

2023年熬夜论文资料与熬夜危害等论文文献(优质8篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

熬夜论文资料与熬夜危害等论文文献篇一

在去年十一月份我们新闻与传播学院接到通知要进行课改，不写论文改做设计，要求学生每人出本杂志。当我们听到这个消息真是悲喜交加，喜的是自己毕业时终于可以出本属于自己的作品，而愁的却是如此巨大的工程，一个人独立完成实属不易。况且第一次做杂志，那可不是一件简单的事。

当我接到这个通知时，我已不知道脸上是何种表情，或许有种茫然，或许有点欣喜，等我冷静下来时，真的有点不知所措。记得大二时，我们做过一次杂志，如果按杂志的标准来说那也只能算是一个半成品，因为没有装帧出版。以前做只是以市场上那些成熟的杂志为模板，进行简单的模仿。现在是要出本杂志作为毕业设计作品，当然就不能像上次那样随意。

虽然上次也是自己独立完成的，但这次我不想就一个题材重复使用，做什么事都要创新，不能老生常谈，要勇于挑战新事物。我思前想后，决定做本旅游类的杂志，地点首选我们家乡，我热爱这片生我养我的地方，想借此机会宣传我的家乡，这份毕业作品也是我献给我们家乡的礼物！具有特殊的意义。

前期得准备选题，做策划，还要收集资料等，这些都是不能

马虎的，要慎重。去年十二月底交完选题报告和策划书初稿，我在家准备了一个月，收集资料，编辑文字，拍摄照片，完成毕业设计成品。做完这次杂志后我有种如释重负的感觉，收获很多，没做之前想得太过简单，以为只要把资料收集好就万事俱备了，具体操作时才知道自己错了，只有想法犹如纸上谈兵，根本解决不了实际问题。想象和现实相差太远，做事不能太盲目，要深思熟虑。毕业设计不仅是对所学知识的一种检验，而且也是对自己能力的一种提高。

通过这次毕业设计使我明白了自己原来知识还比较欠缺，自己要学习的东西还太多，通过这次毕业设计，我明白了学习是一个长期积累的过程，在以后的工作、生活中都应该不断的学习，努力提升自己知识和综合素质。俗话说万事开头难，我相信经过这次的历练，我以后一定会做得更好，更出色。让我感触最深的是知识一定要通过实践来体现。一个人即使满腹经纶也需要一个平台来展示，我们正是通过作品展示了我们学习的价值。这次杂志虽然也有些不足之处，但我相信在以后的工作学习中我定会引以为戒，将不必要的失误消灭在萌芽中。整体上来说我还是比较满意，没有出现什么大的失误，通过做杂志，我对杂志的制作流程也有了进一步的了解。

在设计过程中，通过查阅大量相关资料，与同学交流经验，并向老师请教等方式，使自己学到了不少知识，也经历了不少艰辛，获益匪浅。在整个设计中我懂得了许多东西，培养了我独立工作的能力，树立了对自己工作能力的信心，同时也是对自己的进一步肯定。相信会对今后的学习生活有非常重要的影响。这次毕业设计使我充分体会到了在创造过程中探索的艰难和成功时的喜悦。

这次能顺利完成杂志，特别要感谢老师的指导和同学的帮助。

熬夜论文资料与熬夜危害等论文文献篇二

教师在教书育人的时候，要作出自己对工作的心得和体会，才能认识自我，提升自我。下面是小编整理的音乐教学心得体会，希望对你有帮助！音乐教学心得体会

刚从校门出来从事小学音乐教学的我，开始感到有些茫然不知所措，凭着自己在大学所学的乐理知识和自己对音乐的感受，后来又细心研读教材，尽一切可能查找资料，课堂上及时了解学生心理与知识储备，调节课堂教学。在这期间，有下列一些心得体会。

一、创设情境，激发学生学音乐的兴趣。

对于低年级同学来说，他们好动、注意力极易分散，但我抓住小同学爱听故事，善表现的特点，我采取讲故事引入课文内容，学会歌唱后，再指导他们根据词中内容来表演。课堂上，让学生上台演唱，培养他们的参与、实践能力，学生情绪高涨，使音乐课上得更加生动活跃。这时同学们的热情高涨，慢慢喜欢上音乐课。这样，每次上音乐课他们都会有一种期待，当然我也会不失时机地将教学音乐基本知识、节奏、歌曲处理等讲授给学生，在一定程度上和学生取得配合，收到了一些效果，教了不少儿童歌曲，为丰富儿童的音乐世界起到了一定的作用。通过丰富多彩的音乐教学形式，激发学生学习音乐的兴趣和爱好，活跃空气，在紧张的文化课学习之余可调节情绪，有利于其他课的学习。

二、结合教材，培养他们良好的品德教育。

通过学习和研究教材，我觉得音乐教材更具备培养孩子们良好品德教育的形象性、优越性。我在教学一年级音乐时紧扣教材中的《国歌》等歌曲对学生进行爱国主义教育。对于低年级学生来说，由于我和学生的音乐知识储备的欠缺，做得不是很好。但是由于主旨明确，也同时取得了一定效果，向

他们分别传授了《天路》、《同一首歌》、《小草》等优秀歌曲。

三、调动学生情感。

小学生善于模仿，喜好游戏，我们应该放开学生的手脚，引导他们把音乐转化成自己情感化的想像世界，用肢体语言去体会音乐的蕴涵。有了参与听辨音乐的过程，鉴赏音乐就有了一定的基础，音乐作品的产生，有赖于作曲家创作的情感、情绪体验与灵感、风格、取材、体裁形式以及时代背景。在音乐欣赏教学中则可以用肢体语言带动学生的情绪变化让其更深刻地体会音乐中所表达的情感与情绪。

四、培养学生的丰富的想像力。

用肢体语言的方式参与到欣赏音乐的活动中，我们要尽量创造条件，激发学生动手参与。课堂教学中我们应以学生为主，教师起引导作用，激发学生的兴趣。充分利用小学生活泼好动的特点，让其主动参与到音乐活动中，从多侧面感受音乐，通过自己对音乐的理解进行创作性的表演，不拘形式，不求统一，只要能启迪学生们的想像力，都可以进行创作性的表演，这样不仅给学生提供了表现自己特长的机会，而且锻炼了大胆、勇敢、活泼的性格，一改原来的音乐课堂呆板拘谨的气氛，使学生受到美的感染，得到美的享受。

每一门学科都有它自身的奥秘等待我们去探索去发现，在音乐课堂中还需要不断的学习。

音乐教学心得体会

音乐教学是是启迪智慧、陶冶情操，使用学生身心健康，提高综合素质的重要课程。通过对新课标的学习和研究，结合我的教学经验，谈一下我的教学心得体会。

第一，贯彻因材施教，分类施教。

素质教育要求教学以教师为主导，学生为主体，引导学生自主学习，以注重培养学生的发展能力，创造能力。首先要了解学生。各个学生的先天素质、主观能力和基础等都不同，同一个年级的班与班之间，同一个班级的各学生之间在学习音乐上存在明显的差异。在教学中既要面向全体学生，又要考虑到各级各类学生的实际水平和接受能力，既要满足艺术基础较好的学生的学习要求，又要兼顾基础较差的学生能逐步跟上，缩小差距，甚至艺术能力有某些缺陷的学生，更要给予帮助和指导，使全体学生都能积极地、自信地参加各种艺术活动。其次要根据学生的实际情况制定学习策略，分层教学。如可以让音乐素质较强的学生上课的时候给大家为大家做示范，这样既提高了好学生的情趣，对其他的学生也是个触动。对中等水平的学生，要保证他们踏实准确的完成本课的知识。对音乐感知较差的学生，要帮他们降低难度，有选择的进行学习，能够将课本中最简单的音乐知识学会就可以了，不给他们施加太大的压力，循序渐进，逐步提高，以免他们对老师，对音乐课失去情趣。

第二，要调动学生情感。

小学生模仿能力强，喜欢游戏，作为一名音乐老师，我们应该大胆地放开学生的手脚，引导他们把音乐转化成自己情感化的想像世界，用简洁的肢体语言去体会音乐的蕴涵。因为肢体语言是情感的表现。在音乐欣赏教学中则可以用肢体语言带动学生的情绪变化让其更深刻地体会音乐中所表达的情感与情绪。同时，要加强师生合作，强化体验。学生音乐能力的培养离不开活动，只有学生主动参与学习之中，才能进行情感体验。这个活动是指新授的教学活动，包括教师的主导作用及学生的主体地位。要开放课堂教学，促进空间及时间上的灵活性、学生思维活动的活跃性、组织形式的多样性，为学生创造一个宽松的课堂氛围，使学生在动眼、动耳、动脑、动口、动手、动心中进行体验，学会创新，充分调动好

学生的情感，提高学生的学习热情。

第三，要利用学校现有多媒体资源提高音乐教学。

多媒体技术作为一种全新的教育手段，正出现在小学音乐教学中。它突破了传统教学在时间、空间上的限制，大大开阔了学生的音乐视野，通过生动形象的画面、言简意赅的解说、悦耳动听的音乐，使学习内容变枯燥为形象，图文、视频、动画栩栩如生，犹如身临其境，激发学生对音乐学习的兴趣，引起感情上的共鸣，丰富教学内容，拓宽教学视野，激发学生思维。更好的调动了学生的积极性，使学生们保质保量的上好每一堂音乐课。创设音乐教学情境，目的是培养学生良好的审美心境，唤起学生的音乐审美注意。在音乐教学的不同阶段起着不同的作用。例如我在在对学生声音的训练中，我运用多媒体通过现场录音回放方式，提高学生对自己的声音的直观了解，把抽象的现象形成具体的东西，学生也就学的有趣，学的也用心了。

第四，要及时点评，及时总结□

每一节音乐课后，教师应采取综合评价方式，关注学生对音乐的兴趣、爱好、情感反应、参与态度和程度，促进学生发展。一方面是可以组织学生自己讨论总结，然后推选同学上台读感想、谈收获。另一方面是教师要作好总结，整理本节课学习目标，鼓励学生热爱音乐、热爱学习、热爱生活。总结性发言要紧扣教学内容和目标，对学生提出建议或希望，使学生记忆在心，并能在今后的学习中得到提高。

总之，我们要善于总结，善于回顾，发扬好的，取长补短，结合实际情况，更好地实施教学任务，更好地开展音乐教学工作。

音乐教学心得体会

小学音乐课教学是小学基础课的一个重要组成部分，其目的是为了提⾼民族的音乐文化素质。音乐教育不但可以培养学生对音乐的感受力、鉴赏力、表现力和创造力，也能培养学生的优良的品德和情操，还能使他们的智力得到发展，非智力因素得到提⾼。同时，能够促进学生⾝⼼健康地发展。

一、指导学生熟读歌词。

在进行完歌曲范唱以后，可指导学生用比较标准、流利的普通话进行朗诵歌词，要注意咬字、吐字的准确度和清晰度，要求字正腔圆。同时根据歌词的内容向学生进行爱国、爱党、爱社会主义等方面的思想品德教育。

二、引导学生理解歌曲的情绪。

在一首歌曲的左上角往往出现如“亲切地”、“欢快地”、“深情地”、“热烈地”、“庄严地”等等歌曲情绪，可让学生结合歌词含义，在歌唱时力求处理的恰到好处。

三、读谱训练。

在识谱时先给学生标准音，即歌曲的调号。当学生按标准音唱有一定的困难时可进行音阶训练。由于学生音域窄，确实难以达到标准音时可以适当降调，并鼓励学生要经常练习音阶，达到拓宽自己音域的目的。

四、教唱歌词。

这一步是前四步的综合训练。首先教师应泛唱二至三遍让学生视听，对于较长或难度较大的乐句可以先分小节教唱在连接起来唱，以至圆满完成全部教唱。在学生对本歌曲没有完全学会之前不能让学生练唱，因为学生自己识谱能力有限，一旦个别乐句唱错，则难以纠正。此外，根据不同年龄段所掌握方法的区别，我采用以下几种教学法，教学效果显著。

1、对于一、二年级学生来说，自制力差，但动感极强，于是我采用“律动教学法”，即将每节所学歌曲以律动的形式来进行，这样即省时又省力，还提高了学生学习的积极性。

2、对于三、四年级的学生来说，有了一定的自制力，但识谱能力较差，我采用“听唱教学法”，即在学习过程中，充分发挥学生的听力，在反复视听的过程中来完成教学任务，效果不错。

五、用多种方法，努力提高学生对音乐学习的兴趣。

1、在音乐欣赏课上，有些乐曲可以利用学校现有的乐器，结合新课程标准上的要求，给学生示范演奏，改变以往放录音让学生单纯欣赏的教学方法，使学生在欣赏的同时，既开拓了视野，有提高审美能力。

2、在音乐理论知识的教学方面，为避免单纯学理论的枯燥，利用情境联想教学，让学生逐步理解和掌握音乐知识。例如音符实值的学习，通过模仿动物叫声的长短来辨别不同的音符，这样一来，学生会比较容易掌握。

3、利用多媒体、电视、音响等不同教学设备，欣赏大型的交响乐和民族管弦乐作品，让学生进一步了解和感受音乐。

4、课堂上，让学生上台演唱，培养他们的参与、实践能力，学生情绪高涨，使音乐课上得更加生动活跃。

以上是我在教学过程中的心得体会，真切的希望能有更多的学生来喜爱热爱音乐。

熬夜论文资料与熬夜危害等论文文献篇三

在开始学习心理学的时候就对它有浓厚的兴趣，也非常有信

心可以把这个神秘的心理学学好，可是到真正学习到的时候才发现这个历史悠久的学科并不是只在课堂上听好就可以学好的。它需要你课下、在网络上更深的了解、学习。心理学分为理论研究与应用研究两大部分，理论心理学的知识大部分是以间接方式指导着我们的各项工作的，而应用研究的各个分支在实际工作中则可以直接起作用。当代大学生的心理素质不仅影响到他们自身的发展，而且也关系到全民族素质的提高，更关系到跨世纪人才的培养，一项关于当代人主要素质的调查表明，当代人的素质不能适应社会进步和发展的需要，最欠缺的是心理素质，具体表现为意志薄弱，缺乏承受挫折的能力、适应能力和自立能力，缺乏竞争意识和危机意识，缺乏自信心，依赖性强等。究其原因，与教育不重视人的心理素质的培养与塑造有关。在大学生中，有人因自我否定、自我拒绝而几乎失去从事一切行动的愿望和信心；有人因考试失败或恋爱受挫而产生轻生念头或自毁行为；有人因现实不理想而玩世不恭或万念俱灰；有人因人际关系不和而逃避群体自我封闭。大量调查表明，目前我国大学生发病率高的主要原因是心理障碍，精神疾病已成为大学生的主要疾病。具体表现为恐怖、焦虑、强迫、抑郁和情感危机、神经衰弱等。最终都不能继续学业。常见的大学生心理问题还表现为环境应激问题、自我认识失调、人际关系障碍、情绪情感不稳、感情适应不良等。当代大学生心理问题不容忽视。

心理学作为一门科学，是自从1879年德国学者冯特受到自然科学的影响，建立世界上第一个心理实验室，使之脱离思辨性哲学成为一门独立学科开始的。人的心理现象是自然界最复杂、最奇妙的一种现象。人眼可以看到五彩缤纷的世界，人耳可以聆听旋律动听的音乐，人脑可以存储异常丰富的知识，事过境迁而记忆犹存。人有“万物之灵”的智慧，人能运用自己的思维去探索自然和社会的各种奥秘；总之，人类关于自然和社会方面的各种知识，他们在认识世界、改造世界方面所取得的一切成就，都是和人的心理的存在和发展分不开的。心理学还包括《普通心理学》、《教育心理学》、

《社会心理学》、《儿童心理学》、《犯罪心理学》、《人格心理学等》等等。由于我的专业所以我主要学习的有《普通心理学》、《教育心理学》、《儿童心理学》。在我眼里心理学是神奇的、神秘的，开始学习就对心理学产生了浓厚的兴趣。两年来，在老师的指导教育下，同学、朋友、家人的帮助支持下，我学到很多知识，也取得了比较好的成绩学习心理学，可以加深人们对自身的了解。通过学习心理学，你可以知道自己为什么会做出某些行为，这些行为背后究竟隐藏着什么样的心理活动，以及自己现在的个性、脾气等特征又是如何形成的等等。例如，学习了遗忘规律，你就可以知道自己以往的背单词方法存在哪些不足；了解了感觉的适应性，就可以解释为什么“入芝兰之室，久而不闻其香”了。学习心理学，可以加深人们对自身的了解。通过学习心理学，你可以知道自己为什么会做出某些行为，这些行为背后究竟隐藏着什么样的心理活动，以及自己现在的个性、脾气等特征又是如何形成的等等。例如，学习了遗忘规律，你就可以知道自己以往的背单词方法存在哪些不足；了解了感觉的适应性，就可以解释为什么“入芝兰之室，久而不闻其香”了。同样，你也可以把自己学到的心理活动规律运用到人际交往中，通过他人的行为推断其内在的心理活动，从而实现对外部世界的更准确的认知。例如，作为教师，如果你了解了学生的知识基础和认知水平，以及吸引学生注意力的条件，你就可以更好地组织教学，收到良好的教学效果了。

对于我们初步学习心理学的学生来说它并没有我们想象的那么简单，这个神秘的学科包含了很多的奥秘，所以我们要想学好它，必须要有探索的精神、专研的精神。其实想要学好心理学也是非常简单的。理解心理现象的复杂性。无论是心理学的哲学时期，或所谓科学时期；无论是心理学的人本主义、精神分析，我们都会发现一个有趣而又无奈的事实：理论众多。哲学或科学，都希望找到本质的、根本的以至唯一的认识或理论，但这个原则在心理学身上始终没能成就。究其根本，原因在于心理现象的复杂性。精神现象不同于物质的品质，能够使得将物质世界的复杂性揭示的较为清楚的自

然科学主义方法论无用武之地，我们就应该承认这样的现实。学习心理学不要就一会的新鲜，遇到困难就退缩，那将永远学不好，一定要多看书，多看书、多专研。就不怕学不好了。

（一）有些学生应家庭因素导致的心理扭曲、不正常，都是现实生活里常见的。家庭因素对孩子的影响是非常大的，这些影响都是从小就养成的。如果父母是无业游民、做事没有责任心、打架斗殴、喝酒打牌，这些家庭出来的孩子就是有问题的，因为长期受到家庭的影响他们就觉得这就是生活，就该这样活着，久而久之就给孩子的心灵留下了影响，对孩子以后的上学、工作、为人处事、品德都是一生的伤害。父母应该给孩子做好榜样工作，尽可能遵守对日常长过程中就埋下了种子，问题的解决也需要家庭的配合与参与。家庭因素是影响青年学生心理健康的重要因素。有许多研究表明：大学生部分心理问题来源于他们原生家庭的父母教养方式、家庭结构、家庭氛围和家庭经济状况等。

（二）父母教养方式对大学生心理健康状况有直接的影响。父母的教养方式对子女的心理行为发育和健康有不可忽视的作用。父母的教养方式对子女青年期心理健康状况有直接影响。父母的温暖、关怀、体贴使子女形成热情、自信、自尊独立、有坚持性、积极情绪较多的人格特点，从而促进心理健康发展。拒绝、否认的教养方式使孩子形成羞辱、自卑、自罪、无助，办事谨小慎微，优柔寡断，害怕被他人拒绝，不懂什么是爱，更不知道被爱的滋味的心理。父母过分干涉教养方式使孩子形成缺乏自信、过分自我约束和依赖等不良人格特点。父母惩罚严厉教养方式使子女产生自卑感、无助和不安全感。特别是惩罚严厉教养方式易使子女丧失自尊，产生焦虑和强迫症状。

（三）家庭结构对大学生心理健康状况有重要影响。卢勤采用临床症状自评量表[scl-90]及自编家庭信息问卷对成都市某大学5090名20xx级新生进行调查表明：家庭结构对心理健康总体水平及人际敏感、抑郁、精神病性3个因子得分均具有

显著影响。寄居家庭相对于其他家庭的学生与人交往时更加敏感，单亲家庭学生的抑郁程度更高，心理健康总体水平更差。单亲家庭大学生心理障碍较严重，心情抑郁、性格孤僻、自卑多疑、逆反心理严重，由于家庭结构的不健全，子女往往会失去与父母中的一方进行交流的可能，相对只能获取部分关爱，与正常家庭的子女相比较，其心灵会蒙上一层阴影，很容易产生敏感、自卑心理。

（四）家庭氛围是影响大学生心理健康的又一因素。和谐的家庭氛围能使子女身心愉悦，心理压力减轻，有利于身心健康的良性发展。不和谐家庭中，争吵、溺爱、冷淡和家庭暴力都会给人的身心健康造成不同程度的伤害，溺爱和暴力两种家庭氛围尤为突出。

（五）家庭经济状况也会影响大学生心理健康发展，但影响有一定限度。心理学对我们大学生的帮助之大是显而易见的。我们无论在生活、还是学习、交际方面都可以用到这方面的知识。

总结：大学生应该学习好自己的心理学学科，帮助更多的人走出心理阴影、认识心理学、了解心理学。当然家庭影响对孩子是很有影响的，学好心理学，做到正确的普及心理学，让更多的人了解心理学，理解心理学。虽然我的心理课结束了，但我对心理知识的学习却还没有结束，或许心理学跟我的以后的职业没有什么很大的联系，但心理学知识对于我的帮助却是长远的，甚至是一生的。

熬夜论文资料与熬夜危害等论文文献篇四

比较是认识事物最基本的方法。一般说，事物的“特点”或“个性”（如某一作家、作品），其实就是通过“纵”的（历时行）和“横”的（共时性）比较当中分析得出来的。所谓“操千曲而后知音，观千剑而后识器”，说的亦正是此意。多比较，善分析，大益。写论文尤其如此。

要尽可能地引用第一手资料。论文“参考文献”要全面标出，除表明笔者治学严谨外，也是对前人劳动成果的尊重。论文“注释”要准确、完整、规范(毕业论文的注释最好用尾注)。

题目(一般在20个汉字以内，可有一副题);作者;提要(为中文内容提要，200字左右，文字要概括，力避主观评论和价值判断，一般还须译成英文);关键词(一般为3-7个，中间以“;”隔开);正文(包括分节等);参考文献;注释等。

不大、不小，不空、不涩。太大，掬不动;太小，使不上劲。题“空泛”了，容易“为写而写”;题太“涩”，很难一气呵成。所谓“论题选得好，即成功了一半”，即是此意。

写论文，“间架”第一。“纲”即总论点：“目”即分论点。大、小“论点”都张开了，“间架”即成;然后，顺“理”(论点)而论(分析、论证)，自然成“章”(段或部分)。刘勰说：“论如斫薪，贵能破理。”斫薪是劈柴，破“理”是顺着事物内在纹理去劈，这说得是很对的。

可以说，“新”是一切学术论文的生命!“新”，就是说自己的话，讲自己的“发现”;发人所未发，言人所未言。有创造、有新意，其文则“生”;无创造、无新意，其文必“亡”。所谓“一招鲜，吃遍天”，既是此理。

所谓人无我有;人有我优;人优我转;人转我弃??重新开辟新天地!以“论文”而论，“新”亦有多种：“通说”的否定：“前说”的补充：“异说”的辨证：“成说”的质疑;发现新“材料”;提出新“观点”;填补研究“空白”;论述有新“角度”;研究有新“方法”等等。这正是：山不在高，有仙则名;水不在深，有龙则灵;文不在长，有“新”则“行”!

熬夜论文资料与熬夜危害等论文文献篇五

从动手考虑硕士论文到现在整整一年了，感叹时间过得真快，也感叹时间真得是可以让人成长。硕士论文，在诸多学术大鳄和前辈看来，级别并不高，可以总结出称之为心得的东西也并不多。但是，对于我来讲，这是我第一次独立地完成一篇四万余字的论文并在最终的评比中获得优秀，是具有纪念意义的。在整个书写过程中，我初步体会到了科研的辛苦与快乐。于是，我愿意把自己的一些浅薄但真实的想法记录下来，以作为对自己的督促，也作为对这段难忘日子的纪念。

一. 选题是重中之重

之所以把选题放在第一位，是因为我在这次论文中深受选题的苦。做论文之前我一直有个误解，认为写论文、写论文，其关键在于写，在于数据，在于在统计软件中运行得到显著结果，而选题只是一个开端，无需花多大功夫。正是这种想法，使我在开题时直接被老师枪毙，我也成为了很少在开题中就被枪毙的几个人之一。现在看来，被枪毙的原因主要有两个：一是太被动。我的论文方向是导师给的，当时心里很高兴，觉得省掉了时间去找方向，却未考虑过这个题目我有没有兴趣，我到底能不能做出东西。二是准备不充分。在开题答辩之前，我甚至都没有搞清楚我的论文究竟要用什么基本理论和方法，只是以为当老师问我时，我可以侥幸地用“目前还没有考虑清楚”搪塞过去。而结果是，老师们识破了我的小算盘，并没有放过我。直到现在，我想起开题答辩现场王培欣老师清晰地说出“你的开题不能通过”时，我还冒一后背的冷汗。当然，事后王老师向我解释了她在开题时否定我的原因，也对我最终做出的东西进行了称赞，但我仍旧为自己当时的表现感到惭愧。

“良好的开端是成功的一半”，此话不假。开题的目的就是要作者明确写作的思路和方向，之后所有的工作都要朝着预定的方向前进。除了方向，开题时还应明确论文的写作重点

和难点，有些工作可能在借鉴前人研究成果的基础上就可以完成，有些工作却可能需要作者对相关理论进行嫁接和融合，对相关方法进行突破，这些前人没做过的东西是文章的创新点，往往也是重点和难点。明确轻重缓急，不仅有利于使论文层次分明、重点突出，也有利于作者制定书写计划，高效完成书写。

虽然我们常说写论文，其实论文的关键不在于写，而在于思考，在于有好的思想，好的思想的建立就是从选题开始的。选题最好是选择有前沿性的、自己感兴趣的好题目，因为做一个好题目和一个坏题目所花费的时间是没有太大差别的，都要查文献、搜数据、做分析，而好坏题目的意义是完全不同的。在此次论文中，我虽做出了能让人耳目一新的东西，但所选的方向毕竟有些窄，不太前沿，所以我答辩之前一直信心不足，即使是现在心里也仍有遗憾。所以，选题是至关重要的，选题阶段就应阅读大量的参考文献，投入大量的时间，这个时间的付出一定是值得的，事半功倍的。

二. 理论是根基

之前我总以为，理论部分是最容易写的，这部分不像绪论那样要自己总结梳理，也不像实证部分那样要自己搜集数据进行验证，理论总是要借鉴别人的，借鉴便少不了复制与粘贴。这种错误的思想使我在论文写作中走了不少弯路，理论部分洋洋洒洒写了不少，但导师总不能满意：一般概念性常识性的东西不能要，因为这会降低论文水平，太深奥的本篇论文没用到的东西不能要，因为和下文无关，同时还应保证这部分内容的篇幅，并对下文的创新点有铺垫。为此，我有很长一段时间都在找理论，甚至是在文章完成初稿之后我的理论部分还有许多不完善的地方。常理来讲，理论是支撑，是根基，是首先要明确的，而我却本末倒置了，所以每修改一次理论，整篇论文都要从头到尾修正一遍，花费了不少功夫。幸运的是，最终我寻找到了一个切入点，把论文的理论 with 实证有机地结合了起来，这本应在开题或论文初期完成的工作，

我却在论文中后期才做完。事后我常在想，还好这次写的只是硕士论文，篇幅不算大，内容不算深，还算好对付，若是博士论文，我头两年肯定是白念的了。

此次硕士论文使我深刻地体会到理论部分的书写绝不是复制粘贴那样简单，理论部分在论文中起着支柱性的重要作用：理论错了，所有的实证都将没有意义；理论浅了，整篇论文的档次就下来了。选用哪个理论，着重用这个理论的哪部分，理论和实证如何衔接，这些直接关系到论文的质量。硕士论文是一个系统的过程，理论和研究内容相对应，研究内容和研究方法相对应，前后呼应，一环扣一环，理论便是这个链条的第一个环，是整个论文的根基。

理论部分一定要扣题，扣准创新点，对下文有支撑。下文要用到的详写，用得不多的略写，没用到的在不影响整体连贯性的情况下便可不写，以保证文章的紧凑简明清晰。

三. 软件仅仅是工具

我是理科生，理科生都有个通病——钻。我总以为自己擅长数学，所以每次做统计题都会很兴奋，也愿意死抠一些统计软件的原理，不弄懂不罢休。对于学习知识来说，这种精神是可贵的，而对于管理学论文写作来说，这就有些过犹不及了。研一学习的统计课程由于是一门重要的考试课，再加上软件中的许多东西对当时的我来说是陌生的，所以投入了很大的时间和热情来研究为什么要这么操作，这样操作反映了怎样的统计原理。这种思维惯性延续到了做论文期间，我的思路总是“跑偏”，花了时间研究软件是怎样运行的，却改变不了任何统计结果，我成为了一堆数据的玩偶，被数据搞得晕头转向。以至于到最后每要开始研究一个问题，我都要逼着自己事先问一下，这个对论文的书写到底有没有用，若没有，便pass掉，因为时间真得是有限的。

此次论文使我明白，在硕士论文写作中，对统计软件的掌握

重在应用，而不是弄懂其原理，虽然在课程学习阶段我们花费了大量的时间在这方面，但它们不决定论文的实质性内容，而只是辅助。尤其是在时间和精力有限的情况下，更应灵活地进行时间分配，分清轻重缓急。软件是一种工具，就像是物理实验中的仪器一样，虽然有误差，但不影响结果分析，至于为什么有这种误差，不是论文重点研究的内容。

硕士论文对统计方法的要求相对简单，而博士论文也许就不这样容易了。博士论文又提高了一个档次，我想对统计知识的要求应该也高一个水平，自己以后还应深入掌握。

四. 常与老师沟通

在这一点上，我自己做得还有不足，我不是很经常地去找老师沟通，尤其是在论文初期，老师帮我选好题后我就再也没找过他。我总以为自己的思想还不成熟，不知道与老师谈些什么，而我的导师也不是很善谈、能调动别人情绪的那种(除了喝酒的时候，呵呵)。所以，我每次找导师都是因为大事要来了，比如中期、结题。中期时与导师沟通了一次，导师没有提什么意见，因为那个时候我做出的东西还是四分五裂的。在这篇论文上，与导师有实质性的沟通是我完成初稿之后。我初稿完成的比较快，5月中旬就完成了，这样导师有充分的时间给我修改，因为我们6月底才答辩。导师对我的论文逐字逐句地进行了修改，从结构到语言，从理论到实证都提出了中肯的意见，并且导师提出的大都是些关键性的问题，这对我的论文有着很大的指导作用。

与自己的导师进行沟通是必须的，与其他老师，尤其是开题、中期、结题时答辩组的老师进行沟通也是非常必要的。因为论文不像是数学题，答案是固定明确的，论文中的观点是仁者见仁智者见智的。不同的老师会从不同的角度提出不同层面的问题，这对论文写作是有很大帮助的。因为，往往作者在论文写作中会产生一些盲点和思维惯性，束缚着新东西的产生，而不同老师的意见可以促进我们不断产生新的想法，

使论文不断完善。我在中期和结题之后都会主动地找评阅老师，请老师详细地为我讲讲他们的意见，以保证我在下面的书写中不要走错路子。

值得注意的是，与老师沟通并不意味着完全听从老师的，一定要坚持自己的观点，老师的意见大都是建议性的，而关键还在于自己，因为是在做论文，而不是老师在做。

五. 其他

论文写作中还有一些应注意的小问题，不好一一详细整理，就都归纳在其他里吧。比如，参考文献一定要阅读好期刊上的文章，因为做研究是承前启后的，站在巨人的肩膀上才能看得远；论文写作过程中，最好用日期为每天的论文命名，这样可以看到论文的进展情况，使自己有成就感；适当地用图和表，四五万字的论文让读者一看很容易发怵，而适当地图表可以使读者醒目地看到作者的思路 and 观点；注重格式，虽说格式不影响论文的实质内容，但它是论文的面子，是作者工作态度的体现，在这种稍微细心一点就能做好的工作上一定不要出现差错；有了想法及时书写，不拖拉，有些想法是转瞬即逝的，所以有了好的点子应马上记下来，等积攒多了，也许就会是个大的创新点，并且写论文是会上瘾的，最初要逼着自己有这种瘾，待上了道之后速战速决，完成书写；正确对待ppt□ppt不是要上台念的，而是要讲出来，并且做ppt的过程也是作者梳理思路的过程；答辩之前做好准备，对自己提问，大胆猜测老师们会问些什么问题，自己应怎么做答，有充足的准备才会有十足的信心。

硕士论文结束了，但这只是我学术生涯的一个开端，我的学术之路还很长很长。在这个过程中，我收获到了科研的最初体验，这个第一次对我来说是珍贵的。也许，多年以后，再看这些文字的时候，我会为自己的幼稚和浅薄感到羞愧，但我不会忘记我写下这些文字时的激动与自豪，因为我勇敢地踏出了第一步，即将开始新的征程。

熬夜论文资料与熬夜危害等论文文献篇六

在将近两个月的时间里，我们已基本完成了毕业设计。在编程的过程中，我们学到了很多知识，不仅是编程开发方面的专业技能，更锻炼了自己的毅力和耐性。

经过一段时间的设计和开发，图书借阅管理系统基本开发完毕，系统功能基本符合借阅管理的需求，由于时间比较紧迫，该系统还有些不足之处，比如有些界面做的不够漂亮，不够人性化，有的操作有点繁琐，这些都是后续工作可以更好完善的。因为对图书馆的调研不够精确，所以有些问题没有考虑到，导致有些实现的功能不够周全，还需要进一步的完善。对于一些复杂的代码还需要进一步的修改，使之更加简捷易懂。

在开发图书借阅管理系统的过程中，出现了很多问题，如当调试时，出现，页面加载不进去，以前我们只知道单一的调试方法，即点击调试按钮，不知道代码出错信息在哪里，很难调试成功，后来经过到网上搜索信息，以及请教老师和同学，渐渐的懂得了如何调试程序，这需要在相应的函数添加断点，按f10分段调试，一点一点调试，就能可找出错误出现在哪个地方，然后再不断的调试。

在创建数据库时，会出现，主键和外键的先后创建问题，以及当创建了表和字段的主外键和关系后，需要修改数据库时，会出现主外键的问题，这时就要考虑修改数据表的先后问题了。

在创建登录界面的功能时，刚开始理解的有点错误，导致后来登录界面没有更实际的功能，经过一段时间的'修改，终于修改成功了，编程并不是最难的，修改程序，调试程序往往

是最繁琐，最耗时间的，但是通常，只有耐心的，一点一点的调试，才能发现系统的不足，才能让系统的功能更好更全面的实现。

大学的生活很美好，也很值得留恋。在这里，找到了良师益友，也学到了在别处学不到的知识。随着毕业设计的完成，随之而来的便是毕业，意味着和同学、老师分开，真的有很多不舍。

在做毕业设计的过程中，经常会遇到问题，有些问题自己解决不了，很是苦恼，就向同学和老师请教，他们总会很耐心的给以帮助。老师在检查程序时，总是耐心地指出程序中明显的不足，使我明白怎样去改正，完善系统的功能。老师在给我检查毕业论文时，批注写的很仔细，写明了需要修改的地方，和仔细的指导，使我更加方便地对论文进行改正。老师那温和的态度和深厚的学术修养使我终身难忘，真的很感谢老师耐心的指导和同学热心的帮助。

感谢计算机系的每位老师，每一次课他们都很认真地对待，很耐心地讲解。感谢我的母校“无锡职业技术学院”，美丽的校园、庄严的教学楼、干净的教室，敬爱的老师，亲爱的同学，是我心中最珍贵、最美丽的记忆。不管将来走到哪里，依然记得我的母校，无锡职业技术学院，我曾经学习和生活的母校。

最后祝我的母校，蒸蒸日上，更创新高！

熬夜论文资料与熬夜危害等论文文献篇七

在本学期的《论文写作》课程中，我学习到了关于论文写作的基本要素和方法。

张聿老师在授课时非常细致、全面，将各种已经出现或可能

产生的学术规范问题一一作了梳理，并介绍了一些历届的优秀毕业论文，为我们展示这些优秀文章中值得我们学习的优点，以至于我在听课时，不断地发现与再发现着自己以往论文中的一些问题。

在课堂上，我一步步了解了论文之前需要做哪些准备工作，如何选题，如何确定题目，论文的框架的主要内容，写作技巧以及需要注意的问题等等。

通过这个课程，我从对于硕士论文的未知状态逐渐变得心中有数。

老师在几次课上反复提到了论文的主题这一方面，可想而知，这是论文的第一要旨，极其重要。

首先，是否有能力写，要根据主客观条件判断，课题过大，问题难以研究深入，可能导致虎头蛇尾，草草收摊；其次，论文要有价值，也就是需要有创新性、前沿性、理论性、趣味性等等；再次，所选的主题要有东西可写，方便展开，内容可充实；另外，是否可按期完成，送审是否顺利，是否有利于答辩，这些都是要综合考虑与权衡的。

通过这些学习，对于我的开题报告有很大的帮助。

回想整个课程的学习，除了学到了有关论文写作的规则与技巧以外，我还有其他方面的收获。

那是在第一堂课的引言部分，老师讲到平时要重视练习、提高艺术修养，不仅要勤写、多写，养成记笔记的好习惯，还要扩展知识面，大量关注相关领域。

这些的确非常的重要，一方面，自从上了大学，没有了语文考试中的作文，没有老师布置的周记作业，我的写作水准逐年降低，文字功能退化严重，平时有些心得感悟最多三言两

语记下来，只能称作意识流，且极少会书写百字以上的篇幅，这就造成自己逻辑思维能力下降，文章架构组织能力弱化。

另一方面，缺乏一定的知识面和阅读量，例如老师在课堂上列举的诸多著作，有很大一部分都只是有所耳闻，却从未完整阅读过，甚至还有一些前所未闻。

我深知作为一个硕士研究生，自己还差的太多，只觉惭愧之至。

除文学艺术以外，老师还讲到了中国戏曲，当老师将昆曲600年的故事娓娓道来，我真是感动极了，更加懊恼自己的无知。

我一向自诩对中国传统文化存在浓厚兴趣，自己的研究方向是民族性的色彩，然而却对中国文化中这么举足轻重的一笔多年来置若罔闻，实不应该。

好在，这节课真正激发了我对阅读的兴趣，很激动，决心要把这些空白慢慢补回来，尤其是中国传统艺术领域之精髓。

老舍先生在《四世同堂》里，借英国领事富善先生说过一句话。

他说，“老派的中国人英语不好，但是中文还靠得住。可是现在的中国人是英语不好，中文也靠不住。”这句话放到现如今仿佛更加贴切了。

当我意识到这一点，那种紧迫感与压力也随之而来。

一下课，我便直接冲进图书馆，借了《牡丹亭》，一面品读文字，一面找到白先勇先生的青春版《牡丹亭》视频，二者结合起来欣赏，不得不说，这极大地震撼了我。

张聿老师在课堂上教授给我们的不仅是知识，更是比知识本

身更重要的东西，让我有所反思，从而自觉地提高自身的艺术修养。

通过《论文写作》课程的学习，可谓受益良多，我更加深切地体会到，写一篇优秀的'论文绝非易事，要投入更多时间与精力做好研究工作。

以上就是我的《论文写作》课程的学习心得。

记得刚上完这门课的时候老师就布置了作业，要求我们就论文板块的某个方面去写心得，当时我就问我旁边的同学，你学到了什么?很多人迷茫了，上完了这门课不知道讲了什么，学到了什么。

我个人的实际情况有点不一样的，虽然说论文课忘了很多，但是还是有一些收获的，起码自己以后在写毕业论文时候，知道要在内容与格式这两大方面抓好，这非常重要。

写一篇好的毕业论文的确不容易，我们必须要认真对待。

刚开始的第一节课是张老师给我们上课的，老师谈及论文写作，给我印象最深的就是他多次强调论文的格式。

的确，先不说我们的内容是否新鲜，观点是否创新，建言献策是否有建树，但论文格式的要求是基本的要求，是每个同学都可以做好的。

这些基本的格式我们要做好弄好，基本的东西没做好，留给指导老师给你做，这合适吗?虽然说今天面对的是一篇本科论文，但是可能明天也许你就会因为这种不认真的态度而错失很多很好的工作机会。

细节决定成败，虽然这是一句话很俗套而且老生常谈，但是十分有理。

其次是老师强调的选题，论文写作的成败，关键还在于选题。

课上老师花了大量的时间给大家讲了选题的问题。

老师说我们在选题的时候从现实的弊端中选题，学习了专业知识，不能仅停留在书本上和理论上，还要下一番功夫，理论联系实际，用已掌握的专业知识，去寻找和解决工作实践中急待解决的问题，尽量选择自己有较强的兴趣、而且平时有所思考、有所积累的比较熟悉的课题，可以保证选题后写作的可行性。

而且范围要尽量小一点，要不就会显得没有什么内容，给人很空的感觉。

选题要求学生注重平时积累，博览群书，并要长期的思考。

另外注重对自己的跨学科知识的培养，以使自己能从更多的角度看问题，视野更开阔。

老师还给我们举了好多的例子来说明，我倒是有一些自己的切身体会。

选题就是要发现值得做课题研究的问题，这就需要有问题意识。

确定论文的题目不可能靠临时抱佛脚，这项工作必须要放在平时。

记得在某一节课上老师给我们点评了一些师兄师姐的毕业论文，印象中听到老师批评的声音较多，赞许的话有，但是相对来说是比较少的。

老师是一个会说真话有要求的人，老师的评价是中肯的。

老师给我们看了一些师兄师姐的论文，在某些论文里，很多

同学都可以看出挺多问题的。

论文太难令人信服，文章太苍白了。

论文最后是文献，文献资料来源太少，缺少精确。

有的甚至来源我们教材，这是不太可取的。

在此，老师强调论文的参考文献很重要，想写好一篇论文，必须要广泛地阅读大量的文献资料。

还有就是关于论文写作的态度问题，当下社会抄袭之风似乎盛行得很。

在这样一个急功近利的时代，所谓的“学术抄袭”好像四处都可以寻找到适合它滋生的环境。

而我们呢，对这类现象自然是会嗤之以鼻，然而见多了，也就见怪不怪了。

其实，我们在这课之前也写过论文，自己可以扣心自问，有多少的内容是借鉴了别人的。

所以在上课时，老师也反复的强调，当我们自己进行论文写作时，要时刻提醒自己，千万不可以“犯规”，要靠自己的真本事。

总之，在这门课里可以学到挺多东西的，尤其在上课时我们可以感受到老师的学识渊博，但是老师对学生不骄不纵，低调的为人处事和谦虚认真的态度让我打心底去尊敬他。

同时也想到了我们身边有些人吧，学识甚少、眼光短浅，还骄傲自大，把自己摆在高高在上的位置。

事实上，在这个世界中，我们每个人都是那么的渺小，有什

么值得你去特别骄傲的?所以我们都应该把自己的姿态放低,不懂就问,要多向身边的人学习,这样子你才能进步得更快!

熬夜论文资料与熬夜危害等论文文献篇八

作为酒店管理这个专业的学生,进行酒店实训是必须的。酒店实训会如何进行呢?下面是本站带来的酒店实训心得体会论文,希望可以帮到大家。

总的来说,在这些日子里自己的确学到了不少的东西,除了了解到餐饮的服务程序和技巧外,也学好了如何调整自己的心态,如何处理好自己的利益和饭店的利益,如何处理好同事之间的人际关系,如何与客人打交道。同时,更让我认识到作为一个服务员应该具有的强烈的服务意识。更为重要的是,在这四个月的实训的工作中,我深刻地体会到了饭店行业的艰辛,也看到了饭店发展的前景,更加明白了自己以后学习的方向和侧重点。

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,每一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。在竞争中就要不断地学习别人先进得当地方,也要不断学习别人是怎样做人的,提高自己的能力!记得老师曾经说过:大学是一个小社会。但我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。记得我从很多已经工作的亲朋好友那里得到这样一个问题: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,着一点我感受很深。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，只要套公式似的就能完成一项任务。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导，有些问题有了在课堂上地认真消化，有平时作业作补充，我比一部人具有更高的起点，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实践，社会实践必不可少。毕竟，3年之后，我已经不再是一名大学生，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。

很多在学校读书的人都说宁愿出去工作，也不愿在校读书；而已在社会的都宁愿回校读书。我们上学，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，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。有人曾说过，人生的岁月是一串珍珠，漫长的生活是一组乐曲，而温馨感人的经历是其中最精彩的乐章，由于某种经历而获得的独特魅力是任何人也无法取巧豪夺的财富。幸福不仅是已取得的成果，也是奋斗的过程。正如项链上的珍珠，每一颗都应是闪光的，震撼心灵的那些往昔经历，像洁白的雪，美丽的雨离去后，让人久久不舍，其实他们并没有离去，他们留在我们身上，开阔了心灵的视野。是的，犹如这次实训，当时看来无所谓的事情返校后讲给同学听后，不愉快的心情都“挥发”掉了，留下的都是一些温馨感人的经历和震撼心灵的往事。

为了锻炼和提高自己的实践能力，增加个人在社会竞争中的经验，暑假期间我在市区的一家酒店进行了为期一个多月的社会实践活动。之所以选择在酒店工作，是因为我的专业方

向正好是酒店管理，这样的话，能帮助我提前对酒店内部有个大致的了解，比如酒店管理的基本职责和各岗位的工作流程，以及酒店管理服务工作所需要的基本技能。这样能够帮助我毕业以后尽快地适应社会，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，于是带着满心的期待我开始了这个假期的社会实践。

“千里之行，始于足下”，这短暂而又充实的实训，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。向他人虚心求教，与人文明交往等一些做人处世的基本原则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。这一段时间在酒店里所学到的经验和知识是我一生中一笔宝贵财富。这次实训也让我深刻了解到，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基本的问题。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。实践是学生接触社会，了解社会，服务社会，运用所学知识实践自我的最好途径。亲身实践，而不是闭门造车。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实践中学习，从学习中实践。我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断地从各方面武装自己，才能在竞争中突出自己，表现自己。实现了从理论到实践再到理论的飞跃。增强了认识问题，分析问题，解决问题的能力。为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。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，为以后服务社会打下更坚固的基础！

在酒店实训的这一个多月，在工作岗位上勤勤恳恳付出的不光有汗水，还有智慧和技巧，更多的是自我超越。因此，自

已变的成熟了，少了一份脆弱，多了份坚强，忘了如何去依靠，想的是如何去学习让自己独立自强。没有了父亲和母亲的关怀，自己的一切事物都得要自己亲自去解决。俗话说：“在家千日好，出门半日难！”意思就是说：在家里的时候，有自己的父母照顾，关心，呵护！那肯定就是日子过得无忧无虑了，但是，只要你去到外面工作的时候，不管你遇到什么困难，挫折都是靠自己一个人去解决，在这一个多月里，让我学会了自强自立！凡事都要靠自己！现在，就算父母不在我的身边，我都能够自己独立！而且，在酒店里工作，每天在那辛辛苦苦上班，天天重复的都是同样事物，真的好无聊、好辛苦！在那时，我才真正正的明白，原来父母在外打工挣钱真的很不容易！从这次实训中我深深的体会到没有自己办不成的事，只有自己不去做，认认真真的学习，勤勤恳恳的做事，这就是生活，是真正的生活！

通过实训，我对酒店管理的专业知识有了很大的提高了，尤其是服务意识、语言交流与表达能力、处理宾客关系能力、团队协作能力等方面具有明显的提高，社会上由课本上学不到的东西，那就是社会经验，为人处世的经验，想想自己明年就要真正的走向社会，参加工作，也许自己的这次实训就是自己新的开始，也就意味着自己的成熟，我会在以后的工作和学习中，不怕困难，勇于克服，在实践中锻炼自己的能力，努力提高自己，实现自己的理想。通过这次的的社会实践活动，我逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。这在无形中使我们对自己的未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。大学生暑期社会实践是大学生磨练品格、增长才干、实现全面发展的重要舞台。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，以后如果有机会，我会更加积极的参加这样的活动。

在这次实践中,让我很有感触的一点就人际交往方面,大家都知道社会上人际交往非常复杂,但是具体多么复杂,我想也很难说清楚,只有经历了才能了解.才能有深刻的感受,大家为了工作走到一起,每一个人都有自己的思想和个性,要跟他(她)们处理好关系得需要许多技巧,就看你怎么把握了.我想说的一点就是,在交际中,既然我们不能改变一些东西,那我们就学着适应它.如果还不行,那就改变一下适应它的方法.让我在这次社会实践中掌握了很多东西,最重要的就是使我在待人接物、如何处理好人际关系这方面有了很大的进步。同时在这次实践中使我深深体会到我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨,不断学习不断积累。遇到不懂的地方,自己先想方设法解决,实在不行可以虚心请教他人,而没有自学能力的人迟早要被社会所淘汰。

通过在武汉碧桂园凤凰酒店五个月的实训,我发现武汉碧桂园凤凰酒店有一个很严重的问题急需解决,那就是人才流失。“21世纪最重要的是什么?人才!”相信很多人都对这句话耳熟能详,但是在武汉碧桂园凤凰酒店,这个问题似乎很严重。

我们看武汉碧桂园凤凰酒店的人才结构,根据人事部经理的统计,酒店内部的实训生有四十几名,而且以大专学历为主。在武汉碧桂园酒店,经常性就可以听到各个岗位的员工抱怨说想要辞职,这一切到底是什么原因导致的,值得人深思。很多岗位上的员工并没有什么学历,都是直接在汉南区招来的,比如说中餐厅pa部的阿姨们,她们本身没有什么服务意识,只是来干干活拿工资,这对于一个酒店的发展前景来说并不是一个好的选择。

我作为实训生中的一员,从我的视角来分析这个问题的原因并不全面,但是也可以作为一个参考。

首先,武汉碧桂园凤凰酒店的员工待遇不好。工资低或许是酒店行业的一个普遍行情,但是武汉碧桂园酒店的工资却着

实有点儿太低了，我们看一线员工的月薪不足20xx元，而主管级别的工资也只有3000多元。在酒店的构架上来看，主管是属于酒店的中层管理人员了，月薪却只相当于别的行业的普通一线员工的工资水平。工资低也只是一个方面而已，酒店是提供食宿的，且不论宿舍条件如何，只这“食”这一点就足以让人受不了。今年2月份的时候我们刚去酒店，那时候的食堂饭菜还不错，有菜有肉有汤，可是随着时间的推移，酒店提供的饭菜水平就越来越差了，每天的汤也换成了白开水。对于工作辛苦的人们来说不是一个好的选择，而且就餐的环境也很差，经常性有碧桂园物业的农民工来吃饭，人多嘈杂。

其次，酒店的奖惩机制并不完善。如果说薪水低可以接受，那么奖惩机制的不完善就多少有点打击人了。酒店内部的奖惩机制并不好，各个部门经理特别严格地抓违规行为，并且开出罚单，这也没什么，对于员工的要求高也很正常，但是对于奖励机制却并没有什么特别的要求。除了明确表示拾金不昧者会有奖励之外，并没有对于服务质量的提高方面给出令人满意的奖励方案，这就无法给那些服务质量高的员工以及时的奖励，对员工的积极性有所打击。

再次，现代年轻人的消费观。酒店的服务人员更新换代快，现在主力的员工大多数是九零后，年轻人的消费观和上一代有着明显的不同，他们爱消费，但是当薪水太低的时候，他们可能会考虑给自己换一份工作，来让自己生活地更加舒适。

最后，武汉碧桂园凤凰酒店偏僻的地理位置。或许这个不能说是碧桂园酒店的错，因为碧桂园集团主要的产业就是房地产，为了让大多数人买得起房，碧桂园的项目地大多数选择在偏远郊区，但这对酒店的影响是显而易见的。交通不便，出入不便，客人很少选择的同时，很多年轻人在找工作的时候也不愿意跑太远到这地方来，他们更喜欢留在市区，因为那里生活更方便。或许武汉碧桂园还没有完全建设好，随着未来武汉碧桂园设施的完善，在这个社区内的各种机构相应

建设齐全后我们也相信会有更多人选择来武汉碧桂园工作。

武汉碧桂园凤凰酒店的人才流失比较严重，很多时候都需要一批一批的实训生来顶着岗位的运行，但是这毕竟不是长久之计。加快进一步的建设，对于武汉碧桂园酒店的发展有一个清晰而完整的定位才是关键。

在武汉碧桂园凤凰酒店实训的五个月期间，不断地看着老同事一个个离开，新同事一个个来，对于酒店的更新换代来说是个好办法，但是也应该采取措施来防止人才的过多流失。多引进一些高素质的服务人员，带动酒店的发展。