

研究生班级活动计划(优秀5篇)

计划在我们的生活中扮演着重要的角色，无论是个人生活还是工作领域。什么样的计划才是有效的呢？以下是小编收集整理的工作计划书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

研究生班级活动计划篇一

xx年7月2日，经过多方接洽，我终于得到来上海惠迅电子科技有限公司进行为期一个月实习的机会。虽然我实习的是销售部门，跟我平时所学专长无多大关系，但还是很兴奋，工作总结范文 毕竟能够在公司里感受一下上班族的生活也是一个不错的体验。第一天出门的时候我便告诉自己，我可要认真一点，真真正正学一点对我有用的东西。刚开始几天的适应期，其实比自己想象的要好的多，因为跟部门的负责人之一正是我的校友，而我的任务便是协助他做好公司产品的市场销售工作。以前都以为销售是一个再简单不过的岗位，然而此番亲身体验让我不得不对它做出一个最新的认识。因为，它并不是想象中的那么简单。其实大家都知道，一个产品的生长到最终获得收益，当中的每个流程都是非常重要的，销售这一环节当然也不例外。

实习刚开始，面对每天不断的电话资讯，我都有点慌乱了，实在是应接不暇，而且开始几天对公司的整个业务以及产品的一些特性都不是很清楚，然后便每每搞得自己焦头烂额，幸好这时领导及时给予了指导，我也开始耐心的搜集、阅读一些相关的资料，不清楚的地方也不厌其烦的问身边的同事，慢慢的便开始掌握了一些门路，不到几天我已经能够应对自如，面对来自各式各样的客户的电话，我都能够应付自然、处乱不惊。大概十来天之后，实习开始进入正轨，每天熟练的处理公司分派的任务，都算比较顺利，偶尔被难题了，在同事的帮助下也都能够迎刃而解，慢慢的，感觉自己就真的像是公司的一员一样，其实在当时自己确是把自己当成了公

司的一员，而且是重要的一员，因为我知道我每天都实实在在的在为公司做事。

当然，事情不可能总顺顺利利、波澜不惊。那天，经理忽然分给我一个任务，就是跟一个比较大的客户单独面谈。可想而知，当时自己是挺紧张的，因为之前都是在电话里跟客户交谈，电话通常都较短，谈的也是表面层次上的事情，比较容易应付。但是面谈就大为不同了，初生牛犊怎能轻易将一个老江湖摆平呢，况且这次对方还是公司的一个大客户，事关重大，万一一个闪失，对公司的影响可不小。

这时，经理似乎看出我的紧张心态，就拍拍我的肩膀，一脸微笑的说：没事的，你来公司就是要来锻炼的嘛，要多给自己一点信心！看经理一脸期望值颇高的表情，我知道这回我可是真的要上前线了，于是，楞是挺了挺胸脯说：好，经理，我一定不会让你失望！

第二天，传说中真正的考验便来了，对方是一个五十岁上下先生，姓陈，举止颇具绅士风度，这让我紧张的心稍微松了一点。经过一番简单的沟通之后开始进入正题，刚开始我应对的很流利，把之前了解的公司信息以及熟记在心的产品功能非常清晰的描述了一遍。工作总结范文 看得出来陈先生对我的一番话非常满意，除了微笑便是点头。正在我以为这次我必将轻松搞定的时候，他忽然问了一个我平时没有注意到的细节，而被问起之后我便知道了这个细节有多重要，正当我表情开始陷入尴尬不知道所措的时候，他仍然保持着微笑的脸庞，并替我情况分析了一下，我不好意思的不住点头，最后告辞的时候，他对我说：我再给你答复！简单的几个字让我的心情跌到低谷，我想，这下真的被我搞砸了，可不知怎么像公司交代呢。搭车回到公司的时候已是晌午，心里一直不能平静，尽在责怪自己之前怎么没有好好把问题弄清楚，否则也不会当场出漏子。

回到办公室，一坐下来便开始发呆，一会经理从身边走过，

我抬头看了一下他，他只是像我点头微笑，之后便径直回自己的办公室了。我忽然想起来，我还没去汇报呢。于是便敲门进去。未等我先开口，经理却先说话了：呵呵，我都知道了，怎么样，这就是真正的考验，虽然这次你没有成功，但相信一定长了经验，失败乃成功之母，不管做什么行业都不能害怕失败，等你积累了足够的经历，将来便都能够应付自如了。另外告诉你，今天这位陈先生是老客户，其实他的订单早就签好了的，今天只是让你去锻炼一下而已啦。听到这里我才恍然大悟，心头的石头也终于能够放下来了。正如经理所言，失败并不可怕，多锻炼多积累经验才是最重要的。真的很感谢公司安排给我一次这么好的锻炼机会。

不知不觉，一个月的社会实践工作也接近尾声了。能够在公司里发挥自己的能力，并通过努力实实在在的做事，为公司创造一定的价值，不管多少，都是非常有意义的事情。通过这次实践，使我很好的锻炼了自己的才能，加强了自己的自信心，同时锻炼了自己的人际交往、团队合作、与人交流沟通的能力。又提高了自己在实践中发现问题、解决问题的能力，丰富了自己的工作经历，为将来的就业做好了准备。

虽然说一个月的时间很短，但对我来说也是相当重要的，在这过程中不仅培养了自己认真负责的工作态度，也培养了自己的耐心和韧劲。相信此次的社会实践会对自己今后踏入工作岗位带来很大的帮助。在这期间所积累的宝贵的工作经验将会是我一生的财富。很高兴，自己最终很好地完成了这次富有意义的暑期社会实践的工作。

研究生班级活动计划篇二

由于专业方向和研究选题的原因，我把本次社会实践的地点选定在x医院。带着了解医院管理、如何促进医疗质量和安全，以及寻找毕业论文研究课题的目的，我开始了为期四个月的社会实践活动，内容主要包括以下几个部分：

一、熟悉医院环境，了解医院管理工作流程。我认真听取了医院里管理人员和资深医生的介绍，熟悉了医院各部门的职责和分部间的工作联系，了解其之间的相关配合及工作流程。

二、积极与医护人员沟通，了解医疗质量和安全的重要性。通过沟通，我深刻地了解到医学工作的严谨和复杂，各项诊疗流程中的各种因素都可能会影响医疗质量，每一个细节都可能关乎生命，所以必须一丝不苟，也正因为这一特性，医护工作就格外辛苦和劳累。

三、悉心学习医院管理知识，听取前辈经验。医院的每个部门的工作性质都有一些差别，但是只有各部门各司其职并且合理配合才能使医院正常运转为患者服务，一旦哪个环节出了差错都会影响工作的效率和质量。所以，实践中必须认真对待本职工作并学会和其他人密切配合。

为期四个月的社会实践活动结束了，从中我也得到了许多启发和感悟：

一、医疗质量和安全的重要性。医学科学是一门专业性强、风险性高的学科，在医疗的全过程中，各项诊治的具体操作环节都会影响到医疗效果和患者的体验。因此，医护人员的责任心、技术水平、协作能力等都会影响到医疗质量乃至患者的生命安全，必须特别重视。

二、医院管理的重要性。医院管理是一门涉及到多个社会学科的交叉学科，在国外已经发展得较为成熟，而我国才处于起步阶段。在医疗服务过程中，良好的医院管理可以为患者提供更加优质、便利、高效、安全的医疗服务。而医院管理中，安全是重中之重，如何在保证医疗质量和安全的基础上更好地为患者提供满意的人性化的就医体验，是现代医院管理的热点。

三、沟通的重要性。实践中，由于沟通不畅和团队协作不佳

而产生问题的情况非常普遍。事实证明，加强医护人员之间的信息交流，特别是在病人进入下一个医疗环节、医护人员换班以及病人转科、转院时，准确、及时地交换重要的信息和顺畅、良好的团队协作可以显著降低医疗差错的发生。

四个月的社会实践很快就度过了，我从中不仅学习和领悟到了很多东西，也对毕业论文的选题有了更明确的方向和初步的想法。新的学期即将开始，我将会在本次社会实践的基础上，结合专业理论知识，更加努力地学习、研究和实践，争取早日成为一名优秀的医院管理工作。

研究生班级活动计划篇三

暑假实践，对于已经成为一名大学生的我们来说，是关键的，是重要的，是迫切需要完成的。但是，这也是件对于，没多少实践经验的我们的巨大考验。就像我，初中时根本没什么能力去进行什么实践活动，到了高中，经历了中考，感觉成长了很多，想要在高中时的暑假，去锻炼锻炼时，暑假又有一大堆的作业需要去完成，父母也是不赞成，在暑假这么炎热的日子里，去。所以，每次长长的暑假，就这样子在看看电视，翻翻书中度过了。回忆起，那时候的暑假，真是过的相当的悠闲，过的相当的自在，但也是相当的无意义的。终于，度过了难熬的高考，成为了一名大学生。也终于可以在长长的暑假里，好好的工作一下，体验体验除了，读书，考试，以外的真正的现实社会是怎么样。

总算得到了一份工作，虽然跟自己的专业没什么关系，但是，能够得到实践的机会也是非常的难得了。分配到了自己的岗位，有了自己需要去完成任务，一切，都在有条理的进行着。每天，正常的起床，吃饭，去工作的地方，然后，感觉手有点酸疼，腰也很酸疼，慢慢演变出来的是自己的懒惰的性情。自己变的开始抱怨，开始有放弃的念头，有了，好好在家呆着，这样不是很好的想法。

但是，是每天的习惯吗，还是骨子里的不想放弃，现在每天都还在坚持着，是的，如果，真的放弃了，那当初的种种努力不就只是些泡沫了吗。现实的工作经验，教会我，什么是坚持，什么是不放弃，什么是努力。对于，我来说，这个社会还太过现实，太过无法正确的融入，我的身上，带着太多稚嫩的想法，太多懒惰情。

但是，真的的工作，被别人托付一项工作，得到别人的信赖，这是件让人感觉超良好的事情，所以，即使很苦，很累，想要放弃，但是只要一想到，自己是被别人信赖着托付着工作，自己就会有更多的动力，更多的力量。

社会实践加深了我与社会各阶层人的感情，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，进一步明确了我们青年学生的成材之路与肩负的历史使命。

社会才是真正学习的大课堂，通过社会实践，让我们大学生提前了解社会，为将来真正走上社会提供宝贵的经验和阅历，也为将来从事任何工作打下良好的基础。

在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的能力”。这次实践后才能深刻体会这句话。课本上学的理论知识用到的很少很少。刚开始去的时候，还真有点不习惯。很多东西都不懂，幸好有别人的耐心帮助，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企业和社会所淘汰。

研究生班级活动计划篇四

为了庆祝20xx年国庆节，我社区以“我与祖国共奋进——迎国庆讲文明树新风”为主题，以大力开展面对面宣讲活动、开展丰富多彩的文艺活动、开展共建美好家园活动、开展向先进典型学习活动、展现广大居民群众良好精神风貌，在全区营造隆重、喜庆、热烈、祥和的节日氛围为目标，活动丰富多彩，取得了良好的社会效果。

一、领导重视，周密部署，做好前期筹备工作

完善机制，制定工作，制定了《我与祖国共奋进——迎国庆讲文明树新风主题活动实施》以及各项工作排期时间表，进一步明确社区成员负责的各项工作任务和职责。

二、统筹管理、目标明确，认真做好各项工作

一是组织到位。专门成立社区领导机构，进一步完善了管理体系，形成“直属管理、层级管理”有机结合。

二是人员到位。严格执行工作原则，执行排班表。组织了卫生、治安、消防义务监督员60余人，不定时的巡逻在大街小巷，为保我社区的卫生、安定、安全起到了积极的作用。

三是培训到位。加强社区工作者业务培训，确保国庆节期间形势稳定。在国庆即将来临之际，为进一步做好“迎国庆讲文明树新风”工作，不断提高社区工作人员能力，确保国庆节期间各项工作安定有序进展。通过培训，不断提高了社区工作人员水平，促进了队伍建设，为“迎国庆讲文明树新风”打下了坚实的基础。

三、精心组织、突出亮点

我社区精心组织、扎实推进，显现出“两大亮点”：

一是延续优质服务。坚持服务至上、形象一流的工作标准，以最美的微笑为居民提供周到细致的服务。专门制作板报，提前告知活动程序，减少大家不便；平遥国际摄影大展之际提供社区服务，受到中外游客的一致好评。力求将服务做细做实做深，让居民、游客微笑而来、满意而归。

二是营造喜庆氛围。悬挂五星红旗，极力突出“中国元素”，成功举办消夏晚会两场，乐乐剧社举办了戏迷演唱会，撰写“我与祖国同在”文章20余篇回顾共和国61年发展历程，多项庆祝活动营造出喜迎祖国61华诞的浓厚氛围。开展“爱古城、讲诚信、争做文明平遥人”活动，记录过往行人对祖国、家乡的真挚祝福。

四、强化保障、扩大宣传，确保工作有序进行

我社区多级负责、强化保障体系。同时，我社区国庆宣传工作紧密配合“迎国庆讲文明树新风”主题活动，充分开设专版、专栏，对国庆活动进行多角度、多层次、多阶段的宣传，深入挖掘了活动过程中的典型人物和事迹，弘扬了爱国主义精神，引导居民积极参与，关注支持国庆工作，我社区采取通俗易懂、深入浅出、喜闻乐见的形式开展了国庆xx周年活动，取得了良好的舆论效应和社会影响。

研究生班级活动计划篇五

为了更深入的了解劳动生产的具体劳作方式，体会农村人民劳作的辛苦与困难，从而激励我们现在的大学生为自己的梦想而努力奋斗，对得起父母为自己付出的一切。

实践的场所是在一个以种植西瓜为主要生活收入的农村，要求减少对一些用品的破坏，提高工作效率，保证工作质量。

实践内容

第一阶段：种植西瓜之前的最重要的一个工作，即扣棚。这一工作必须搭伙完成，如果做不好就会影响以后的收成。大家每天都要早出晚归，中午只有一顿饭的时间可以休息。工作量比较大，虽然每个人都十分疲劳，但是我们都没有放松，一直处于紧张的劳作之中。集体的力量是伟大的，但必须团结，要想完成好这一工作必须大伙一起努力。在工作过程中每个人都十分细心，因为每个人都明白，只要自己一不小心就会影响劳作。其中，有一次给我的印象最深：在那寒风呼啸的日子，风的存在使我们的劳作更加沉重。塑料布稍一松便会北风刮起，风的力量太大，十几个人一起努力才把它给收起。寒风刺骨，此时心中充满怨恨，有一种懒惰从中涌来，想放弃劳动，但是又看到其他农民·····以种西瓜为目的的农民脸上显出的那种不完成不罢休的神色，为一点小小的成功，不畏严寒一直努力劳作而洋溢着笑容时，心里酸酸的。他们终究要这样干下去，而我只是这假期一段时间的实践就坚持不下来，拿自己又凭什么不努力学习呢！想一想这些工作迟早都要完成，既然自己要体验一下这种感受，就努力把它做好。经过几天的劳作完成了这一任务。

第三阶段：向棚里拉塑料布。在干这个活之前，自己心想就这点活还不好干，当自己投身去干后去不是那么轻松。想一想在软软的土地上负重走路是多么的累，虽然自己是一名体育生，但是也受不了这种“训练”。每每都是那么长的“路”，脚疼、腿酸相继而来，疲劳的无法忍受，顿时就想放弃，但是这毕竟要完成的，只要咬咬牙就能疼过去。在寒冷的冬天，自己却汗流浹背，感觉真的好累，好累。于是就用“转移注意法”使自己坚持到最后。

第四阶段：种植西瓜。在之前的一切准备工作都做好后，就要种植西瓜了。因为大棚也差不多是封闭式了的，里面温度比较高。每个棚里面至少要种植1700棵西瓜，一棵棵的把西瓜搬进大棚，一棵棵散苗，栽苗。在这过程中，自己没有在这中环境下干过活，所以出现头晕的现象，但是其他的农民却一直忍受着，他们的目标们明确，为了有个好的收成，一

直劳作，直至成功。

实践结果

农业劳动并没有那么简单，需要我们一点点的努力，才能把他做好。每天就这样的劳作，无论怎么劳累，里面的活一直都在，直到丰收。自己深深的了解到了劳作的方式，体会到了农民的辛苦与不易。明白了这么多年父母就这样一直为了我有个好的未来而辛苦劳作着。

实践总结或体会

通过此次实践，我真心的感到做农活真的太不容易了，做农活并不是我们所想象的埋头苦干，在这其中需要我们有一份耐心，有一份恒心，还要细心，更要吃苦耐劳。我们大多数都应该是农村的孩子，想一想父母辛辛苦苦的挣钱来供我们上学，拍拍自己的胸口想一想自己现在所做的一切对的起他们吗？有时且恰逢假期回家一趟，父母问寒问暖，生怕我们受什么委屈，这么长时间不回家一趟，我们又何曾问候过父母，替他们做做家务？难道还想让他们劳作后为我们忙来忙去吗？自己的良心何在，自己忍心这样做吗？既然如此我们就要做好我们自己的本职工作，自己好好努力，为自己创造一个好的未来。

虽然只是干些农活，但也是需要领导者为我们指挥工作，只有有秩序、有条理的工作才会有效率、有质量。我们可以领会到领导者的风范，作为一个领导者，怎样去指导工作，怎样让下属心服。对于每个人都会有自己的优缺点，根据他们的优缺点对他们做合理的分工。在生活，学习及以后的工作中，自己做事一定要灵活，只有用简单的方法把事情解决，才能提高办事的效率。要理智的去解决问题，更要学会独立，在以后的道路上没有人会一直伴随着自己，帮自己去解决自己不能解决的事，自己要明白，靠人不如靠自己，自己能做的事情自己一定要做，不要总对别人形成一种依赖，只有在

困难中我们才会成长的更快，学会锻炼自己。

实践过后，真真正正的认识到了实践的重要性。通过实践可以学到平时学不到的知识。在实践中可以发现问题，解决问题，可以做到学有所用，清楚地了解到自己哪些方面存在不足，并及时去弥补。我们也可以接触到不同的人与事，并可以学习如何去相处去处理，使自己更好的去接触社会。实践使我感触最深的是我深深的体会到了父母的辛苦，父母挣钱的不容易，这使我清楚地明白自己在今后的日子里该如何去做，如何去努力才能对的起自己的父母。自己要运用在这次实践中所学到的知识，弥补自己在实践中存在的不足，使自己变得更优秀。