

# 体育硕士专业实践报告 专业硕士实践报告 (优秀5篇)

“报告”使用范围很广，按照上级部署或工作计划，每完成一项任务，一般都要向上级写报告，反映工作中的基本情况、工作中取得的经验教训、存在的问题以及今后工作设想等，以取得上级领导部门的指导。写报告的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的报告范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 体育硕士专业实践报告篇一

姓 名：

专 业：

研究方向：

导师姓名：

填表时间：

填写说明

1□ mfa专业学位研究生最迟应于第四学期末完成专业实践环节。

2□ mfa研究生所在学院及指导教师应根据我校“全日制专业学生

培养工作规定”的要求，妥善安排和督促研究生完成专业实践。

3、专业实践完毕，研究生应如实填写有关内容，导师及所在学院、

实践单位应及时对研究生的实践效果做出评价。

4、本报告是学位评定材料之一，学生需认真填写。

总结报告不少于4000字，可加附页。

实践具体内容包括四部分：

1、设计实习、项目实践

2、参与导师相关课程教学和科研

3、设计作品参展、参赛，论文发表（提供附件）

4、总结。

设计实习、项目实践

经过研一一学年基础课程的学习，我们基本上掌握了包装设计相

关理论知识，所以在研二期间，本人参加了以下设计实习与项目实践工作以巩固和完善自身的专业设计能力。

视觉传达工作。在做这些项目设计时，我的思维得到了极大的拓宽，手上功夫也得到了巨大的进步（最基本的就是绘图软件技术进步明显），这样基本就能将我的构思通过软件表现出来。其次就是做事的条理性更加清晰理智了，因为在工作中我认识到，如果事情没能成功的完成工作目标，那必定是在某一环节中出了问题，而发现的问题可大可小，焦急责备的心态对解决事情并没有一星半点儿帮助，在经历过几次比较紧急的情况下，我已经慢慢从刚开始的焦急、埋怨

的情绪中转变过来，首先是冷静的发现问题，然后是想出相应的对策针对性的来解决这个问题。实习其实也许并不能让我在设计水平上提高多少层次，但是对于一个零工作经验的人来说，这样宝贵的学习经验确实是在学校学习中所顾及不到的。我也十分珍惜这样的机会。

## 体育硕士专业实践报告篇二

20xx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，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，我都能够应付自如、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，偶尔被难倒了，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。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，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。

最后，感谢在这次社会实践中热心给我提供帮助的每一位朋友！

## 体育硕士专业实践报告篇三

已经步入大学了，那就意味着离加入社会工作不远了，为了以后能有更好的发展，这个假期我进行了许多社会实践，走访外贸公司、写职业规划、到商店当导购员等，丰富了我的假期，且增进了不少知识，成为我人生中的一笔财富。

回顾这个假期，觉得自己过得挺丰富的，特别是告别了“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的状态，而是去社会中好好实践了一回。

7月5号，放假的第四天，我开始着手职业生涯规划。首先，我走访了本市几家外贸公司，向咨询人员询问了有关对外贸易的流程及要做好这一行应掌握的知识技能，通过询问让我长进不少，了解了国际贸易专业应该掌握哪些知识。之后，我花了三天的时间在家看了两本有关职业生涯规划的指导书，充分分析了自己的兴趣爱好，性格及志向，并做了测评。最后认真严肃的写下自己未来十年的职业规划，坚信自己一定会按照这份规划，在大学期间努力学习，打好坚实的专业基础，实现人生规划。

7月10号，写完了规划书后，觉得有一个方面的学问需要从社会实践中得来，就是人际交往能力，即与人沟通的技巧，于是，我决定去打假期工。仓促中，我找到了一家买包的商店，当上了导购员。虽然只工作了十来天，但期间却学到了许多书本上学不到的知识：

### 第一、学会坚持

或说错，而招来顾客和老板的不满，但我并没有因此就想放弃，而是在没有顾客时，认真地记住每个包价及品牌，逐渐达到顾客一问就能回答正确的地步，看到老板脸上满意的笑容，自己心里着实甜了一回。

因为此前从没有一天站八、九个小时不停歇，第一天工作就着实考验了我的脚一把。站到脚酸都不用说了，更严重的是来回在顾客中周旋，脚都起泡了。唉，当时真的就想不干了，但想到现在自己已经是个大学生了，如果这点小事都不能坚持，那以后一遇到挫折都会退缩的，于是，忍一忍，就坚持下来了，现在回想起来，觉得已经度过了，就没什么问题的。

## 第二、耐心很重要

一直就觉得自己缺乏耐心，果不其然，在为顾客导购中，因有些顾客过于挑剔，犹豫，而导致自己几次对客人的语气不佳，有反感态度。这一点，在事后自己很是后悔，但又忍不住自己的性子，结果当然是顾客的非常不满了。我知道，耐心真的很重要，当你失去耐心时，你就失去了顾客。所以，通过这次实践，我深刻体会到了耐心的重要性，明白了在以后的待人处事中，一定要学会耐心对待。

## 第三、“看人”说话

在商店中，总是会遇到形形色色的人，而每个人的性格都不尽相同，如何与各种各样的人交流沟通好，确实是一大考验。当然，由于我外向开朗的性格，还是比较容易与顾客开始一段友好的买卖交流的，而且也学会了，在对不同年龄段的顾客，要采取换位思考的方式，从而了解不同年龄阶段的品味不同，适合的风格不同，这一点对于更好的导购是很重要的。

8月10号，感受爱的重要。这天，我和几个高中同学满载着爱心和笑容来到我市的孤儿院。在这里，我们看到最纯真、最无瑕的笑容，而从几双充满对爱的渴望的眼中，又让我们心里有一丝丝的隐痛。我们知道我们唯一能做的就是带给他们短暂的欢笑，和对生活有个积极的期许。于是，我们几个分成四组，带领小朋友们进行趣味比赛，又教他们唱儿歌，并告诉他们，好好学习，互相帮助。然而，在我们要走之时，看到孩子们一个个不舍得眼神，牵扯的小手，心里真的有很

多的不堪离别的滋味。

通过这次孤儿院送爱心之行，让我感悟颇多，希望天下每位爸爸妈妈，都不要抛弃你们的孩子，让他们成为孤儿呀，他们小小的心中真的充满了很多害怕和恐惧。

回看整个假期，还做了一些有意义的事。和妈妈一起打扫家里的卫生，洗洗刷刷、爬上爬下，虽然挺辛苦的，但能为妈妈减轻些工作量自己已经很满意了。另外，我还拿起锅铲，炒起了菜。其实此前我是很少烧菜的，也因为这样，煮的菜特别不够味，不过看到爸妈夹菜时欣慰的面容，还是挺开心的。去大学一年了，终于回家了，看到爸爸劳累的身影，妈妈辛劳的双手，自己做的这些真的不算什么。

以上大概就是整个暑假所做的社会实践吧，虽然期间有很多做得不好的地方，但却让我成长了许多，学会了很多，收获了许多。

在此次社会实践中，我要感谢详细给我解说的外贸公司的咨询员；感谢商店老板给我提供实践的机会，并教导我；感谢爸爸妈妈，让我懂得生活的艰辛与幸福。

[大学生创业实践报告书]

## 体育硕士专业实践报告篇四

20xx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，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，我都能够应付自如、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，偶尔被难倒了，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。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。

## 体育硕士专业实践报告篇五

报告题目：

姓名：

学号：

工程领域：

校内导师：

校外导师：

撰写日期：

拟实践方向：模拟电子技术、数字电子技术、电力电子变换技术等方向

拟实践内容概述：参与电容电表的整个研发设计过程

基本理论知识：在产品研发过程中用到模拟电子技术，数字电子技术，电力电子变换技

术等基本的理论知识，电路知识以及测试方面的知识也很重要。

实践要求的基本技能：一些基本的电路知识的掌握，对电气行业相关行业的了解，

要求比较强的动手能力还有测试仪表仪器使用的相关知识等。

实践拟出的成果概述：

(1) 查找电容电表相关方面的资料，做好总结，为参与研发电容电表做好相关知识储备。

(2) 协助使用protel99se软件绘制出相关的原理图和pcb版图。

(3) 制版后协助完成pcb版上相关元器件的焊接。

(4) 完成组装好后对电容电表相关性能进行测试，并对测试过关的电容电表进行调试。

实践目的及意义、实践的主要内容、实践计划执行情况、实践的主要成果等。

专业硕士实践报告拓展1

## 1、实践内容

随着工业过程自动化水平的不断提高，企事业单位与高校实

验室等相关需求企业对自身的一些需要进行大量重复性工作的机电控制设备提出了一些自动化工作要求。我在xxxx测试控制设备厂进行专业实践时，主要就是结合某企业的设备自动化升级改造要求，对该企业原有的一套手动控制传动设备进行现代化升级改造，在近一年的专业实践中，我全程参与了该改造任务的全部工作，这对我的专业知识的积累以及本专业现有加工与设计技术水平有了长足的认识与提高。

针对原有的手动控制传动设备进行自动化升级改造的研究过程是一个多学科领域交叉与融合的研究过程。在本次专业实践工作中，首先在多次深入了解该企业现有的手动设备的工作情况与性能需求以及使用方其他一些设计要求等调研的基础上，提出了基于现有设备的自动化设计改造方案，该方案力求设计合理、节约成本的基础上，实现设备的自动化控制，节约人力并提高产品可靠性等目的。通过该设备的升级改造，在与实习企业兴平市秦通测试控制设备厂的共同努力下，我们积累了一套手动控制设备升级改造为自动化设备的实际设计与改造经验。本次实践工作的总体内容主要包括以下几个方面：

### （1）机电传动控制设备性能需求与工况要求分析

通过多次深入进入该企业车间了解以及与该手动设备的现有使用人员的多次交谈，并结合该企业相关技术人员与领导同志多次协商的基础上，我们了解了对方的主要改造需求：该手动设备需要完成大量重复性工作，并且本身有一定的精度问题，希望能够将其改造成一套自动化控制设备与适当提高其运动精度并且能够记录其所加工产品的相关信息以备后查。同时，我们考查了该设备的现有使用条件与工况要求，以为进一步的改造工作提出一些环境要求。

### （2）机电传动控制设备系统方案设计与分析

结合多次的协商与沟通的基础上，我们在分析设备性能分析

的基础上，我们提出了一套手动与电动两套动力系统，滚珠丝杠为运动传动部件，利用光学光栅尺进行测量反馈，并利用自主开发的软件系统进行控制的软、硬件系统结合的设备改造方案。

### （3）机电传动控制设备各个子模块结构详细设计

根据上述设计方案，我们首先进行了明确的工作划分，这样就可以提高人员利用效率，结合任务需求，我们将任务分为软件系统和硬件系统两个子模块，我加入硬件系统模块。硬件系统主要负责电动机、减速器与光栅尺组件的选型与采购，工作平台的设计，基准以及其他组件的设计加工工作；软件系统负责整个系统的软件平台的开发。

（4）机电传动控制设备软、硬件加工与制造，以及购买部分组件；

在结合兴平市秦通测试控制设备厂现有技术条件的基础上，我们对软、硬件系统的部分组件选择了进行外协的方式，对于我厂的特长的加工与设计方面的组件选择了自行设计与加工制造。

（5）机电传动控制设备软、硬件协调安装与调试；

在分别完成软、硬件系统各个组件的加工制造与外购后，我们进行软、硬件系统的联调联试，在该过程中发现了一些小的技术问题与错误，在经过多次的沟通与协调，并重新设计制造部分组件的前提下，最终完成了调试工作。

## 2、工作成果

（1）完成了该企业原有手动控制设备的自动化升级改造评估与改造方案；

(2) 根据改造方案，完成了软、硬件系统的设计与加工制造、选型任务，并最终完成了软、硬件系统的联调联试，最终完成了设备升级改造任务。

### 3、收获与体会

专业实践我是在学习专业课程之后进行毕业设计时不可缺少的实践环节。通过实习，我可以更广泛的直接接触社会，了解社会需要，加深对社会的认识，增强对社会的适应性，将自己融合到社会中去，培养自己的实践能力，缩短我从一名研究生到一名拥有实际操作能力的研究人员之间的思想与业务距离，为我毕业后社会角色的转变打下坚实的基础。

在该专业实践中，我主要负责该手动设备升级改造中的硬件设计改造与最后的调试工作：首先多次去该企业进行了该设备现有使用情况与其目前性能特点的调研工作，然后详细提取了相关技术人员、使用人员与其他一些人员对该设备现有使用情况的说明以及对该设备改造升级的一些想法与要求，以备为后期的设计工作提出要求。接着又对社会上该相关设备的自动化水平进行了调查研究，然后结合该企业的需求以及相关设备的现有自动化水平，我们提出了一套手动与电动两套动力系统，滚珠丝杠为运动传动部件，利用光学光栅尺进行测量反馈，并利用自主开发的软件系统进行控制的软、硬件系统结合的设备改造方案。然后根据设计方案，分工完成了软、硬件系统的设计改造以及部分外协工作，然后进行了软、硬件系统安装与调试工作。在这个过程中，我们遇到了一些问题，比如由于之前对一些技术细节的不了解，设计的图纸对加工精度提出了过高的技术要求，一些小型零部件由于没有设计经验，设计的尺寸不满足实际使用要求，这些工作我们进行了重新设计与加工制造，在调试过程，也由于经验的一些问题，使得我们进度缓慢，不过在导师和该企业相关技术人员的协调下，我们最终顺利完成了该设备的自动化升级改造任务。

很快就结束了我的专业历程，回首有些留恋，老师的教诲指导实践为我以后步入社会奠定基础，它是我从学校向社会跨越的一个平台，因为有他们的指导，才使得我顺利完成了实践任务。经历此次专业实践，我学会了细心认真地去生活学习，学会了如何待人接物，在生活的道路上，不经历风雨怎见彩虹，今后我将珍惜每一次机会，勇敢地挑战自我，完善自我，让自己成熟起来。通过此次实践，让我学到了很多课堂上更本学不到的东西，仿佛自己一下子成熟了，懂得了做人做事的道理，也懂得了学习的意义，时间的宝贵，人生的真谛。明白人世间一生不可能都是一帆风顺的，只要勇敢去面对人生中的每个驿站！这让我清楚地感到了自己肩上的重任，看清了自己的人生方向，不管遇到什么事都要总代表地去思考，多听别人的建议，不要太过急躁，要对自己所做的事去负责。我知道工作是一项热情的事业，并且要持之以恒的品质精神和吃苦耐劳的品质。我觉得重要的是在这段实习期间里，我第一次真正的融入了社会，在实践中了解社会掌握了一些与人交往的技能，并且在次期间，我注意观察了前辈是怎样与上级交往，怎样处理之间的关系。利用这次难得的机会，也打开了视野，增长了见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础。

回想自己在这期间的工作情况，不尽如意之处。对此我思考过，学习经验自然是一个因素，然而更重要的是心态的转变没有做到位。现在发现了这个不足之处，应该还算是及时吧，因为我明白了何谓工作。在接下来的日子里，我会朝这个方向努力，我相信自己能够把那些不该再存在的“特点”抹掉。感谢老师们在这段时间里对我的指导和教诲，我从中受益非浅。收获快乐，在微笑中赢得尊重，在实践中体验生活。

以前我们学的东西仅限于课本，对实实在在的应用还比较模糊，这样的认识实习，有利于同学们学习目的明确性和主动性。如果我们一直不参加认识实习，我们永远都不知道我们哪些东西是应该确实掌握的，在学校里，没有实实在在的实践，我们总以为学的东西没太多用，当我们在认识过程中



了解到我们学的东西是如此重要时，我们学习的积极性有了，目的性提高了。

通过参加这次实践性活动巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知识和技能。因为知识要转化成真正的能力要依靠实践的经验 and 锻炼。面对日益严峻的就业形势和日新月异的社会，研究生更应该转变观念，不要简单地只留在学校跟着自己的导师搞学术型的东西，毕竟社会需要的更多是具有实际操作能力的人才。跟着导师做学术研究的人只适合将来在高校任职教书。在企业参与实习是积累社会经验的手段，更重要的是借机培养自己的创业和社会实践能力。现在的招聘单位越来越看重研究生的实践和动手能力以及他人的交际能力。作为一名研究生，就应该把握机会，正确衡量自己，充分发挥所长，以便进入社会后可以尽快走上轨道。

一年来得实习虽然短暂而且难忘，但是这其间的感受也像五味瓶——酸甜苦辣咸一应俱全，在每日紧张充实的工作环境中不觉间已经走过了一年的实习期，回首这一年的实习期，内心充满着激动，也让我有着无限的感慨。

现时代就业环境的不乐观，竞争压力的日趋激烈，很多企业反映所招的研究生实际操作能力差，于是国家新增了工程硕士这样的特殊专业，要求工程硕士不单单只留在学校搞学术，需要一年的时间去体验社会，通过学校与企业的联合培养，能培养出更适合社会任何的高人才。所以就有了像我一样的在校研究生研二参加社会实践工作。专业实践虽然很短，但是在这段时间里，我们却可以体会到工作的辛苦，锻炼了自己的意志，同时也积累了一些社会与工作经验。这些经验是一个大研究生拥有的“无形资产”，真正到了毕业刚参加工作时刻，这些实践经验就会为我赢得更多的就业机会。工程硕士除了学习书本知识，还需要参加社会实践。因为很多的专家都清楚的知道“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的人不是现代社会需要的人才。研究生要在社会实践中培养独立思考、独立工作和独立解决问题能力。通过参加一些实践

性活动巩固所学的理论，增长一些书本上学不到的知识和技能。这次的专业实践只是一个开始，一个起点，我相信这个起点将会促使我逐步走向社会，慢慢走向成熟，更适应社会标定的人才标准。