体力劳动强度，大大提高了生产效率。只要输入正确的程序，车床就会执行相应的操作，通过数控车床的操作及编程，深深地感受到了数字化控制的方便、准确、快捷。通过数控实习，我们了解了数控机床及数控加工概念，掌握了数控机床程序编制内容，数控实习使我们具备了一定的数控加工基础知识，我们基本上可以能阅读并且编制简单数控操作加工程序，初步掌握了数控机床的操作与维护。

车工、锻工、磨工，铣工实习是切削加工技术的必要途径之一，可以培养我们的观察能力、动手能力，开拓我们的视野，使我们平时学习的理论知识和操作实践得到有效的结合。

在观察的时候，我们在不懂的地方向工人师父请教，明白了很多书本上没有的东西.在听了工人师傅的讲解后，明白了一般零件的加工过程如下：

胚料---划线---刨床(工艺上留加工余量)--粗车--热处理，调质--车床半精加工--磨--齿轮加工--淬火(齿面)--磨面

齿轮零件加工工艺：

粗车--热处理--精车--磨内孔--磨芯，轴端面--磨另一端面--滚齿--钳齿--剃齿--铡键槽--钳工--完工

最后我们在师父的指导下，亲自加工了一个零件，使我们大家都兴奋不易.

在自己亲手加工的时候，很多问题都出现在我们的面前，使我们更加加深了各种知识的了解，在自己加工十时，使我对对刀，参数的设置，编程的要求，工艺，还有在加工中的各种操做，以及刀补的建立，还有各种参数的修改，以及各种量具的使用有了更加深刻的了解.

在实习的期间，我们还学习了数控车床、铣床等。数控给我们留下了深刻的印象，它们让我看到了这行业的未来。

实习结束了，但学习却是永无止境，通过我实习，我学到许多知识与技术。在这次实习中我也学会了怎样去面对失败。实习的生活使我难以忘怀。

**推荐大学生简历表五**

为锻炼自己的社会实践能力，学校组织寒假社会实践活动。为了弘扬中华民族尊老爱幼的优良传统与美德，加强青少年尊老爱幼的观念，通过对敬老院的访问，了解目前中国老年人疗养情况，以及老年人社会工作的发展状况，再结合当今我国老龄化相当严重，空巢老人越来越多，敬老院便成了她们的家，她们需要社会的关爱，需要人性的温暖，让他们在这寒冷的冬天感觉到温暖，给老人们带去欢乐。

1.实践方案：本次实践以小组为单位，四到五个人为一个小组，负责两个老人。主要以谈话和表演节目、做游戏的方式进行，另外一些小组还主动帮助老人料理一些生活，比如洗头、喂饭等。通过与老人建立良好，和谐的关系，了解他们日常生活以及内心的想法。另外，还通过实地观察，以及与该单位工作人员的交流，调查敬老院实际工作状况、工作中的困难和老年人社会工作整体发展。

2.具体过程：我们一大早就来到敬老院，该敬老院的地理位置不是很好，位于几栋高大建筑之间，很难接受到充足的阳光，这对老人的身体是很不利的，特别是现在冬天，一些身体不好的老人很容易生病。敬老院的规模不是很大，一座简单构造的两层小楼房，房前一个狭窄的小院子，院内是些简单的花花草草和健身器材。里面的老人并不是特别多，我们去的时候他们可能刚刚起来，都在院子里活动。整个敬老院给我的感觉并不是很好。首先对于我们的到来老人似乎并没有表现出很大的热情;其次。工作人员的态度也并不是很好，对老人的照顾也不是很尽心。虽然给我这样一些负面的印象，但是我们仍然抱着很大的积极性去开展活动。在与老人的互动中，大部分老人还是比较配合的在表演节目和做游戏的环节，气氛也十分融洽，但是一些老人由于身体原因，听的不是很清楚或者说话不清楚也给我们的工作带来了不便。我们为了这次实践活动准备了几个节目，包括两首合唱的歌曲和两段舞蹈，还排了一个小型的话剧，老人们在观看的过程中都很认真。在做游戏环节，一些会手工的同学还提前准备了一些作品作为游戏的奖品，这也提高了老人们的参与热情。在与老人的交谈中，我们尽量做到不触及老人的隐私和一些伤心事，因为大部分来到这里的老人都是由于儿女不愿意照顾他们或是不想照顾他们，他们渴望家的温暖，亲人的陪伴。我觉得这是无论再好的生活条件都不能替代的。实践中我们发现很多这里的工作人员都不是很尽心地在照顾老人，老人的穿着都不是很好，住宿条件都很差，生活用品都很久，而一些工作人员还在一边很悠闲地看电视，也不经常和老人进行交流，所以很多老人都感觉很孤独、寂寞，都不喜欢这里，更别说把这里当成是家了。他们感觉自己被抛弃、遗忘，只有等待死亡，这些都令我们同学感到很难过，却又无能为力。

结束了当天的实践后，我感到很不轻松，从这些老人的眼中，我读到一种深深的绝望，孤独，我想这除了是因为他们的儿女不孝顺造成的外，还有一部分原因在于社会。这里的老人大多身体不是很好，甚至有些都不能自理，他们觉得自己不再被儿女需要，不再被社会需要，只是一个累赘，等待死亡，所以他们不把敬老院看作是自己的一个家，这对他们来说只是一个收容所，一个社会唯一能容纳他们的地方而已。这令我反思，究竟怎样为老人提供良好的养老环境?仅仅只是提高老人的生活条件吗?我并不这样认为。人活着的意义不仅在于吃饱穿暖，还要有精神上的满足，就像马斯洛需求层次理论中介绍的一样，人首先需要生理上的保障，这是人类维持自身生存的最基本要求。然后是安全上的需要，包括：人身安全、健康保障、资源所有性、财产所有性、道德保障、工作职位保障、家庭安全。其次是情感和归属的需要，这就包括了亲情。接着是尊重的需要，包括：自我尊重、信心、成就、对他人尊重、被他人尊重。最后是自我实现的需要，这是最高层次的需要，它是指实现个人理想、抱负，发挥个人的能力到最大程度，达到自我实现境界的人，接受自己也接受他人，解决问题能力增强，自觉性提高，善于独立处事，要求不受打扰地独处，完成与自己的能力相称的一切事情的需要。

只有在低层次的需求满足后，才回有高层次的需求。我们国内的很多养老机构大多只重视老人的最基本的需求，及生理需求，而忽略了其他的需求，或者根本就认为老人没有更高层次的需求，这些都是我们老年人社会工作中的思想误区。在这点上，国外的养老机构的做法很值得借鉴。有报道新闻说国外有家养老院，为老人们制定了一整套“延缓衰老”、“保持年轻”的课程，每天都给老人们布置作业，鼓励他们开动脑筋。这就是为了满足老人自我实现的需要。反观我们的养老院，最常见的情景是老人们在一块儿闲聊，除了偶尔打牌下棋，就是毫无兴致地翻翻报纸杂志，或独自散步，或呆坐着晒太阳。院方开展的集体活动很少。不动脑筋，精神空虚，会加速人的衰老，可我们的很多养老院显然没意识到这一点，把对老人的关心、体贴单一地表现在物质条件改善、生活待遇提高上，精神方面却很少顾及，老人在养老院只能消磨时光，闲度余生。有些老年人刚进养老院时还挺有精神，几个月呆下来，便苍老了许多，衰老的速度很让家人担心。只有当一些学校组织的志愿者来到养老院时，和老人们做游戏、聊聊天，他们才会很开心地笑。其实国外养老院的“不老经”早已告诉我们，让老人们快乐、充实一点，有时并不需要多大的成本。

(一)对我国未来养老模式的思考与建议

由于我国老年人口基数过大，同时由于计划生育政策的执行，养老问题更加突出。目前我国的养老模式仍以传统的家庭养老为主，但在社会服务系统完善以前，这种养老方式已越来越难以适应未来社会发展的需要。而“社会养老”又存在明显的不足，同时很难设想政府能够拿出一笔巨大的资金建立众多的养老机构。因此我们的当务之急，一是要发挥社会各界力量，调动社会各界的积极性，通过各种方式建立完善的服务系统，通过良好的社会服务帮助老年人在原有住所内安度晚年;二是要建设适合老年人居住的住宅，或对现有住宅进行改造，以适应老年人需要，使家庭养老成为可能。老年人退休后仍住在原有社区，保持原有社会关系的连续性;同时鼓励活跃期和自理期的身体健康的老年人发挥原有专长，投入到社区建设中来，做一些力所能及的工作，如负责社区安全巡视与监管，参与幼儿园和托儿所的工作。这样，老年人参与社区服务机构的工作，不仅能为社区建设贡献余热，而且能通过劳动充分肯定自身的社会价值，树立健康向上的人生观，延缓衰老过程。 既有利于老年人身心健康又可减轻政府负担。

(二)关于老年居住环境的创造

采用社区服务与家庭养老结合的养老模式，应注重创造适合老年人的居住环境，并注意解决好以下几个问题。

1.住宅建设上应考虑老年人的生活需要。日本建设省在1995年推出了“长寿社会对应住宅设计指针”，规定今后所有住宅建设都应考虑老年人生活需求，“尽可能在同一楼层配置门厅、厕所、浴室、老年卧室”，“在楼梯、厕所、走廊等空间设置扶手”，“厕所、浴室尽可能确保可供护理的空间”，为老年人创造独立生活的居住环境，为家庭养老创造条件。结合我国具体情况，在住宅建设中至少应在多层住宅的底层按照老年住宅的要求进行设计，或为改造成为老年住宅创造条件，如减少室内外高差、将踏步改为坡道、将浴缸与洗脸盆分开以做到干湿分离等等。

2.建立完善的社区服务体系和社区文化设施。目前在大多数居住区中服务设施十分欠缺，社会服务基本上是一片空白，老年人仅有的娱乐场所就是条件简陋的麻将室。这种状况亟待改变，建议在居住区规划中配套建设老年人活动设施，如修建老年人活动中心，为老年人提供休闲、娱乐和交往场所;修建老年人日托中心，白天可为老年人提供餐饮等服务，晚上老年人可回到家中与儿女团聚，共享天伦之乐;建立社区医疗服务机构，为老年人提供健康咨询、卫生保健等服务，同时可吸收身体健康的老年人参与到社区服务中来。

3.在居住区中大力推广“两代居”房型。鼓励儿女成家后与父母就近居住，既可在生活上相互照应，又能保持相对的独立性，使各自的生活方式不受影响。在这一点上国外也为我们提供了很好的经验，如日本在70年代推出的“高龄者同居户入居优待办法”对两代近居予以奖励，因为这种做法既有利于老年人养老、又减轻了政府的负担，具有很好的社会意义。这一做法十分值得我们借鉴。

4.居住区规划和住宅设计中应注重老年人户外活动空间的设计。根据老年人的行为特点，设置晨练场、门球场，各种形式的休息空间、交往空间等，尤其应鼓励老年人与青年人、儿童等不同年龄群体的相互交往，使老年人融入社会大环境之中。户外空间宜相对开放，使老年人与社区有更多的视觉和心理上的互动，避免过于封闭造成心理上的社会隔离感。住宅设计利用架空层及楼梯休息平台等，稍加改造即可作为交往空间。

综上所述，解决老年人的养老问题，必须从老年人自身特点出发，结合我国现有社会、经济、文化、环境等特殊情况，建设适合老年人生活的居住环境，为老年人创造出一个安度晚年的幸福乐园。

经过这次实践我有很深的体会，首先我们在思想上存在着不重视老人的观念。尊老一直是中华民族的传统美德，而在当今社会，这种美好的品质似乎在逐渐被人遗忘。也许是生活所迫，但我们始终都不应该忽略生育我们的父母，他们把年轻给了我们，现在我们成年了，而他们老去，这是我们的责任也是义务去关心他，照顾他们，给他们提供一个安详的晚年。 从政府的叫的来说，随着中国人口老龄化的不断加剧，养老成为一个不可回避的问题。仅仅依靠法律和道德要求公民尽赡养的义务是不够的，政府需要建立一套符合中国国情的，有效的，完善的养老体系，要有适宜老人居住的环境，要培养专门照顾老人的工作人员这些都是当务之急。

从整个社会来说，我们要大力支持养老工作的发展。值得欣慰的是，现在有一些民办的养老院已经陆续在一些发达的城市出现，这是养老工作的一个希望，但这还是不够的，这需要社会各界以及国家的的支持。一位民办养老院负责人说道：“在发展养老机构增量的时候，国家应当实行民办公助的政策，鼓励民办养老院发展，并给予适当补贴，当然对于偏僻贫困地区的养老院，如果没有民间力量愿意进入，还是应当由当地兴办;而在盘活存量的时候，应当实行公办民营的政策，如果有民间力量有进入的意愿，就应该通过改制改造将给民间力量兴办。”她预测，“一旦国家放手并资助民间力量，民办养老院将步入发展的快车道。

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。在现今社会，招聘会上的大字报都总写着“有经验者优先”，可还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢?为了拓展自身的知识面，增进自己的社会阅历，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提高自己的能力，于是我们开始了假期辅导班的工作。

我带的班级是小学二年级的数学，初一数学，高一化学。我们主要开展的是两个类型的班级，分别是提高班和预备班，提高班是给同学们打好基础，把上一学年不懂的有疑问的难点重点给细剖析，使他们的基础提高，为了下一学年更容易的学习。预备班是需要提前了解学习下一学年知识的班级。虽然只是相处了短短的一个月，但是我们之间建立了深厚的友谊，我们不仅使师生关系更是好朋友。

有的孩子很顽皮，上课期间老爱交头接耳，做小动作，动动这动动那，心思根本不在课堂上，刚开始对这些“钉子户”我真的是没法，不敢训更不敢打，有时候真的让人哭笑不得，后来在一些有经验的老师的指导下，我慢慢地学会了与这些孩子相处，下课后我会找他们谈心，主动地去关心他们，一朋友的语气开导他们，帮助他们，给他们讲一些道理，慢慢地他们上课也更加专心了，作业也完成的更好了，学习的积极性也有很大的提高。看到这些我真的好开心好，有成就感，听到他们叫我老师，我感到自己身上的责任真的很重，我所做的事情必须要对孩子们负责，因为这个职业真的很神圣，我一定会努力的，真心的对这些孩子们好，帮助他们在学习上生活上有所提高。

由于离开初中高中的时间也挺长了，对他们说要学的内容不是很熟悉，不太了解他们的学习层次，所以我专门借了相关的书，在辅导之前认真的看了看，了解了一些他们的学习方法和内容，以便在教学中能提高效率，真正找到适合这个年级的教学方法，用他们已经掌握的东西来解决遇到的问题。真正起到假期补习班的作用。对他们也有所帮助。在开始没多久，我也针对每个学生的特点和他们的学习程度制定了不同的应对方法，希望能够从各方面起到好的作用。 有时候会感觉工作真的很辛苦，需要应对孩子，家长等等许多人，但是这就是生活，我们迟早要面对的，生活当中充满了挑战，我觉得这是一种激励，明白了人生，感悟了生活，接触了社会，了解了未来。我发现做任何工作都需要自觉，在那里我不仅需要解决好自己负责的学生的事情，有时候还需要干一些别的，并且是要自觉的去做，而且要紧自己的努力做到最好，一件工作的效率就会得到别人不同的评价。在学校只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取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高的报酬而努力，无论学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断地学习别人的先进之处，也要不断学习别人怎样做人，以提高自己的能力!

很多企业都反映学生的实际操作能力与在校理论学习有一定的差距。在这次实践中，这一点我感受很深。在学校理论的学习很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到。而在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的情况。或许工作中运用到的只是很简单的问题，只要套公式似地就能完成一项任务。有时候我会埋怨，实际操作这么简单，但为什么书本上的知识让人学得这么吃力呢?这是社会与学校脱轨了吗?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部分，这是不可否认的事实。 不管是因为何种原因，参加这个假期补习班都是对自己人生的一大突破，在这里我学的是宝贵的人生经验，结交了可爱的朋友，认识了很多热心的人。在这过程中我虽然经历了挫折，饱尝了苦味。但我不后悔，百折不挠才能锤炼成钢，在今后的日子里，我会更加努力把每一件事都做好。

不管这次实践是不是成功，都要感谢老师孜孜不倦的教诲，有些问题有了课堂上的认真消化，有平时作业作补充，我比其他人就具有更高的起点，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实践，社会实践必不可少。毕竟，几年之后，我们已不再是一名大学生，是社会中的一分子，要与社会交流，为社会做贡献。只懂得纸上谈兵是远远不及的，以后的人生旅途是漫长的，为了锻炼自己成为一名合格的、对社会有用的人才，我们必须多多参加社会实践。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。

回想一下，在实践的过程里觉得自己真的很值，在这期间学到的东西是用多少钱也买不到的。在工作结束后，我做了如下的总结：

第一、要善于沟通：在工作上遇到不顺心的事情，不能总是憋在心里，有时自己在工作上有什么问题要及时与领导沟通，并及时解决，这样工作才会有动力，办事情也会更有效率，同时自己的心情也好了。

第二、要有耐心和热情：在工作的时候要经常微笑，这样会让大家都感觉很舒服，大家一起生活学习也会更和谐，这样我们这个大家庭才能更好的运行下去，孩子们在这样轻松愉快的环境中学习，自然学习效果也会更好。

第三、要勤劳：有时候一些细微的东西可能或让领导更欣赏你，比如在我空闲的时候就打扫打扫办公室，整理整理文件，帮帮别人的忙，领导就会夸奖我勤劳，有付出就真的有回报的。

当然有总结就说明同时我也意识到了自己的一些不足之处，例如不够主动做事，有时别人叫了才知道要去做;社会经验比较缺乏，经常会做一些错事;刚开始也不大会和人交流，所以那时总是觉得自己很受委屈等等，虽然这些都是我心酸的历史，不过也都是我宝贵的经验，他们都将成为我以后参加工作和社会实践的教训，我要力争在我以后的假期实践以及今后的就业中不再犯同样的错误。

短期的社会实践一晃而过，在这其中，让我从中领悟到了很多东西，而这些东西都会让我终身受用，回到家时爸妈也说我变得懂事多了。学校让我们去实践真的很有用，我们从中受益匪浅，社会实践让我们知道了，挣钱真的很不容易，也明白工作的辛苦，以后也不会再浪费钱了。

社会实践拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干。社会和大学一样，也是一个学习和受教育的地方，在那片广阔的天地里，我们为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。

作为一个大学生有别于中学生就在于他更重视培养学生的实践能力，尤其在注重素质教育的今天，社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的新世纪优秀人才的重要途径。寒假社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸，也是推进素质教育进程的作为一个大学生有别于中学生就在于他更重视培养学生的实践能力，尤其在注重素质教育的今天，社会实践活动一直被视为高校培养德、智、体、美、劳全面发展的新世纪优秀人才的重要途径。寒假社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸，也是推进素质教育进程的重要手段。它有助于当代大学生接触社会，了解社会;同时实践也是大学生学习知识，锻炼才干的有效途径，更是大学生服务社区，回报社会的一种良好形式。

所以为了同一个目标，同一种信念，我们加入了寒假社会实践活动。一个月的寒期就这样匆匆结束了，还有我这一次的社会实践。整日呆在学校中的我，尝到了生活的现实和不易。或许，这种真切的体会，才是我最宝贵的收获。

实习期间，我利用此次难得的机会，努力工作，严格要求自己， 社会真的是很残酷，很现实。我唯一庆幸的是我还是一名在校学生，我只有真正的把本领学好，才能在未来真正进入社会时不至于这样不知所措。 这一次参加社会实践，我明白大学生社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式;是促使大学生投身改革开放，向人民群众，培养锻炼才干的好渠道;是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。通过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想与知识。社会实践拉近了我与社会的距离，也让自己在社会实践中开拓了视野，增长了才干，一个月的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多的东西，而这些东西将让我终生受用。

踏进办公室，只见几个陌生的脸孔。我微笑着和他们打招呼。从那天起，我养成了一个习惯，每天早上见到他们都要微笑的说声“早晨”或“早上好”，那是我心底真诚的问候。往往一些细微的东西容易被我们忽略，轻轻的一声问候，却表达了对同事对朋友的关怀，也让他人感觉到被重视与被关心。仅仅几天的时间，我就和同事们打成一片，我想，应该是我的真诚，换取了同事的信任。他们把我当朋友，也愿意把工作分配给我。

沟通是一种重要的技巧和能力，时时都要巧妙运用。认识一个人，首先要记住对方的名字。了解一个人，则需要深入的交流。而这些，都要自己主动去做。

其实，不管在哪个行业，热情和信心都是不可或缺的。热情让我们对工作充满激情，愿意为共同的目标奋斗;耐心又让我们细致的对待工作，力求做好每个细节，精益求精。激情与耐心互补促进，才能碰撞出最美丽的火花，工作才能做到最好。

当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。我想很多人和我一样，刚进实习单位的时候，都做过类似复印打字的“杂活”。或许同事们认为你是小字辈，要从小事做起，但有些时候，是因为他们心中没底，不知道你能做什么。做“ 杂活”是工作的必需，却无法让我学到什么。我决定改变自己的命运。有些东西不能选择，有些东西却可以选择。份内的工作当然要认真完成，但勇敢的“主动请缨”却能为你赢得更多的机会。只要勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。

如果你不想让自己在紧急的时候手忙脚乱，就要养成讲究条理性的好习惯。“做什么事情都要有条理，”这是经理给我的忠告。其它的工作也一样，讲究条理能让你事半功倍。

对于这次大学生寒假社会实践，自己作为兼职导游中的一名，对此讲述一些自己对于导游的认识。

实践目的：通过实践让我们熟练掌握导游服务的具体工作程序，如服务程序、服务流程、服务标准、服务技能;根据已学的知识，学会设计旅游路线;练习导游词的写作方法;进行实地导游模拟实践，掌握导游讲解的基本要求、基本技巧、常用的讲解方法、副语言的使用等技能;理论与实践有机结合，更好的巩固所学的内容。

实践体会：1、当一个合格的导游要有强烈的责任感和服务热情。导游工作是一项脑体高度结合的服务工作，态度决定行动，拥有强烈的责任心，才会在实际工作中投入满腔的工作热情，为游客提供高质量的服务。2、要有广博文化知识面.导游接触的游客中，各种社会背景、文化层次不尽相同，导游就应该做一个杂家“，上知天文下知地理，这样在进行讲解中，就可运用所掌握的知识和智慧来应对。3、具有组织协调应变能力。导游的服务对象是不断变化的复杂群体，同时导游工作还离不开旅游接待服务中气体相关部门的配合和支持任何一个环节出现偏差，都会令导游服务黯然失色，因此要头脑清晰，有交情组织协调应变能力，保证游客的旅游活动顺利进行。4、要有自信。面对初来乍到的游客，导游所表现出来的对旅游活动早有安排，对自己能胜任本次导游工作的信心，会是他们产生心理安全感的重要来源。5、 语言清晰准确，讲解生动活泼。给游客讲解就是要像在和朋友聊天。你把游客看作朋友眉飞色舞地给讲游客不知道的事情，才能抓住他们的注意力。6、实践让我认识到，做导游的学问真的很大,很深，不是随随便便就可能学的来，像如何安排路线，如何应对突发事件，如何与游客进行沟通等等。所以，要当好一个导游的确很不容易，而好的导游服务对游客来说又的确是一种享受。

这次旅行社实习,对我来说受益匪浅，让我对旅行社的具体营运与操作，管理等方面有了进一步了解，旅行社所需要的人才不仅要有一定的专业知识,还需要懂得如何为人处事与接人带物,以及对顾客的耐心以及责任心。在实际的过程中我才真正发现自己学识的浅薄,经验的缺乏，也让我发现书本上的知识与实际问题的差距，让我对旅行社这一行业有了更深的体会。 社会才是学习和受教育的大课堂，在那片广阔的天地里，我们的人生价值得到了体现，为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。希望以后还有这样的机会，让我从实践中得到锻炼。

这些天来，虽然付出了不少汗水，也感觉有些辛苦，但从中我意志力得到了不少的磨练也感受到了工作的快乐。

这一次的社会实践使我明白;大学生只有通过自身的不断努力，拿出百尺竿头的干劲，胸怀会当凌绝顶的状态，不断提高自身的综合素质，在与社会的接触过程中，减少磨合期的碰撞，加快融入社会的步伐，才能在人才高地上站稳脚跟，才能扬起理想的风帆，驶向成功的彼岸。

总之,这个寒假的社会实践是丰富而又有意义,一些心得和体会让人感到兴奋,但却决不仅仅用兴奋就能描述的,因为这是一种实实在在收获, 是对“有经验者优先”的感悟。

**推荐大学生简历表六**

本人是\*\*大学冶金工程专业的在校大学生，因为学校课程安排及自己的需要，经分学校安排我到\*钢进行为期一周的参观学习。我通过本次学习，开拓了视野，看到了\*钢的先进设备，和先进的操作技术，课堂的理论知识，更增加了努力学习的决心。

从大的方面来看，整个钢厂就像是一部运转的庞大机器，每个工序，每个岗位，每位职工都有条不紊的做着自己的工作，没有一丝一毫的偏差。因为每一个要求都不变的，所以每个职工和岗位都看不到慌乱，只能感到一切都在按照程序来运行。

此次\*钢的学习给我印象最深的不是先进的设备，和复杂的工艺程序，而是\*钢对于制度的严肃性和工人们一丝不苟的执行力。在\*钢的工作现场里没有什么监督工，也没有领导在现场盯着看，可是\*钢的职工在工作时都是认真的完成自己的工作，没有因为其它别的原因而减少要求和降低标准。真正的做到了生产以产品质量和安全为主。

\*钢的增碳是靠碳粉来增碳的，每一炉都在出钢前期一次性加入，然后才加合金。这样可以增加成分吸收的稳定性。\*钢的供氧制度，他们的氧枪工作压力相对较小，据他们的技术员介绍，\*钢为了减少喷溅和烟尘而降低了氧压，所以\*钢氧枪是欠压工作的。

\*钢的温度相控制的非常好，因为他们是每一炉装铁时就把这一炉的铁水成分报到炉前，而且废钢的配比也相对合理，铁水成分能提前知道，可以通过计算加入量来控制温度，另外,\*钢的钢包烘烤也相当好，钢包温度一般都达到了七八百度钢水降温很少，所以\*钢的出钢温度比普通钢厂要低二三十度，这对炉龄和钢包使用寿命也很有好处理

\*钢的很多小的细节也给了我很大的感触，那就是从小见大，在好多的操作台上都有提示，小心操作，不要戴手套操作,防止水流到操作台上等等小提示.还有在现场好多地方都有标示此地方的照明或设备归谁管,如果有问题白天打什么电话,晚上打什么电话.在一些大型设备上还贴着此设备价值多少钱,操作时要注意.给人的感觉好像很人性化.

通过学习我们能学到很多知识,也开扩了我们的眼界.知不足而奋起,在学习中我一定要加倍努力,为炼钢的发展打下坚实的基础!

**推荐大学生简历表七**

尊敬的辅导员老师：

您好！

我是这一届的新生，很抱歉做出军训逃训这样的行为，作为大一新生军训是每个大学生都要体验经历的，谁也不能例外，谁都不能搞特殊化，在军训我们就是半个军人，在训练中逃训，那放在战争年代我就是逃兵，这么不能吃苦，我就是汉奸啊，我慢慢的意识到我这次的行为给同学们带来了多少的不便，给教官多么的丢颜面，给您带来了多少的麻烦，在此我真诚的向大家道歉，我对不起大家，希望大家原谅我这一次，再给我一次机会。

之前在暑假，父母去外地工作出差了，整个假期没人约束我了，我一天在家想干嘛就干嘛。我就经常晚上通宵打游戏，吃的喝的放在电脑前面，饿了就吃，渴了就喝，一般玩到早上七八点我就困了，特别困的那种，倒头就睡，白天睡到下午一两点钟，就这样重复着，我的生物钟都被我颠倒了，定格了。一到晚上就特别精神，就跟喝了十瓶红牛五杯咖啡一样的效果，太阳公公一起出现，我就像焉了的茄子一样，哈欠打个不停，眼睛完全睁不开，反正没人管我，我就这样无拘无束，度过了一整个暑假，我的肆无忌惮也给我带来了一定的后果，现在到了学校白天就困的要死，晚上那么嗨，常常被室友抱怨声音太大了影响睡眠，我也很无奈啊，晚上我就是睡不着。

该来的还是来了，我们昨天是第一天军训，然后前天晚上我又在寝室通宵打游戏了，所以昨天军训我不知道被教官骂了多少次，我很是荣幸被教官赋予一个光荣的称号，“睡神！”因为我总是能在训练的时候站着就睡着了，一上午因为打瞌睡被抓，做了无数个俯卧撑。终于到了中午休息时间，我挺着疲惫的身体，去食堂吃了饭。在宿舍倒头就睡，经过一个上午的训练，身上又痛又酸，然后还困，我觉得当时睡得那一觉打雷了我有不一定能听见吗，当室友叫我去训练的时候，我拒绝了，我继续在寝室睡着觉，就这样逃了下去的训练，错过了教官训练的机会，我感到十分遗憾，后来你们在寝室倒找我，把我连同被子扔到了训练场上，你们在旁边站军姿，我就在旁边睡觉。这件事全校人人皆知了，都知道我们班有这样一个人才，逃训在寝室睡觉后被抓到后在被教官要求训练场上睡觉。

我知道了这次事件的严重性，我会在接下来的几天训军好好变现，利用这个时机把白天睡觉晚上玩的习惯改过来，好好对待军训，让自己从中受益更多，绝对不会再给您丢人了，你就看在我这么诚恳的认识到自己的错误的份上原谅我这次吧，求您了，我要是再逃训，随您处置！

此致

敬礼！

检讨人：

20xx年x月x日

**推荐大学生简历表八**

这次的暑期社会实践活动我们xx集中队开展的是到五楼养老院“关爱孤寡老人”的志愿者服务活动。为了体现志愿者的风采，我们向院学生会借来了带有“青少年志愿者”字样的帽子；因为开展暑期社会实践活动还是第一次，我们也是没有踏进社会的青少年没有什么经验，为了让活动开展顺利，我们第一天的活动主要是规划接下来这几天的活动。

首先我们规划路线，通过手机地图和百度搜索，我们找到一家位于xx科技大学南边的养老院。为了再次确认养老院，我们给养老院院长打了电话，听声音院长是位阿姨，我们向院长说明情况，希望院长能够同意我们去该养老院开展社会实践活动，院长热情的答应了，并为我们指明乘坐21路公交车到“车辆厂站”下车。我们感谢过院长之后，开始准备我们到养老院之后和老人有哪些交流，确定可以为老人们开联欢会，我们选择为老人们表演的节目，老人们生活的年代和我们有所差距，所以我们考虑的节目有：《天仙配》、《雪绒花》、《映山红》等红歌节目，最后我们还选择了我们在学校学习的健美操为结尾节目；最后，我们列写送给老人们的礼物，规划到此结束了。

社会实践活动的第二天，我们第一次进入养老院，对养老院的环境有了初步的了解，也熟悉了到达养老院的路线，为后来社会实践活动的进行打下了坚实的基础；第三天，正式进行社会实践活动，但由于我们对老人们还不太了解，彼此都不是很熟悉，队员们都是未进入社会的青少年不会与不同的人交谈，第一次的相处很是尴尬。养老院阿姨为我们介绍了养老院老人的日常生活、家庭背景和患病情况，我们对老人们有了初步的了解使第四天的活动进行得很顺利，我们和老人们相处得很愉快；第五天天气很热，我们仍然进行暑期社会实践活动丝毫不畏惧闷热，老人们对我们越来越像自己的孩子，我们和老人们的感情越来越好，似乎成为了不可分开的一个大家庭，每天的分离大家都有些不舍；第六天社会实践中，我们举办了一个小型的联欢会，为老人们表演了我们之前准备的节目，丰富了我们社会实践活动的色彩，也给老人和我们一个很难忘的下午；最后一天社会实践活动，我们将前几天和老人合照的照片拿到照相馆给洗了出来，和老人们共同分享照片的喜悦之后我们最后一次举办了联欢，老人们也为我们准备了一首歌，最后一天结束，我们的暑期社会实践活动也圆满结束了，我们的社会实践活动受到了养老院院长及养老院义工的一致好评，获得了成功，队员们的努力都没有白费。

本次暑期社会实践活动对我们启示很大，虽然第一天的规划很仔细，但是第二天仍然出现路线寻找的错误，可见规划并不只能看到表面的成功，要仔细确认过后才能保证规划无误；与人交往是门很大的学问，我们刚开始与老人接触的不适应和尴尬告诉我们应该学会人际交往，这是进入社会之前在大学里必须学会的技能；老人们其实不需要孩子们挣很多的钱给自己，老人生活了一辈子，什么样的东西都见过什么样的生活也都过过，老来最大的希望就是子孙满堂，陪着孩子们过完自己最后的日子，所以我们应该多花点时间陪陪自己家里的老人，不能把手机当成自己的生活，多陪陪他们，别让自己以后后悔。

现代社会缺乏了人情冷暖，很多人都忘记了人与人之间交往最基本的其实是爱，比起用手机交往的冷漠没有感情的交流，与家人坐下来聊聊天，陪老人们走走路说说话才是最温暖最长情的生活；家人永远是自己无限的\'力量，除了家，再也找不到一个舒适港湾让自己停靠，珍惜在家里与家人待在一起的每一分钟，让爱停在自己心里，永不褪色！

这次实践活动我们收获了老人们单纯的感情，这是我们进入社会之后可能再也不会遇见的情感，在养老院里，没有任何的目的性，老人们仍待我们像自己的孩子般，在这里我们也学会了与人交往将心比心，待人友好。

这次的社会实践活动给未进入社会的我们上了最好的一课，而其中最重要的知识点就是告诫我们在物质世界中请记住家人永远是你最坚强的力量，多陪陪他们吧，和他们在一起才不会迷失自己，才不会忘记人间最美的东西——那就是爱！

**推荐大学生简历表九**

甲方： \_\_\_\_市xx公司

乙方：姓名： 身份证号：

为促进在校大学生职业规划的发展;同时，为了明确甲乙双方的责任和保障双方的权益，根据中华人民共和国有关法律之规定，在平等自愿、协商一致的基础上，甲乙双方就在校大学生实习的有关事项达成以下协议：

一、本协议有效期自\_\_\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日至 \_\_\_\_\_\_\_\_年 \_\_\_\_月 \_\_\_\_日止。

二、甲方责任及义务

1、甲方负责把符合条件的学生安置到\_\_\_\_\_\_\_集团， 西安\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ，东莞\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_，\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_的 ，顺德\_\_\_\_\_\_\_的\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_，\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_， \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ，富港\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_，担任操作工一职。具体工作地点按照各个高校代理招聘的人数定。

2、甲方负责核实\_\_\_\_\_\_\_集团， 西安\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ，东莞\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_，\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_的 ，顺德\_\_\_\_\_\_\_的\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_，\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_， \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ，富港\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_的经营状况、并如实向学校与学生介绍单位的相关信息：如招聘要求及岗位职责、福利待遇、公司环境等相关事宜。

3、甲方提供的就业信息及对学生的承诺必须真实并与安置的单位实际情况相符合。如乙方体检复查不合格、自身不适应或提供个人虚假资料或被用人单位辞退者、乙方自愿放弃而返回学校者，则其与甲方无关。

4、甲方负责对乙方入职之日起跟踪服务直到协议期满。

5、甲方保证乙方的待遇为\_\_\_\_\_\_天\_\_\_\_\_\_小时制，工资待遇\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_元/月，包食宿。

6、甲方有义务对在职人员的监管，并进行必要的在职培训。

7、甲方相关事务人员应督促乙方备足各种外出费用，生活用品、零用钱等

为保证各位新入职员工在实习工作当中的切身利益与安全问题，我单位郑x承诺如下：

一、薪资以现金方式按时足额发放。

二、我单位承诺为派遣实习学生提供吃饭，住宿。

三、我单位派遣职工随同前往及返回。

四、我单位承诺不收取学生任何费用。(车费自理)\_\_\_\_月份走的\_\_\_\_月底之前报名者和\_\_\_\_月份走的\_\_\_\_月20号之前报名者返回的时候车费减免\_\_\_\_\_\_元人民币。

五、我单位将统一组织、安排，包车前往目的地。

六、我单位保证合同期满，可以自由选择辞职

三、乙方的责任与义务

1、在甲方企业实习期间，必须服从甲方企业的管理，认真执行甲方企业各项规章制度;

2、对于危害自己的劳动条件和被要求从事违法、违规活动时，可对甲方企业提出疑义、批评、检举和控告;

3、若提前解除协议，应提前两日通知甲方，在办理好工作交接手续后，方可解除本协议。

4、乙方负责提供的相关证件：包括身份证复印件2份、一寸照片4张等。

5、乙方工作未满7个工作日将不予结算工资

一：个人承担车费，由公司统一收取单程车费\_\_\_\_\_\_元{此费用只用于学生出行费用}。

二、 服从公司对岗位进行合理管理与调配。

三、 认真遵守和履行公司的各项规章制度，如因本人原因(过失或故意违规操作)给公司造成经济损失或法律上的责任，本人愿承担公司所受经济损失1-5倍的罚款，或承担法律上的责任。

四、 工作期间，谨记不迟到、不早退、用心完成分内工作(有特殊事情需请假的，须提前2-3天请假，并说明理由)。不无故旷工或擅离职守。(旷工一天扣两天基本工资)

五、 不得故意和过失泄露公司的经营、管理机密，及我职务范围内之业务机密。

六、 反操作规程而造成的职业伤害，本人决不向公司提出任何补偿要求。

七、 在职期间，若发生与本人业务相关的经济问题，本人愿接受公司财务部及人事行政部的调查。

八、 若因某种原因离开公司，必须提前\_\_\_\_日以书面形式通知人事行政部，且在离职前将本职工作完整地交接清楚，退交领用物品、结清借支款等。若未经批准而擅自离职，公司将保留要求按试用期工资三倍赔偿的权力，并追究担保人(招聘代理人)的连带责任。

九、 若被公司证明或认为不符合用人条件，公司有权发书面形式通知我办理离职手续

十、 如违背公司的管理规章制度及上述承诺，愿意接受公司辞退、罚款及追偿的处理。

四、薪资结算、核算方式：

1、工资结算时间：实习人员在职期间的工资随公司人员发放工资时间发放，人员实习期满办理离职手续，再将工资给予结算。

五、其他

1、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，不能达成一致时可向甲方所在地劳动仲裁部门申请仲裁。

2、因经济环境、地震、较大火灾、地区性瘟疫、战争、政府合法行为等造成双方不能履行本协议，双方通过书面形式通知对方，本协议即告终止。

六、本协议由甲乙双方签字之日起生效。

其他附加条件：

甲方为乙方提供\_\_\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日至\_\_\_\_\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日止的后续服务管理工作，其主要包括：

1、乙方私自外出(打架斗殴、纠纷等)造成的一切损失与后果与甲方无关。

2、乙方必须遵守甲方企业的管理及其相关法律法规，否则造成的一切后果由乙方自身承担。

甲方：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_公司 鉴证单位：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

负责人：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 乙方签字：\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找