

2023年工厂参观实践报告格式 工厂参观实践报告(大全5篇)

在经济发展迅速的今天，报告不再是罕见的东西，报告中提到的所有信息应该是准确无误的。那么什么样的报告才是有效的呢？下面是小编带来的优秀报告范文，希望大家能够喜欢！

工厂参观实践报告格式篇一

在现实生活中，报告有着举足轻重的地位，多数报告都是在事情做完或发生后撰写的。一起来参考报告是怎么写的吧，以下是小编为大家整理的工厂参观实践报告，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

伴随着急切的火车声，我终于盼到了大学的第一个暑假。大学中度过了第二个学期的我，对大学的学习和生活有了更进一步的了解。大学是充实而富有挑战性的，这里有我想要的一切，只要我去争取。而家则更像是硝烟之后一个宁静的庇护所，自由自在是这里的主旋律。为了完成暑期的社会实践，同时也为了更好地充实自己的假期生活，我决定真正地去实践些什么。

8月12日，在父亲的介绍和带领下，我来到了他所在的单位进行了参观和学习。造纸业是重要的污染源之一。这次参观的造纸厂也是经过了停产、经营、再停产、再经营，多次的整改之后才以今天这样一个全新的姿态，养活了数以千计的工人，养活了数以千户的工人家庭。

第一个参观的是机修车间，几个不大的厂房里面紧密的摆放着铣床、车床、锯床等多种机械设备。五十几名工人负责了全厂的机修、汽修等所有的修理任务，维护着全厂工作的正

常运行，可以想象他们的工作量之大、责任之重。也许一个小小的失误造成的就是重大损失。所以无论是对于企业还是对于工人们来讲都不允许他们工作上有半点过失。想到这里，我也不禁地对这些工人们感到崇敬，其实这也不过是刚刚开始。

接下来参观的是原木科，我们去车间的时候已有数台机器正在打磨刀片，这些刀片就是碎木机的主要部分。它们每天都需要进行打磨以保持锋利。在车间外面，成山的木头堆在了眼前，它们其中有很少一部分，要被人工的剥去树皮，以适应生产的需要，而大部分则是要进入爆木机中去皮、粉碎。每一天都会有很多工人来剥树皮，出乎意料的是他们当中绝大部分都是女性。我想这个时候，我的心情不仅仅是敬重，可能更多的是一对这些女工人的怜悯。也许在我的骨子里头，她们就不应该干这种活，就不应该受这种累。离她们不远的是爆木机和碎木机，在这里进行的是对木材的剥皮和粉碎。机器工作的时候那声音肯定算得上是“震耳欲聋”。机械剥掉的树皮将被装车然后被居民买走作为木材，而粉碎的木材则需要进一步的筛选。合格的木块将被运往制浆科进行制浆处理，不合格的则需要进行再次的粉碎加工，然后进行再次的筛选，这样就保证了木材的有效而充分的利用。

一路跟着传送带我们又来到了制浆车间，一进车间便能感觉到一股股的热流迎面扑来。要知道在这样炎热的夏天并且要在这样艰苦的环境中工作是多么的不容易。父亲指着两个蒸罐告诉我，碎木要变成浆首先就要在这里面用蒸汽和烧碱反复蒸煮。到了楼顶我才发现这里一共有八个相同大小的蒸罐，每一个都有三层楼高。

我很好奇这些纸浆是靠什么运输的，那些在制浆间厂房里交错林立的管道给了我答案，它们在这里扮演着举足轻重的作用，几乎所有的水、汽、碱、浆都是由管道运输的。从洗浆车间出来就看到了造纸的最后一个环节—烘干、压缩。洗好后的纸浆被平放在真空床上，由真空管道进行真空吸水。这

个原理和化学实验室中所用过的真空泵是相同的。之后进行的是烘干，为了保护工人们免遭烫伤，蒸汽机和烘干机跟外界要用塑料板隔开。最后是要对烘干后的纸浆进行压缩来达到标准规格。这样，半成品的纸张就制造出来了。剩下的工作就是将它们切割、打包，这些工作看似简单，其实每个环节都存在着危险。就在20xx年3月20日，该厂发生了一次火灾，原因是大风天气造成沟塘起火。在许多车间，到处都标识着“安全生产”“细节决定成败”的字样。的确，对于一家企业来讲，安全就意味着获益。也许这里与我想象中的工厂的确有些差异。这里所有的设备、机械、器具基本都是20世纪七八十年代的产物，根本谈不仁现代化。

一天的参观学习的的确很累，累得两腿不听使唤，却让我了解到不少书本之外的东西，懂得不少的知识。既然进行了参观，我想通过我的所见所闻应为该厂提出一些建议。首先，在我经过的这些大大小小的车间很少能够看到消防栓，很少能够看到工人佩戴安全帽，很少能够看到一些有效的安全防护措施。这些给生产带来了很大的安全隐患。第二是要保证材料的利用率（如木材的利用率）以提高企业效益，避免过度的浪费。第三是要不断地更新设备提高污水处理能力，要做到可持续发展（建议提高碱液的回收利用效率）。

工厂参观实践报告格式篇二

2011年六月，也就是大三下学期期末，我们学院组织了参观见习活动，分别对可口可乐海口分公司，椰岛鹿龟酒厂进行了参观。

刚进入工厂，首先自然是参观全厂。在来参观之前，我们已经上了饮料工艺学以及在食品工艺学里面有了解过酿酒工艺，但是仅仅是知道饮料是怎么回事、酒是怎么酿造成的而已，并没有真正了解一个食品工厂是什么概念，对其加工车间和加工设备都是想当然，简单化的。直到参观了全厂，了解了

具体的工艺流程，才明白了有些什么流程，有哪些车间，车间里有哪些主要设备。

比如酿酒车间，其主要设备有：蒸馏、冷凝器（用于改制白酒）；煮糖机（制作加入酒中的糖料）；发酵罐；包装机；封口机；其它酒罐等。主要生产车间包括：

（1）原料粉碎车间：原料粉碎车间有原料除杂（土杂物）、粉碎、防尘的工艺技术。

（3）酒库：有防火、防爆、防尘设施，库内阴凉干燥。

（4）包装车间：包装车间，包装的每一道工序都在有条不紊的进行着。大体流程为：洗瓶、灌装、压盖、盖胶帽、喷码、贴商标、装箱，浏览了整条流水线，我体会到了酒品的整体出场过程，看到了白酒在短时间内便成箱累放，真的感受到了技术的震撼。

（5）成品库

成品库的容量体现了该厂的生产能力；库内阴凉、干燥，并有防火设施。在与同学的交流以及工作人员的介绍下，我了解到了酿酒的主要程序如下：一般酿酒的原料要在2米多长，1米多宽，1米多深的发酵池内发酵。发酵池用砖砌，用30公分的竹签将泥挂住，所用的泥都是粘性高、含铁少的红胶泥或黄胶泥，经风干、发酵、保存后使用。发酵期为45天，池内有四层，称“四甑”即四锅。触壁的酒料称作酒杯，发酵后在甑中流酒（中间流出的酒品质最佳）。再经排酸等工序，酿造过程即成。

海南椰岛（集团）股份有限公司，成立于1993年，是由一家有着70多年历

史的海口饮料厂稳健发展起来的国有股份制上市公司。公司

目前总资产13亿元人民币，现有员工3000多人，涉及行业包括：保健酒类、白酒类、食品饮料类、淀粉生产销售类、房地产开发类和国内外贸易类等等。目前由公司科研人员精心研发的百余种品质优良的产品，深受广大消费者的喜爱，特别是公司的主打产品——椰岛鹿龟酒，不仅具有悠久的历史渊源和深厚文化内涵，更融合了现代高科技酿造技术，已成为家喻户晓的知名品牌，在全国获得多项荣誉和称号，在2007年被评为中国名牌产品，销售量多年位居保健酒市场前列；其系列产品椰岛海王酒自投入市场以来，亦获得良好的市场反映，销售量节节攀升，市场份额迅速扩张。

为保证产品的质量安全，公司采取了一系列的措施，建立了一系列的标准，绝大部分参照国标体系。原辅材料的质量直接关系到保健酒的成品质量，因此要对原辅材料进行极其严格的把关。公司坚持采购道地药材，采购标准均高于国家药典标准。购进的药材除了常规检验外，还随机抽取药材样本做黄曲霉素和农药残留量的检验。

椰岛鹿龟酒的酒基是采用新鲜大米酿制而成，对大米的要求极其严格，凡进厂的大米必须是新鲜、有明显米香味、无异味的大米，凡颜色发黄、有霉味和霉变的大米一律拒绝进厂。与药材检验相同，检验过程需随机抽取大米样本做黄曲霉素的检验，确保产品质量安全。其次，厂区内清洁工作也做得很好，员工上班前都要进行保洁工作，这所有努力都是为了保证产品绝对安全。

酒厂的规模是我从未想象过的，其经营理念也是我从未考虑过的，看到那排列有序的各种仪器设备，我当时简直惊呆了，不得不感叹科技的力量，也告诫自己，一定要学好知识，有朝一日能够成为有用的人才！

在可口可乐公司参观，给我最大的感受就是，现代科技自动化带给人的巨大便利。各种饮料，从原料到包装出厂，只有少数几处需要完全由人工操作，其余都是机械控制，这不仅

大大提高了工作效率，同时也提升了产品的安全性，增强了产品的市场竞争力。

源”果粒橙、“酷儿”果汁系列、“水森活”纯净水、“天与地”矿物质水、及“雀巢”冰爽茶系列。这些不同类型的饮料，无疑带给了消费者更多的选择，为市场的开拓提供了有力的保障。

质量是企业的生命。公司内实施严格的可口可乐质量系统，保证了可口可乐首屈一指的品质控制标准。公司还一向将环保作为一项长期的工作，并按可口可乐的要求建立了一套完整的环境管理体系。同时，公司坚持奉行“取之社会，回馈社会”的理念，大力支持体育、文化、教育、社会慈善等公益事业，塑造了良好的企业公民形象，为社会繁荣和发展做出自己应有的贡献。

公司厂房内环境优美，厂区绿化面积大。公司拥有世界一流的生产设备：每分钟灌装1100罐的易拉罐、每分钟灌装250瓶的聚酯瓶、每分钟灌装600瓶的玻璃瓶的三条灌装线及最先进的糖浆制造连续溶糖系统、配料系统、水处理设备、二氧化碳净化装置等世界前卫设备。正是这些先进的设备，为生产自动化提供了便利，使企业具有竞争性。

可口可乐公司还是有人性化的参观走廊，这为来参观的人员提供了便利，同时也体现了其以人为本的精神。这一点让我十分感慨。

总之，在这次参观过程中，我了解了许多东西，也学到了很多。我懂得了书本知识是基础，但光有书本是不够的，书本上的难免与实际相距甚远，实践出真知是最有道理不过的道理！参观过程中，我对自己所学知识理解更加透彻了，也更明白自己该做什么，该学什么，怎么学，这些都是仅在学校学不到的。经过了这次参观，我更加向往大四的实习了，我想对真正的工程与工厂了解得更具体，更全面。

工厂参观实践报告格式篇三

这次我们去****实习，采用讲座及到工厂进行现场参观学习相结合的教学方法，克服了实习时间短，实习经费少的困难，圆满完成了本次实习任务。通过观看汽车冲压件、锻件、铸件、焊接件的制造工艺、热处理工艺、汽车零件的机加工工艺、模具的制造工艺，以及卡车和轿车的装配生产线，使学生们对汽车零件的制造工艺及过程和装配过程有了初步的感性认识；实习管理科周科长采用多媒体做了关于汽车厂的介绍，使同学们了解到我国汽车工业的发展史和一汽人的艰苦创业精神，锻造厂朱老师的讲座，不仅使同学们学习了锻造专业知识，还使学生们对本次实习的重要意义及实习过程中遇到的一些问题有了理论上的、系统的认识。

/通过到锻造厂现场参观，同学们不仅了解了传统的模锻工艺和设备，还了解了一些目前较先进的锻造技术和设备，如电液锤、热锻机，摆辗机，楔横轧，辗环机等。通过参观工具厂锻造车间，同学们目睹了轴类件和圆环件的自由锻工艺，增加了自由锻工艺的知识，同时系统地了解了锻造工艺过程。

/通过参观车身厂薄板和厚板车间，使学生们了解到汽车覆盖件和大梁的生产工艺和设备，通过参观车轮厂、吉发配件厂，使同学们了解了冲压新技术如车轮的旋压，同时还了解了在汽车覆盖件批量不大的情况下，采用简易的冲压工艺、设备及模具可大大降低成本，显著提高效益。如焊接结构的拉深模代替铸造结构的拉深模，可大大节省材料，无须铸造用的模型；通用油压机代替双动压力机，可大大降低设备的费用。

/通过参观第二铸造厂使同学了解了铸件的生产工艺流程，如发动机缸体的铸造工艺及后续的打磨清理工艺。

/通过参观车身厂、吉发配件厂、车轮厂使学生了解了板材零件的焊接方法、工艺及设备，如点焊[]co2气体保护焊，埋弧焊。

/通过参观工具厂机加车间、三鑫模具厂，使学生了解了锻模和冲模的制造工艺和设备，了解了模具材料和模具结构。

/通过参观第二发动机厂、底盘厂，学生们了解了汽车零件的切削加工工艺和自动生产线。

/通过参观卡车装配线、一汽大众轿车装配线，使学生对汽车装配流水线有了全面的了解。

/我们采用现场参观、讲解和讲座相结合，相互间穿插进行，使学生们能够将感性的认识与相关理论有机地结合，大大提高了实习效果，达到了预期的目的。

/通过这次生产实习，学生们不仅对汽车零件的制造工艺及过程有了感性的认识，对下学期的专业学习起到积极作用，而且使他们更加感到自己肩上的责任，这将对他们今后的学习和工作产生不可估量的作用。

/按照学校关于实习的要求，我们实习队由6名实习教师组成，结构合理，在6名实习教师的积极配合下，顺利地完成了实习期间各项任务。

/这次实习中主要存在的问题：

/汽车卡车的生产任务少，与卡车有关的工厂处于半停产状态，因此现场的生产过程看到的很少。为此及时作了调整，（1）工厂有生产任务时，就及时赶到参观；（2）联系有生产任务的较小企业参观，以弥补大厂看不到生产过程的不足。

工厂参观实践报告格式篇四

———九龙兴安纸业有限公司参观学习实录 张帅

伴随着急切的火车声，我终于盼到了大学的第一个暑假。大

学中度过了第二个学期的我，对大学的学习和生活有了更进一步的了解。大学是充实而富有挑战性的，这里有我想要的一切，只要我去争取。而家则更像是硝烟之后一个宁静的庇护所，自由自在是这里的主旋律。为了完成暑期的社会实践，同时也为了更好地充实自己的假期生活，我决定真正地去实践些什么。

8月12日，在父亲的介绍和带领下，我来到了他所在的单位进行了参观和学习。造纸业是重要的污染源之一。这次参观的造纸厂也是经过了停产、经营、再停产、再经营，多次的整改之后才以今天这样一个全新的姿态，养活了数以千计的工人，养活了数以千户的工人家庭。

在来到这里之前，我对纸浆厂作了初步的了解。内蒙古扎兰屯市纸浆厂建于1968年，在当时是个国有企业，1973年开始试生产。之后，在1997年由于经济亏损导致破产三年。最后由森工集团接管，经过了几年的生产之后，在2005年与东莞九龙合资。就这样，纸浆厂坎坷地走到了今天。纸张制造的大致步骤可以分为伐木、碎木、蒸木、制浆、洗浆、烘干，最后压缩成半成品纸浆。我也正是按照这样的顺序进行参观和学习。

第一个参观的是机修车间，几个不大的厂房里面紧密的摆放着铣床、车床、锯床等多种机械设备。五十几名工人负责了全厂的机修、汽修等所有的修理任务，维护着全厂工作的正常运行，可以想象他们的工作量之大、责任之重。也许一个小小的失误造成的就是重大损失。所以无论是对于企业还是对于工人们来讲都不允许他们工作上有半点过失。想到这里，我也不禁地对这些工人们感到崇敬，其实这也不过是刚刚开始。

接下来参观的是原木科，我们去车间的时候已有数台机器正在打磨刀片，这些刀片就是碎木机的主要部分。它们每天都需要进行打磨以保持锋利。在车间外面，成山的木头堆在了

眼前，它们其中有很少一部分，要被人工的剥去树皮，以适应生产的需要，而大部分则是要进入爆木机中去皮、粉碎。每一天都会有很多工人来剥树皮，出乎意料的是他们当中绝大部分都是女性。我想这个时候，我的心情不仅仅是敬重，可能更多的是一对这些女工人的怜悯。也许在我的骨子里头，她们就不应该干这种活，就不应该受这种累。离她们不远的是爆木机和碎木机，在这里进行的是对木材的剥皮和粉碎。机器工作的时候那声音肯定算得上是“震耳欲聋”。机械剥掉的树皮将被装车然后被居民买走作为木材，而粉碎的木材则需要进行进一步的筛选。合格的木块将被运往制浆科进行制浆处理，不合格的则需要进行再次的粉碎加工，然后进行再次的筛选，这样就保证了木材的有效而充分的利用。

一路跟着传送带我们又来到了制浆车间，一进车间便能感觉到一股股的热流迎面扑来。要知道在这样炎热的夏天并且要在这样艰苦的环境中工作是多么的不容易。父亲指着两个蒸罐告诉我，碎木要变成浆首先就要在这里面用蒸汽和烧碱反复蒸煮。到了楼顶我才发现这里一共有八个相同大小的蒸罐，每一个都有三层楼高。

我简单计算了一下，在这样一个造纸厂每生产出一吨的纸浆就要砍伐掉xx立方米的木材，而每天纸浆的生产量就要有4000吨左右，也就是说，仅仅一天被这家造纸厂吞掉的木材就有近20000立方米。说到这，我想我们再没有任何理由浪费笔下的每一张纸。从制浆科出来就要对那些纸浆进行洗碱工作。在这里，纸浆需要进行反复的冲洗，尽量减少碱液的残留，但是即便是反复冲洗还是会有一部分碱液残留在纸浆上，于是被我们熟知的工业污水就产生于这一环节。

我很好奇这些纸浆是靠什么运输的，那些在制浆间厂房里交错林立的管道给了我答案，它们在这里扮演着举足轻重的作用，几乎所有的水、汽、碱、浆都是由管道运输的。从洗浆车间出来就看到了造纸的最后一个环节—烘干、压缩。洗好后的纸浆被平放在真空床上，由真空管道进行真空吸水。这

个原理和化学实验室中所用过的真空泵是相同的。之后进行的是烘干，为了保护工人们免遭烫伤，蒸汽机和烘干机跟外界要用塑料板隔开。最后是要对烘干后的纸浆进行压缩来达到标准规格。这样，半成品的纸张就制造出来了。剩下的工作就是将它们切割、打包，这些工作看似简单，其实每个环节都存在着危险。就在20**年3月20日，该厂发生了一次火灾，原因是大风天气造成沟塘起火。在许多车间，到处都标识着“安全生产”“细节决定成败”的字样。的确，对于一家企业来讲，安全就意味着获益。也许这里与我想象中的工厂的确有些差异。这里所有的设备、机械、器具基本都是20世纪七八十年代的产物，根本谈不仁现代化。

参观完造纸车间我们来到了化学车间。在车间旁矗立的几个循环碱罐都是父亲带人做的。一进入厂房，巨大的轰鸣声、爆炸声让我和父亲的沟通都成了困难，这些爆炸声都是由制碱时的爆炸所致。离化学车间不远就林立着正在冒烟的烟囱，放出的毒气时刻都在刺激着我们。在父亲的指引下，我们到了今天的最后一站—污水处理车间。这里的工人习惯的称污水为“黑水”。从名字上我们便不难看出水污染的程度有多深。污水经过初步处理之后还要送往市里的污水处理厂进行再次的净化才能排放到河水之中。仅仅是污水排放这一项，扎兰屯市纸浆厂每天的排水量就在20000吨左右。可以想象，对于一个造纸企业来讲，没有水作保障就意味着停产，就意味着解散。

一天的参观学习的的确很累，累得两腿不听使唤，却让我了解到不少书本之外的东西，懂得不少的知识。既然进行了参观，我想通过我的所见所闻应为该厂提出一些建议。首先，在我经过的这些大大小小的车间很少能够看到消防栓，很少能够看到工人佩戴安全帽，很少能够看到一些有效的安全防护措施。这些给生产带来了很大的安全隐患。第二是要保证材料的利用率（如木材的利用率）以提高企业效益，避免过度的浪费。第三是要不断地更新设备提高污水处理能力，要做到可持续发展（建议提高碱液的回收利用率）。

噪声、高温、废气、污水，让我重新认识了工厂，重新认识了这些优秀的造纸工人们，他们用全部力量来为社会创造着最大的财富。在如此艰苦的环境下，他们依然能奉献自己。我想，作为大学生，我们缺乏的正是老一辈人的革命精神，缺少的就是老一辈人的敬业精神。

工厂参观实践报告格式篇五

风雨中，我迎来了作为大学生的第一个寒假，我毅然选择了去当地的工厂实践。德化因陶瓷而闻名，德化乃中国瓷都之乡，身为德化人都知道，进瓷厂打工是最普遍的’选择。

当然陶瓷的生产工艺也是很复杂的，做样品模具，倒坏，修坏，素烧，素选，彩绘，施釉，贴花，釉烧，釉选，包装等等，繁杂的流程也为我的实践内容带来多方面的选择。

本次实践，哥选择了与我的专业-机械制图比较相关的一个项目-陶瓷彩绘。陶瓷彩绘主要任务就是，根据样品，按照要求，在瓷上的墨印上上彩，这个最能锻炼我们的动手能力，能够提升我们的制图能力。

对一个大学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。本次实践时间20xx年1月9日至1月17日，天天下雨，天寒地冻最能描述当时的天气。在这样的环境，我读过了这个寒假。1月9日，寒假第一天，也就是哥实践第一天，早早的，早早的，哥离开了被窝，来到了大盛陶瓷有限公司，管理者安排了我的任务，我的分组及我的同组员工，实践算真正开始了。

管理者之所以能成为管理者，不仅是他有能调动他人的能力，还需要有多年的工作能力，这就是熟能生巧的道理。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”所谓的“有经验”不就是经常实践，达到熟能生巧吗?但是我为了亲身体验社会实践让自己更进一步了解社

会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性，想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。

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，锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正真正走入社会，能够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，我来到了一家超市，开始了我这个假期的社会实践。实践，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地。只学不实践，那么所学的就等于零。理论应该与实践相结合。

另一方面，实践可为以后找工作打基础。通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。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。在中国的经济飞速发展，又加入了世贸组织后，国内外经济日趋变化，每天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会的同时，也有了更多的挑战，前天才刚学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了，中国的经济越和外面接轨，对于人才的要求就会越来越高，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。

在实践的这段时间内，我们穿街走户接触各种各样的人和事，这些都是在学校里无法感受到的，在学校里也许有老师分配说今天做些什么，明天做些什么，但在这里，不会有人告诉你这些，你必须要知道做什么，要自己地去做，而且要尽自己的努力做到最好。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。无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自己的能力！

在社会上要善于与别人沟通是需要长期的练习。以前没有工作的机会，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。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，事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。在工作上还要有自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。社会经验缺乏，学历不足等种种原因会使自己缺乏自信。其实有谁一生下来句什么都会的，只要有自信，就能克服心理障碍，那.....

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)