

2023年个人自我报告五百字 个人实习报告自我鉴定(实用6篇)

随着社会一步步向前发展，报告不再是罕见的东西，多数报告都是在事情做完或发生后撰写的。报告帮助人们了解特定问题或情况，并提供解决方案或建议。下面是小编帮大家整理的最新报告范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

个人自我报告五百字篇一

实习目的：

透过这次对钢铁厂的认识实习，是我们对钢铁生产的主要设计和工艺流程，运输联系、工厂布局，钢铁冶金企业的车间组成和总图布置，铁路线路及站场，机车车辆、厂矿道路及汽车运输，机械化运输及装卸设备等，有一较全面的感性认识。并对总图设计专业所涉及的范围和主要资料能有所了解，以便为以后课程的学习打下基础。

实习日期：

xx年9月22日星期四

实习地点：

上海宝山钢铁公司总厂

宝钢概况

建厂20年至今，累计产钢2.07亿吨，利润912.55亿元，利税1480.29亿元，科技成果转化率达95%以上，目前位居世界500强企业309位，钢铁企业世界第3位。

原料码头及原料堆场

宝钢原料码头位于厂区的北方，长江入海口南支河段南侧，由主原料码头、副原料码头、重油码头和工作码头组成，呈反写的“下”型。如图示：

煤堆场紧靠矿石料场，二者占地都很大，但这也是宝钢的重要部位，对宝钢的连续生产有着“生命线”和“血库”的好处。料场中平时都贮有相当部分的煤和铁矿石，以备在紧急状态下利用，可保证宝钢40多天的连续生产。宝钢使用的煤主要来自山西大同和海南，铁矿石主要靠进口，来自巴西和澳大利亚品位高的铁矿石以及国内部分铁矿。这样布局主要是思考到上海特殊的区位优势，濒临长江和东海，便利的航运及发达的沪宁杭三角洲地带，更有利于产品销售和出口，属于典型的临海型钢铁企业布局。从原料码头到堆场，全部由机械化作业。封闭的皮带运输，减少原料的流失，还利于环保，这样就大大的降低了劳动成本，为企业赢得了竞争的资本。

炼铁厂

炼铁厂是以高炉为核心的一个较为复杂的部位。我们主要看了高炉和粉煤楼。宝钢炼铁厂位于堆场的下位，主要由四座高炉构成，其中4号bf是新近投产的，国产化程度较高，由于内含多项技术秘密，未对外开放。我们透过比较宝钢4座高炉的指标：成本□1bf1264.05元/t-p;2bf1242.38元/t-p;3bf1254.62元/t-p;4bf1341.97元/t-p□产量□1bf329万吨;2bf328万吨;3bf378万吨;4bf235万吨。可见，我国的技术和国外还是有必须差距的。

我们在2号高炉参观实习。该厂采用半岛式布置，有独立的铁水罐车停放线，这对于具有多个出铁口铁场的大型高炉车间提高运输潜力是有益的。每个出铁口均有两条独立的配车线路，并且在停放线上有摆动流嘴，出一次铁能够放几个铁水

罐，提高了生产效率。我们看到有标着编号的300吨鱼雷罐车将高炉中的铁水运往炼钢车间。2号高炉的生产工艺流程如图所示：

其设计年限为10年，有效容量为4063立方米，年产量为320万吨。在每个出铁口，都有一个滤渣器，将铁水和铁渣分开。两条铁水沟和两条出渣沟，沿着出铁渣沟走，那里温度还很高，到最下边是水渣系统。高压水枪朝刚刚出炉不久的铁渣喷水成渣，铁渣用等候在下边的卡车拉走，送往水泥厂或渣砖厂作原料用。而用过的水收集后再冷却，重新利用，这样既节约了用水，又减少了渣水排到河海中造成环境污染严重，环境保护和经济效益一举两得，实现可持续发展的目标。

a□b制粉作业区位于高炉的一侧，卡车把原煤从堆煤场拉过来，然后倒入粉煤楼下面的煤仓中，再由抽风机把煤吸入煤楼进行制粉作业。经过一系列处理加工，用吹风机吹入高炉座炼铁用的燃料。在13层高的粉煤楼上能够看到宝钢的大部分厂区，能够对宝钢的大体布置有一个全面的认识，以及宝钢炼铁厂的铁路线路和铁水罐车的运输有一个全面了解，这对我们以后做总图设计时有极大好处的。但由于当日受台风影响未能在上面多看，而失去了一个很好的机会。

炼钢厂及铸造车间

炼钢厂位于宝钢的中部，其上部是炼铁厂，下部是无缝钢管厂。其基本流程为(混铁车)铁水——转炉——钢包——连铸车间，进入庞大的生产车间，迎面扑来的是由火红的铁水发出的阵阵热浪，参加走道上沾满了铁粉。一个起重潜力为40吨的吊车正吊着一桶铁水，缓缓移向2号转炉，然后将铁水倒到转炉中炼钢。该厂有转炉3座，具体参数如下：

类型：顶底复吹。

公称容量：300吨。

最大供氧流量 $80000\text{m}^3/\text{h}$

烟气处理型式 CO_2 系统。设计潜力：年产铁671万吨。

投产日期：1985年9月。

可用于产品：汽车板、船板、管线、耐候钢、结构钢、模具钢等。可见，其适用的是世界当今容量较大较先进的转炉。

我们看到，1号转炉刚出完钢水，正在检修。长长的检修杆深入转炉内部，将粘挂在壁炉上的钢水渣用高压空气吹下，然后喷上耐火材料用于对炉壁的修复。从走道到达转炉的操作处，刚刚倒入钢水的2号转炉正在冶炼钢铁，几个工人师傅在操作着设备，透过火镜观察炉中的温度及变化，以便准确及时地加入原料。当炉中温度到达必须的程度，转炉旁吊门打开，之后是长长的钢包探头伸进炉中喷入氧化剂，除去 P 、 S 等有害杂质，提高钢质量。

之后我们进入了连铸车间。那里是宝钢3号连铸机建有一台垂直弯曲型二机二流宽厚板坯连铸机，年产设计潜力230万吨，可生产厚度 $220\sim 300\text{mm}$ 宽为 $1200\sim 2300\text{mm}$ 连铸坯，3号连铸机汇集了大包倾动、渣检测、结晶器液压振动、结晶热成像、扇形轻压、冷幅切控制、分节辊离排等技术。其平面布置如图：

我们实习在3号浇钢作业区上部，当钢水从大包操作室位置由连铸机铸成具有必须宽度和厚度的板坯，经切割打磨送进热轧厂或板坯场。火红的板坯到必须的长度时，由乙炔焰进行切割，然后喷水冷却，表面处理防止氧化，再经毛面打磨，后送到冷坯厂进行冷却。

热轧车间 $(1050\text{mm}\sim 1580\text{mm})$

我们主要在1050厂和1580厂实习，两个厂的工艺流程差不多，

只是在具体设备上有区别，生产钢卷宽度不一样。其工艺流程图如下：加热炉——高压水枪除表面氧化层——粗轧——压轧机组(sms)水冷却——侧宽仪——打卷机——标号——出厂。

在1050厂我们看到，当钢坯加热后，首先除去氧化层，粗轧，经过往返5次压轧、测宽，再经过七组压轧机(sms)轧制成型，然后15×6水幕带进行冷却，测宽，然后打卷。据介绍此厂生产钢板厚3mm在压轧过程中，测得不合格的将推至一侧作废品。有3组打卷机，平时两个工作一个备用，保证连续作业。

在1580厂不同的是加热后先使其变窄，热轧时只需3次，然后检测，再进行精整，冷却打卷。这一系列工艺过程中，全部由机器完成，从生产到运输流水自动化作业，那里温度达40多度，工人很少，高度的自动化是有利的，这也是现代化工厂企业的标志。

冷轧车间(1420、1550)

1420冷轧厂位于宝钢工业区南部，在热轧1580厂的下位。其基本工艺流程为：热轧后钢卷——酸洗——轧机——镀锡厚板连续退火——准备机组——电镀锡——精整——电镀锡板卷。进入宽大的厂房，热浪迎面扑来，刚刚从热轧厂送来的钢卷放在厂房中冷却，其为青紫色。顺着流程走，那里是1550mm冷轧车间工作报告。我们看到开始有机组用高压水枪对热轧的钢卷进行酸处理，以除去其表面的氧化层，保证钢片的质量。然后是切头，保证接口的平整紧密，下面就是焊接，将切头后的两块钢板接起来，增加长度然后再经过几组轧机的压轧、定宽、检测，最后转成很薄的钢片，呈银白色。每个轧机上一般有两个轧辊，交替使用，更有利于生产。经过一系列的机组后，检测为合格产品，送入清洁工厂进行处理。生产好的带钢钢卷送到产品库中。

在清洁工厂中，我们看到一台台清洁机正在工作，将钢卷表

面进行处理，除去氧化层，并涂抹上专用油，保护钢材不被氧化，保证产品质量再朝里面走是钢产品展。据介绍，该厂生产的钢材用于各种汽车板，如一汽奥迪a6□上海大众帕萨特b5□上海通用别克等，还出口意大利fiat等。在展厅里边，一辆奥迪a6的车体及红旗、通用别克等汽车模型。还有家电用钢，广泛应用于电视、洗衣机、电脑、可口可乐易拉罐□vcd□冰箱等用品。产品已进入了生活中的方方面面，正如它上面所说的“钢铁融入生活，共享丰富人生”。

高线厂和无缝钢管厂

高速线材厂和无缝钢管厂相邻，同位于钢轧的工作下位。有时初轧厂检修，我们就去高速线材厂实习。高线轧制工艺流程如下：加热炉区——粗轧机组——中轧机组——预精轧机组——经轧机组——减定径机——水箱——测径仪——夹送辊——吐丝机——冷却线——集卷机——p&f线——打捆机——成品进入厂房，首先是加热炉对钢坯进行加热，然后是除p等有害杂质，然后经过竖向(h)与横向轧制(v)交替12组，飞剪，13、14号轧机，然后是预精轧机(15h—18v)□s18剪，再到精轧机组轧制，测径，加送辊，到吐丝机时，把火红的钢线卷成像弹簧一样。后面就是较长的冷却线，检测、打捆。

个人自我报告五百字篇二

瞬息间，大学生活已步入尾声。回首一切，仿佛就如电影般，一幕幕再现。

作为一个有理想、有道德、有文化、有纪律的四有新人，在步入大学前已经对未来规划有基本的框架。一直很庆幸当初选择了会计这个实用性强的专业，怀着对专业的热爱，使我较快的掌握会计基本的理论；有着实践是检验真理的唯一标准的思想，使我不不断的现实中运用所学知识，以致于拥有较强的实操能力；抱着探索性和创造性的精神，使我在会计领域中

有着深刻的认识和形成自己独特的见解。为了让自己的专业能力得以见证，我考取了会计从业证，初级会计证等。而下一个目标，将是取得注册会计师。大学，一个充满学术气氛的殿堂。如果你仅仅局限于专业知识，那是并不明智的。因此，在学好本专业之余，我还扩充自己各方面能力。如，学习英文和法文，并获取英语四级；学习计算机，获取全国计算机二级；学习驾驶，并获取驾驶证等。

曾经的我行我素，是班级和社团这些大家庭让我感受到，集体的强大和团结的力量；曾经的冲动莽撞，是老师的耐心指导，为我指明了方向；曾经的悲痛创伤，是朋友的悉心关怀，让我重拾希望，积极向上。在大学这段旅程中，那些人，那些事，那些曾经，让我幸福过，痛苦过，无论他们是否值得，现在对于我来说并不重要，而重要的是我们曾经拥有，并不断地成长着，那些美好的回忆也将永远留在我的心里。

我是xx大学xx系化学专业的一名应届本科毕业生。通过对贵公司的一些初步了解，本人有意加盟贵公司，为公司进一份力。为便于公司对我的了解，现自我简介如下：

大学四年，是我来之不易的学习机会。在这大好时光里，我本着学好本专业，尽量扩大知识面，并加强能力锻炼的原则，大量汲取知识财富，锻炼了自己的各种能力。我努力的学习基础课，深研专业知识，并取得了优异的成绩，多次名列前茅，连年获得奖学金。本人在几年中系统学习了化学、无机化学、分析化学(含仪器分析)、有机化学、物理化学(含结构化学)、化学工程基础等。通过学习，本人系统掌握化学的基础知识、基本理论和基本技能，掌握化学方面的基本知识、基本理论和基本技能与方法，受到科学思维和科学实验的训练，具有一定的科学研究、应用研究及科技管理的能力，能成为在化学及与化学相关的科学技术和其它领域从事科研、教学技术及相关管理工作的高级专门人才。

通过几年的学习，本人具备以下几方面的知识和能力：

1. 掌握数学、物理等方面的基本理论和基本知识;
3. 了解相近专业的一般原理和知识;
4. 了解国家关于科学研究、化学相关产业的政策, 国内外知识产权等方面的法律法规;
5. 了解化学某些领域的理论前沿、应用前景和最新发展动态以及化学相关产业发展状况;
6. 掌握中外文资料查询、文献检索及运用现代信息技术获取相关信息的基本方法; 有一定的实验设计, 创造实验条件, 归纳、推理、分析实验结果, 撰写理论, 参与学术交流的能力。

个人自我报告五百字篇三

人格会对一个人的成长产生重大影响, 人格在相当的程度上决定着一个人的前途、命运和幸福。本文是本站小编整理的个人人格自我分析报告, 仅供参考。

通过自我人格测验, 结果为多血质12分, 胆汁质3分, 粘液质4分, 抑郁质-9分。 单单从结果上来分析, 本人的气质类型为一般型的多血质。根据书本上对于多血质气质类型的描述, 多血质: 活泼好动, 敏感, 表情外露, 反应迅速, 善于交往, 适应性强, 但注意力容易转移, 兴趣容易变换, 做事缺乏持久性。(活泼型)

我觉得该测验结果不完全符合我对自己气质、性格的认识。根据该分析报告的要求表明, 得分在20分以上者为典型气质类型, 10~20为一般气质类型; 而多种气质类型的得分相当时, 就可以划为混合气质类型。我个人还是倾向混合气质类型, 因为我个人的行为习惯上许多与粘液质表现相符合。粘液质: 安静, 稳重, 沉着, 善于忍耐, 但沉默寡言, 情绪不易外露, 反映

较慢,不够灵活,因而比较固执。我个人举觉得此项也比较符合自己。

为什么会出现气质类型测验结果的差距呢,个人认为这是由于个体差异的缘故。

人格分析报告,是由国外的心理学家提出的,具有相当的概括性,概括了人的4种典型人格特征。然而国外学者的主要研究对象是针对国外的心理情况现状。我们众所周知,人具有民族和人种特点,虽然生理结构上大同小异,但是思维、行为习惯和受环境影响是不同的。最典型的例子就是文化上的不同,所以还有待我国心理学者开发属于国人的性格分析。

外向测验结果为78分,即稍外向型。这点我还是比较赞同的。

内一外向的概念首先是荣格提出的。外向是一种定势指向外部环境。外向性格是爱交际、好外出、坦率、随和、乐于助人、轻信、易于适应环境。荣格认为,纯粹内向或外向性格的人是很少的,只是在特定场合下,由于某种情境的影响而倾向于一种占优势的态度,大多数人是介于内向和外向之间的中间型。

人格包括先天的气质和后天的性格。首先,我来分析一下我的气质。气质具有天赋性,是一种典型的和稳定的心理特征,人的气质不要受个人活动的目的,动机和内容的影响,在目的,内容不同的活动中,人的气质特征都会以同样的方式表达出来。对气质的研究源于古希腊医生希波克里特的体液说,他认为人体内有四种体液:黏液、黄胆、汁黑胆、汁血液,这四种体液的配合比率不同,形成四种不同的人。约520xx年后,罗马医生盖伦进一步确定了气质类型,提出人的四种气质类型是胆汁质、多血质、粘液质、抑郁质。根据上次老师给我们做的测试,得分结果如下:胆汁质2分;多血质6分;粘液质-2分;抑郁质-5分。我较符合多血质这一类,从日常生活中,我也发现我很多符合多血质的很多特征,例如:易受外

界的影响;具有较高的可塑性;情绪兴奋性高,反应迅速灵敏;外倾性明显。情绪丰富而外露,表情多变;活泼、乐观、好动。对各种环境适应力强,但往往缺乏耐心和毅力,稳定性差。虽然抑郁质得分很低,可我发现我同时具有抑郁质的一些特征,如;情绪体验深刻细腻,多愁善感,注重内心世界。还有,胆汁质中的朴实真诚和思维活动中不求甚解及感情用事我也具备。

其次,再来分析我的性格。卡特尔十六人格因素测验结果如下:

回顾我这二十年,我的性格受家庭因素,学校环境的影响较大。首先,从家庭因素来说,我生来长得比较矮小,也是家里最小的,很多事情父母都帮我做好,帮我谋划好,以致现在我依赖心理比较强,在自主拿主意这方面,能力不够。

从小,父母给我很多自由,也很信任我,而且由于学习成绩好,总是受到父母及邻里的夸奖,现在长大了,我就很喜欢自由,不喜欢被束缚,而且为人很诚实也很容易相信他人,不自卑。我的性格受父母的性格影响也很大,善良谦虚像我妈,乐观开朗,粗心没有耐心像我爸。对艺术及美得观点受我爸影响较大,在这方面的想法和别人很不一样。从小在家看的书都是父亲看的小说,比较成熟,所以我的思想一直以来于同年人不太一样,喜欢的东西也很不一样。还有一方面,我家不相信迷信,所以我在这方面,一直不信那些玄虚的东西,我相信科学。

在学校,主要是受老师及同学的影响,从学前班到四年级这几年都比较自卑吧,由于长得矮小,及家里比较困难(我们那的老师---好几个---比较看得其家里有钱的学生)即使学习成绩一直挺好,但只是被认为是勤奋的结果,而不是那么聪明。那时,很胆小,说话不敢说大声,迟到了会脸红,一被老师责备马上会哭。小学五年级是我的一个转折点吧,当时和班主任很好,经常受到老师表扬,而且平时交谈很多,没

有那种学生对师生的惧怕，之后又参加了很多学校活动，比赛，胆子变得越来越大了，而且人也很开朗活泼了。在以后的学校生涯中，对我的影响还挺大的就高中的班长，我们住在一起，她做事井井有条。在她的影响下，我做事也变得没那么拖沓了，而且喜欢收拾自己的书桌，东西也喜欢放得井井有条。

以上就是我人格的一个浅析吧。在性格方面，在生活中会意识到一些性格对自己的学习交往不利，例如粗心，缺乏耐力以及有时很固执。在生活中会意识并体验到。并有意识的克服。

一、个人概况

本人出生于湖北省宜昌市，今年20岁，初中就读于湖北省宜昌市第十四中学，高中就读于湖北省宜昌市第二中学，大学就读于湖北省武汉市武汉工商学院。

，按照当时的说法叫做以班长带头的沆瀣一气狼狈为奸的史上最团结班级。那种感情一直到现在，也依然是只要一个短信一句话，就能召集所有人推掉所有手头上的事情聚在一起哪怕只是吃个饭上个网。这是高中友情的一方面。而高中真正教会我为人处事，教会我人际交往的，则是高二那年空前团结的校贴吧。那个时候的校贴吧，让我们引以为傲的是整个宜昌所有高校贴吧都以我们学校为首，而我们吧友和吧务也是异常团结，是我除了班级之外的第二个圈子。

至于大学，我想多半则是因为高中的一些人际交往活动，让我对于这个陌生的城市，陌生的学院至少不显得那么害怕。而从军训的副连长，到班长，到音协会会长，到贴吧吧主，进一步让我对于学生团体、人际交往等等管理方面的经验进一步增加，也让我的个人人格特质有了充分的定型。而这其中不得不提到的是大学认识的一个非常要好的朋友。他喜欢看一些逻辑性强、推理性强的电影和书籍，以及一些人性方面

的电影，比如《熔炉》、《追击者》一类韩国人性伦理电影，还有数不胜数的悬疑推理电影。很多时候他在我眼里就是一个睿智的、逻辑性非常强的一个人，而这一点也让他成为了我的学习目标，虽然至今我还没有成为那样的人，但也让我的人格个性里面夹杂了一些他的影子。

二、个体气质类型分析

我认为我个人的个体气质属于多血质兼具一些胆汁质的特征，主要表现在：情感发生迅速、强烈，有时持久有时又会变，心境变化异变但不太剧烈，反应速度快，喜与人交往，热情。

三、个体性格特质分析

(一)我的性格态度特征

1. 对人

对人方面，我个人比较喜欢交朋友，以人性本善的思想观点去对待所有人，对人很热情，自身富有集体荣誉感，发生矛盾，经常会从自己身上找问题，而不是从别人身上找问题，因为我坚信一个巴掌拍不响，如果有矛盾，那么两个人都必有其不合格(不是不对)的地方。我特别看重情感，友情亲情爱情，比之工作事业理想，近在眼前的情感更为重要。

2. 对事

我做事喜欢留后路，喜欢有plan b在做决策的时候，喜欢分析优缺点，用权重评分的方法来作出决定。事无巨细，我想做的，对我最有利的，最有利用价值的，肯定是最重要的，哪怕我不是那么情愿去做，我也会做。

(二)我的性格意志特征

这个很难说，看看这些比对项目就会知道：自觉性与盲目性、独立性与依赖性、果断性与优柔寡断、坚定性与懈怠、自制与放任、沉着与鲁莽、勇敢与怯懦、纪律性与散漫性等。有些人可能会很坚定，很自觉，很果断，很自制等等，但我觉得我在这些对比项目中，可以说是既直觉有时又盲目，既独立又是又有些依赖性，所有都是类似的回答，我自己也不能确定在哪一个对比项里面能做到绝对的一面。

(三) 我的性格情绪特征

正如我个体气质类型的分析一样，我的性格情绪不太稳定，但是没有达到瞬息万变的程度，往往根据我现有的参考和环境有关。情绪比较明显，而且喜欢倾诉，哪怕我知道倾诉在很多人眼里往往是拿来当笑话听的，我也忍不住会向人说起。但是有一点我很肯定的是，我对于情绪的压制和忍耐做的比较好，虽然我爱倾诉，但也是能够控制的，如果把情绪比作一杯水，那么倾诉就是洒几滴出来让人知道我有水，必要的时候我也会压制住，尽量不外露，滴水不漏，还是那个观点，情绪的吐露在很多人眼里往往是拿来当笑话听的。

(四) 我的性格理智特征

我在性格理智方面，很符合多血质的特征，敏感，细微，敏锐。而这些我想可能是和我的一些电影、小说的爱好有关，秉承我朋友的爱好，喜欢一些推理、悬疑等等类型的小说和电影。

四、 个体价值观及基本态度分析

我认为我的个人价值观受到了我的几个朋友，看得书以及电影的影响，更偏向于利益，理性、人性方面，具体来讲就是遇到事情我往往的排序顺序是是否喜欢，是否有利，是否为善大致这样三个评分标准，按照顺序给予权重评分，然后确定的。

五、 个体能力及兴趣分析

(一) 个体能力

我认为我的个体能力主要表现在人际交往沟通能力，管理能力，适应能力上比较突出。因为高中以及大学的学生组织包括自己平时的朋友圈宽广，经常需要接触陌生的人，经常需要管理、做出决策，所以在人际交往和适应能力上比较突出，而管理能力较前两者而言略差。

(二) 待挖掘能力

我在学生生涯中，因为接触很多的人，适应能力强，又因为喜欢看推理、悬疑类的电影和小说，所以对人性、推理等方面具有浓厚的兴趣，我觉得与其用待挖掘的能力这种好像自己本来就有这方面的天赋，不如说自己想要培养这方面的能力来的更好，而我自己想要培养的这一方面就是心理学方面的能力，尤其是个体心理学范畴，我很想了解人们所知所想，很想研究人们所知所想。

(三) 兴趣

说到兴趣，我的兴趣其实上文也已经说过，通过平时的环境、爱好的影响，兴趣在于心理学方面，以及逻辑推理方面。

六、 个体学习能力及自我激励能力分析

在自我学习和激励能力方面，主要有个例子，就是前段时间要参加会从考试的时候。由于上了大学一来一直轻松惬意，懒散惯了，在自我学习约束以及自我激励方面一直表现极差，复习不想复习，学习不想学习，甚至能逃课的都尽量逃课了。但是当会从考试还有一周的时候，我是从早上起床，到上课，到晚上躺床上准备睡觉，一直是会从的书不离手，连续坚持了一个星期，而当这一个星期过了之后，我感觉特别的空虚，

整天不知道干什么，意识到可能这一次的努力是我人生中除开高考外最后一次这么认真的没日没夜的去做一件事，我也是感觉特别的害怕，但正是因为这次的备考，让我对于我的自我激励和自我学习有了信心。自我激励、自我学习可能错误的典范就是像我这样一直不用功，最后几天抱佛脚，但是这一个星期的佛教也让我对以后我的自我激励和自我学习有了更大的信心。

七、 个体情绪管理能力分析

我在个体情绪管理能力上，个人认为还是比较优秀的，在对待与他人的冲突矛盾，总是能够快速的冷静下来，即使当场不冷静，也会尽量克制自己。在对待挫折方面，我总是能够说服自己，尽量让自己不要沮丧太久，迅速脱离挫折，或者找一件事情让自己分心。那压力的话，更没有这么一说了，任何事情，我都能找到其中开心的点，这也是我克服压力的方式。

八、 个体人格特质综合评价

对于我的人格综合评价，在对人方面，我可以说是乐观开朗，有同情心，不会轻易动怒，不会轻易与人为恶，哪怕最坏的情况，我都会告诉自己，这个人还有利用价值，不要轻易闹翻。尽管这么想客观来讲不太好，但是至少能让我压制住自己，往往这么做会让我发现与对方的关系更好了，“退一步海阔天空”大概就是说的这样吧。

在对事方面，我擅长用分析的方法解决问题，经常准备plan b，突出一个稳字，在“稳”上选择最优，我不太喜欢“搏一搏”，大概是因为我的资本不允许我去“搏一搏”进而让我养成了凡事稳中求胜的习惯，做事稳也是我最大的特点。我想如果我是王思聪，那么可能我现在写的就是做事突出一个“搏”了。

人生的过程总是充满了喜怒哀乐。我已经踏入人生第20个年头了，借心理健康课的这次作业，我回顾了自己的成长历程。通过这学期大学生心理健康教育指导课的学习，我学习到了很多有用的知识，从心理学的定义到如何进行自我完善，如何进行情绪的调控，如何应对挫折和压力，如何塑造和培养人格和意志品质，学习心理到社会心理，非常的全面。我认为此次自我分析非常的有必要。我从何而来，又将往哪里而去？家庭、学校、教会生活的体验，形成了今天的我。在每一段成长历程和人生经验中，每一步成长都是我学习积极面对人生的机会。在自我分析中也学会认识自我，完善自我。

一、自我分析

(一)兴趣，偶像及对自己的影响

在个人兴趣爱好上，我喜欢写作，音乐，但我并不是一个很有艺术细胞的人，只是很喜欢，并从其中获得快乐。

专业兴趣上，我比较喜欢贸易类的，尽管自己主修的是数学，但我就是对这个专业知识充满兴趣，我认为此专业可以让我接触到更多的人与事情。在《职业生涯规划》的课程中，我做过一次人格分析和职业分析，鉴于测评结果，我的优势职业类型为企业型，创业型。我认为这很符合我的专业需要。因为首先我是一个精力充沛、自信、善于交际、热情洋溢、富于冒险；通常具有领导才能，能够说服他人共同达到组织目标；为人务实，做事有较强的目的性。

我心目中的偶像是比尔盖茨和乔布斯。我觉得他的做事风格和对生活的忍受能力都是我需要学习的，并且对我自己的影响非常大。

(二)性格及对自己的影响

类型：外向，开朗，但很感性。

我是一个热情开朗，很容易和他人交往，合作和适应的能力特别强。喜欢和别人共同工作，乐于参加或组织各种社团活动。不会斤斤计较，对于别人的批评也能欣然接受。和陌生人初次见面时，也很能和对方聊得来。在集体中倾向于承担责任和担任领导。思维敏捷，头脑灵活。情绪比较稳定，对于生活中的变化和各种问题，一般都能比较沉着地应对，但遇到重大挫折时，或在紧急情况下，也可能会有一些情绪波动。能较好地协调自己的想法和别人的想法，一方面，对事物有自己的判断和想法，不会人云亦云；另一方面，也听得进别人的意见，不会固执己见。通常活泼任性，轻松愉快，在集体中比较受人欢迎，对人对事非常热心。有时也可能过分冲动，自我约束力比较差。有自己的目标和理想，虽然不是特别远大，但会持续地去追求。客观理智，注重现实，独立坚强。遇事果断、自信。能坚持完成自己计划的事情，少数情况下，也可能情绪失控或有所懈怠，但一般都能保持心情平和，在遇到重大挑战或紧急情况时，也可能比较紧张。

(三) 能力与品质

我的人际交往能力很强，但创造性很一般，有领导和组织能力。思想道德观念比较强，能考虑集体和他人，做事认真。

(四) 人生观

我一直在追求人格的升华，注重自己的品行。我崇拜有巨大人格魅力的人，并一直希望自己也能做到。无论是在高中，还是现在的大学生活中，我坚持着自我反省且努力的完善自己的人格。我读很多书，并积极参加活动，然后越来越认识到品行对一个人来说是多么的重要，关系到是否能形成正确的人生观世界观。所以无论在什么情况下，我都以品德至上来要求自己。无论何时何地我都奉行严于律己的信条，并切实的遵行它。平时友爱同学，尊师重道，乐于助人。

以前只是觉得帮助别人感到很开心，是一种传统美德。现在

我理解道理，乐于助人不仅能铸造高尚的品德，而且自身也会得到很多利益，帮助别人的同时也是在帮自己。对于老师，我一向是十分敬重的，因为他们在我彷徨的时候指导帮助我。如果没有老师的帮助，我可能将不知道何去何从。我现在领悟到，与其说品德是个人的人品操行，不如说是个人对整个社会的责任。一个人活在这个世界上，就得对社会负起一定的责任义务，有了高尚的品德，就能正确认识自己所负的责任，在贡献中实现自身的价值。

我还积极要求加入中国共产党组织，跟随党的脚步，严格要求自己，以自己的努力为社会，集体作出贡献，实现自己的人生价值。

(五) 自身的优势和不足

1. 自身的优势

有出色的观察力和对细节的关注能力。务实、实事求是，追求具体和明确的事情，喜欢做实际的考虑。善于单独思考、收集和考察丰富的外在信息。喜欢逻辑的思考和理论的应用。做事有很强的原则性，尊重约定，维护集体。工作时严谨而有条理，愿意承担责任，自己有客观的判断和敏锐的洞察力。

2. 自身的不足

压力很大时，会过度紧张，甚至产生消极情绪。现实，考虑的东西太多，往往把简单的事情考虑的太过复杂。创造性不强。

3. 我需要改进的人生五方面

性格的冲动性，耐心。

(六) 自我奋斗目标

完成学校里所有的学习任务，并正确认识自我，加强自我的领导能力，专业学习能力。

最后实现自己的企业目标，成为一个专业人才。

二、我的成熟标准

能够完成常规性的日常工作，并且进行复杂思维的工作；富于冒险、敢于竞争，经营、管理、劝服、监督和领导，并实现机构、政治、社会及经济目标的工作。在职业发展过程中，可以充分发挥自己在劝说、支配和言语方面的技能，以及自信、精力充沛、领导力强的优势；能克制自己冲动的想法和行为。感情明确，热爱家人，朋友，懂得谦让，不会随情绪办事情。

三、评价

同学评价：是一个开朗的同学，有领导才能，做事认真，尊重约定，维护集体。

批评：做事太过急躁和死板，没有什么创造性。考虑太多，太有原则性。

四、结束语

这一篇自我分析报告到这里就告一段落了。我想每个人通过写这篇报告都再次了认识了自己吧！其实这个对于自我的分析还是很必要的，不断的完善自我才是美满的人生！非常感谢老师这一个学期内对我们的教导！我也会继续努力完善自己的。

性格对于一个人的成才成功都有着重要的影响，因此，对自己的性格进行全面的分析也尤为重要。如果能真正了解自己的性格，给性格一个很好的定位；进而从各种因素中培养自己的良好性格，那就能够把握成功，把握命运。本文通过对自

我性格的分析，找出了自己性格的优点，同时也发现了自己的性格缺点，在此基础上提出了自我性格完善方案，以不断提高自己的素养。

通过组织行为学这门课程的学习，我懂得了如何全面掌控自己的性格、调控自己的情绪、塑造自己的人格以及培养自己的品质。这是一门很有用的学科，对于我们这些即将走入社会的大学生有着重大的意义。

根据霍兰德职业倾向测试，本人性格特征主要倾向属于研究型，这类型的人具有分析、谨慎、批评、好奇、独立、聪明、内向、条理、谦逊、精确、理性、保守的性格特征，基本符合个人性格特征，但并不完全符合，因为我的性格总体来说我的性格还算是活泼开朗，很容易和他人交往。从小比较独立，生活上喜欢一个人自由自在，但是也乐于参加各种社团活动，不会斤斤计较，对于别人的批评也能欣然接受。和陌生人初次见面，也很能和对方聊得来，像大多数人一样，在通常的交际中，都能表现得比较轻松，但有时在周围的人都不熟悉的情况下，也保持沉默。

一般情况下，倾向于认为他人是真诚、值得信任的，但对有些人或事也会保持警惕，但当完全了解他人之后，会乐于接受和信任他们。在集体活动中我倾向于承担责任和担任领导，智力水平还行，思维比较敏捷，头脑算灵活，学习理解能力可以。平时轻松愉快，乐观自信，心平气和，坦然宁静，容易适应环境，对人对事非常热心，但有时也可能过分冲动，自我约束力比较差。有自己的目标和理想，虽然不是特别远大，但会持续地去追求，能较好地平衡理想和现实，既有自己的理想追求，也会考虑现实可能性，客观理智，注重现实，独立坚强，遇事果断、自信，一般情况下能够脚踏实地，但有时也会陷入幻想。我喜欢结交朋友，待人比较真诚坦率，但也不会过于轻信或感情用事，你给我一份真诚，我便给予你一份信任。有时依赖性很强，缺乏主见，在集体中容易随大流，常常放弃个人的意见而随声附和以赢得别人的好感，

需要追随团体来维持自信，对权威是忠实的追随者。

一般情况下，有较好的自制力，能坚持完成自己计划的事情，但在少数情况下，由于缺乏耐心，也可能会出现情绪失控或有所懈怠。通常情况下，我所体验到的紧张程度和大多数人差不多，一般都能保持心情平和的去处理事情，但是在遇到重大挑战或紧急情况时，也可能比较紧张，做出一些不可理解的举动。

目前，心理学家们普遍认为，在通常的情况下，人的性格类型可分为胆汁质，多血质，粘液质和抑郁质四种，其性格特点分别是：

第一，胆汁质型：性情急躁，神经系统坚强，不怕困难，缺乏自制力，缺乏持久而有系统的进行工作能力。

第二，抑郁质型：多愁善感，神经系统较敏感，抑制性较强，固执而容易生气，不善于交际，不能禁受长期的紧张工作。

第三，多血质型：见异思迁，神经系统坚强，感觉和行动都是均衡的，活泼好动，善于交际，能适应各种情况，常常容易作出妥协。

第四，粘液质型：性情孤僻，感觉和行动是均衡的，表情不显于色，感情稳定，反应迟钝，难适应生活条件的改变，工作埋头苦干。

根据上述性格特点分析，我属于多血质、粘液质的混合性格。多血质的性格的典型特点就是情绪不稳定，在情绪反应上表现为快而多变，但不强烈，情感体验不深但很敏感。而根据情商测试结果来看，我能够意识到自己和他人的情感，但有时会忽视他们，不知道这对自己的幸福是多么重要。的确，在生活中，我常常会有一种失去了才懂得珍惜的感觉。而由于混合粘液质性格，做事情常常能够做到深谋远虑，做事谨

慎，一丝不苟。

通过思考，我认为我的性格优点主要表现在：乐观积极，开朗爱笑，脾气温和，有和人沟通的耐心和诚心，善于聆听也喜欢表达，在日常的人际交往中能够明确自己的职责并且具有十足的责任心，价值观的包容度比较大，洞察力较强。缺点表现为：做事情缺乏持之以恒的精神，时常半途而废。

对于自己的性格完善，要努力弥补自己的缺陷。学会专注于自己所做的事情，不要三心二意，培养更加多元化的兴趣爱好并加以发展；在今后的学习生活中要发扬持之以恒的精神，选择了的事情就要坚持到底，不论遇到什么困难都要努力的去完成；要善于调节自己的情绪，做事尽量避免情绪化，保持一个良好的心理状态。

通过对自己性格的全面分析，我更加明白自己性格方面的优缺点，也有了明确的完善方案，让我明确了自己今后的路途该如何走下去，也让我对自己未来的职业生涯规划有了更清晰的想法。

自我分析

关于人格，我最早知晓的，还是童年时姐姐教我的《三字经》。记得第一句话便是，“人之初，性本善。”幼年的我并不知道那句话最本质的含义，但现在的我屡屡回想，竟然发现，儿时的不懂，儿时的天真，才是最合那句话的意境的。

那不免问，而现在呢？人终究会长大的，在经历了人来人往、潮涨潮落后，我们终究是会改变的。对于《三字经》里的那句箴言，我还是赞同，不过自己心中的“善”尚在，却已随时光变得黯淡了。记得老师上课时讲过，人步入成年时，人格发展也基本上完成了。而我已踏入成年的门槛，回首审视自己的成长与改变，不免感触良多。

一、兴趣

说到自我分析，我首先就想到了自己的兴趣。我最大的兴趣便是电影和书籍。电影就像一泓清泉，时时让我从现实的迷茫之中清醒。它是我的梦，或许是觉得现实世界的不如意，我总能从电影中找到感情上的共鸣。电影的世界是充满想象的，但我更喜欢纪实一类的电影，它让我看到一个又一个的生命，一次又一次的人生，仿佛自己也在其中经历了一次又一次，生活中的不愉悦随之变淡了，也变得睿智了。

而对于书籍，我一直认为是必不可少的，看书是我自小养成的习惯，在书籍中让我懂得了许多，譬如世间冷暖，譬如做人之道。当自己在一本书上学到东西时，会让我产生极大的愉悦和满足感。

二、性格

1、乐群但爱独处：我是一个外向、热情的人，喜欢和同学一起娱乐，一起交流，因为自小一直当班干部，所以在同学之中总是饱有微笑和自信，并且有很强的集体荣誉感；并且，我一直以为，在我们的成长过程中，最值得珍惜的还是朋友、同学们，所以我总能在最短的时间和同学们打到一起。但同时，我也喜欢独处，我并不觉得这和乐群有冲突，一个人生活的时间总是更多的，当独处时，我似乎变得更为冷静，但同时也变得感性了，在不断地思考中也会不断产生对生活的灵感，这种感觉是非常美妙的，对我而言，也是一种心灵上的享受。

3、好幻想：这是我独处时想的最多的。我觉得通过联想，在不好的东西也会变美。因此，在生活中，我总是会细心观察身边的事物，并将其中的优点放大，这有一种浪漫主义的感觉，但同时又有一种欺骗自己的成分。我本身对世界是一种悲观的情绪，但我知道这样不好，我会尽力让自己处于一种积极的氛围中。

4、追求个性：翘首期待新鲜感，不断追求新鲜、刺激和惊险，随时臣服于外在的诱惑和内心的呼喊。一直认为没有个性的人生就像生活少了色彩。所以会坚持自己的一些原则，有种随心所欲的感觉。想做就做，不想做就不做。我不知道那样好不好，但我觉得这是属于我的锋芒，所以我现在依然这样。这不是一种娇溺，而是我追求的心灵的自由。

5、充满矛盾：我觉得自己尤其是上大学以来，对人生充满疑问和不解，因此内心不免会在理想和现实之间百转千回。这点我不得不讲，仿佛讲出来也会好受一些。对一件事情，经常会双方向考虑，但这又会让处于一种矛盾之中。这也是自己不够果敢的原因吧。

三、心理

我现在的心理状态?应该是良好的。时时刻刻告诫自己要向前看，向好的方面看，乐观、积极，努力学习、培养兴趣。虽然之前我是习惯沉湎于过去、习惯消沉，不过好像经历愈多，能克制住得就越多，现在我总是会让现在的所有填满我的思想，让我勇往直前向未来，而不是过去。

虽然有时也会感觉到内心的压抑，感觉到莫名的孤独感，但弗洛姆也认为，人是有孤独感的。我现在把这种感觉当做一种馈赠，不再为之唏嘘，因为我的感觉是，当我感到孤独的时候，我变成“透明”的，那时的我才是真实的我，那时我才能看到我真实的内在。我会鼓起勇气审视最真实的自己，我不逃避，我会为自己的不足而改变，因为我知道人无完人，只有向你想要达到的地方不断趋近。并且，我知道人是不可能避免孤独的，我反而习惯享受它。我喜欢王家卫的电影，迷离、阴郁，当我孤独时，我会觉得我是艺术的，我仿佛置身于那样的氛围之中，我会觉得孤独是一种艺术而不是一种痛苦，那时我是满足的。

在我的内心深处，一直都为着“真善美”留着位置。我一直

信仰着它，且深深感受到它的存在。尽管我深切地知道，现实是丑陋的，现实并不是想象中的那样，但现在的我对于现实只是漠视，我不陷进去，但我也并不排斥，因为我也是物质社会的一员。我只是会在自己感到迷茫的时候让自己感受到真善美的存在，世界无论如何，依旧不变，变的只是自己的感受。我亦不是麻木，我知道再怎样也不能让自己麻木，我有无奈，有悲伤，但我也希望，有激情，有这一切我的人生才是完整的，而真善美是搁浅在我心底的那份坚持。

四、影响因素

人格的定义是，个体在先天生物遗传素质的基础上通过与后天社会环境的相互作用而形成的相对稳定而独特的心理行为模式。所以，遗传因素对人格的发展也大有影响。

虽然我是独立于父母外全新的一个个体，但我也承认，有些性格是遗传自父母的。我父亲做事很耐心，也很细心，为人诚恳，但总是对自己缺乏自信。我母亲却很要强，为人善良，善于交流，但对于一件事情总是太过忧心，把自己人生中的每一步都看得太重。

我继承了我父亲的细心，不过正是因为父亲，我才深深懂得自信的重要性，因此我随时都保持着自信。同时，我也继承了母亲的为人和善于交流，并且，有时候我对自己也太过忧心忡忡了，总是希望把事情做到最好，却把自己弄得心力交瘁。

五、形成过程

这便是关于我的成长了。童年时，父母很少在身边，因此和同学的时光是更多的，但我童年时非常内向，又老实，经常受同学欺负。童年有时让我觉得是一纸空白，没有太多可以回忆的。但我觉得那时我的状态是近于“真善美”的，没有欲求，没有其它想法，有的只是好好学习，做家长老师要求

我做的。

少年时，渐渐变开朗了，因为成绩的优异又深受同学的喜爱。但因为家里父母之间经常有争执，我又太懵懂，便把自己的感情重心转向同学，因此直到现在，我对家的概念还是特别薄弱。但我并不觉得这是什么缺憾，我没有不开心，我只是觉得每个人人生的轨迹都不一样，凡事不能太强求。

步入青年，彼时的单纯与懵懂也随之消散，接触的东西多了，认识的世界大了，所思所想也变得不一样。高中的我彻底改变了，从安静变得活泼，从完全快乐到深深感受了悲伤感，脑袋里也开始充斥了各种各样的思想和观念。那时的我还不是成熟的，虽然现在也不是，但至少现在更有理智，那时的自己感觉一片混乱，有一种随波逐流、没有方向的感觉。再加上家庭因素，导致我不断在愤世嫉俗与怀疑自我中徘徊。

而到了现在，我是理性的，也是感性的，我有了自己的方向，有了自己对于生活的许多看法，我不断学习着，不再感到混乱。我有了许多不同的感觉，通过逐渐地成长，我会冷静地看待身边的问题，无论是对感情，还是学习。我甚至产生一种宿命的思想，我不知道这是好是坏，但这种思想让我心愈加平静，顺其自然，我很快乐。

个人自我报告五百字篇四

_年的大学生活即将结束了，在面临毕业的时候，回首过去，从入学时的懵懂少年，到如今踌躇满志即将走上社会的青年。_年的成长，在此作一个鉴定。

一、在思想上

我从一个普通学生到一个以为为人民服务为己任的共产党员，思想觉悟有了很大的提高。我热爱祖国，热爱人民，拥护共

产党和社会主义。我认识到一个人的价值是由他对社会对别人所做的贡献来衡量的，我加入中国共产党的原因也是要努力实现自我价值。我认真学习党的各种理论，并努力把他们的付之于实践，对党有了更加清晰的认识。

二、在学习上

由于高考落榜带来的灰心，曾有一阵消极，为珍惜这学校所给的学习机会，用从未有过的拼搏的精神学习自己的__专业，还利用课余时间学习一些网络和办公软件来充实自己。并在学校得到了肯定连续获得__年学校的奖学金，我相信自己在以后理论与实际相结合中，能有更大的进步提高。

三、在生活和工作中

当然我也有自己的缺点，就是性情太直率了，需要处事冷静稳重才好。我对班级和学生会工作热情，任劳任怨，责任心强，对人友善，注重配合其他学生干部出色的完成各项工作，得到了大家的一致肯定。

__年里我树立了正确的人生观，价值观和世界观，但更多的是在这期间我学到了许多书本上学不到的知识，修养和能力，我可以用热情和活力，自信和学识来克服毕业后生活和工作中的各种困难，用自己的学习能力和分析处理问题的协调，管理能力去完成今后的美丽人生！

从踏入大学门槛的那天起，经过良师的精心指导以及自己的奋力拚搏、自强不息，我逐渐成为了一个能适应社会要求的新时代大学生，并为做一个知识型的社会主义建设者打下坚实的基础。

在大学期间，我认真学习，发挥自己的特长，挖掘自身的潜力，从而提高了自己的学习能力和分析处理问题的能力，也获得大家的认同。另外，我也积极参加各种社会实践活动。

工欲善其事，必先利其器。在求学期间，学而知不足是我学习、工作取得进步的动力。除了必修课程外我还自学photoshop、flash、dreamweaver等软件，并制作了自己的个人站点。在英语学习上，我坚持阅读英文报刊，提高自己的科普知识和阅读能力。

在学习之余，我坚持参加各种体育活动，使自己始终保持在状态，这些都是我将来工作的重要本钱！

我的特点是：诚实守信，热心待人，勇于挑战自我。为人处世上，我坚持严于律己，宽以待人，若要人敬己，先要己敬人，良好的人际关系正是建立在理解与沟通基础之上的。同时作为一名即将毕业的应届__专业的大学生，我所拥有的是年轻和知识，使我不畏困难，善于思考，但年轻也意味着阅历浅，更需要虚心向学。我也深知，毕业只是求学的一小步，社会才是一所真正的漫漫人生路。

个人自我报告五百字篇五

军训生活结束了，其中有很多坎坷，也有很多惊喜，当我们迈着矫健的步伐，喊着响亮的口号，那坚定的目光足以震慑一切，一路走来，这是我们成长的轨迹，也是我们收获的果实，军训这个崭新的课堂，军训这个火热的熔炉，我们领略了兵营的氛围，感受了军人的风采，拥有了军人的情怀。通过军训，同学们增强了体质，磨练了意志，培养了团结协作精神，形成了良好纪律观念，学会了用纪律来约束自己，用修养来规范自己。通过军训，我们还增进了师生之间的了解和情感的勾通，较快形成了一种积极向上的良好班风和班级凝聚力。

军训是一个成长的阶梯，军训是一个人生难忘的阶段。在军训中，同学们吃苦耐劳，严于律己，顽强拼搏，表现出色。训练中，骄阳烈日，受不了了，稍作休息，立即归队；队伍集合，动作敏捷；站军姿，满身大汗，纹丝不动；队列操练，

停止间、行进间，动作、步伐规范；各班会操，队伍雄壮，声震校场。这无不表明这次军训的极大成功。

军事训练虽然苦，但正如孟子所说，只有“先苦其心志”，方能“曾益其所不能”，只有经过“苦”的洗涤，才能显示出我们的“飒爽英姿”。

在军训中，我们还进行了内务整理、安全教育等系列教育活动，“军训生活心得”是每一位同学七天生活的真实写照，丰富多彩的军训生活让我们得到了全面锻炼并了解了高中学习的诸多特点，为今后的学习生活打下了良好的基础。

军训结束了，留给我们的是美好的回忆，是严格的组织纪律性和不怕苦不怕累的作风，是坚强的意志和不断追求勇往直前的精神，是强烈的爱国心和报效祖国的理想。军训结束了，但却又是一个新的开始！我们珍惜这次军训经历，铭记所学到的知识和做人的道理，用心去感受军人的爱国之情，并见之于行，在今后的学习实践中，互相帮助、团结友爱，关心集体。我们把在军训期间养成的良好品德和作风带到我们今后的学习中去，高标准，严要求规范自己的言行。遵守学校的各项规章制度，踏踏实实地学习、生活、做人，刻苦锻炼，遵纪守法，培养创造性学习能力，力争在高中新的起跑线上大家整齐步伐，一同前进。

个人自我报告五百字篇六

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。理论就应与实践相结合。透过此次实习，让理论的花朵盛开在实践的土壤中，为以后的成功搭一座桥梁。

1. 透过本次实习使自己能够将多年学习的理论知识运用到实践里，使理论高度上升到实践高度，更好的实现理论和实践

的结合，为自己以后的工作奠定更好的基础。

2. 在实习过程中使自己走出生活多年的校园，与社会来一次亲密接触，透过短暂而又充实的实习体验由学生转变到职业人的过程。为不久后真正步入社会积累经验，也为离开象牙塔理解社会的历练提前做好心理准备。

3. 借助此次实习的机会学得更多学校里获得不了的知识，培养团结协作精神，充分发挥主观能动性，学习与人交往的技巧，进一步提升自身的综合素质。为接下来的求职之路增加更多的筹码，以获得满意的就业机会。

4. 经过实习这一过程的磨练，来开拓眼界，使自己有一次丰富充实又富有新鲜感的实习经验，拥有一次难忘的学习经历。

5. 抓住这样一个个性的学习良机，透过理论与实践的结合，进一步提高自己的播音及采访技巧，培养发现问题、分析问题和解决问题的创新思维及实际工作潜力，以便提高自己的实践潜力和综合素质，帮忙自己以后更加顺利的融入社会，服务社会。6、透过本次实习锻炼，对电视节目策划、录制以及后期制作技术和电视节目的推广等潜力进行实际操作和锻炼。使我们能够在掌握理论的同时，在实习过程中对专业知识进一步理解和消化。充实和丰富自己的专业水平，为自己今后走上工作岗位做好准备。

2. 实习时间

实习时间共半年。

3. 实习单位及介绍

播出。

4. 实习主要资料

的记者一组，他实际上就是带我的师傅，因为他比我也大不了几岁，我和他关系处得还不错，平时我都是叫他钱哥。在整个实习期间，钱哥教会了我很多在学校学不到的东西。

4.1 外出采访

有美食，当然我在这半年的时间里也采访了不少的新闻，透过镜头从另一个角度看到了我从小生活的家乡的另一面。我看到了家乡的杞麓湖是怎样被治理保护的，看到了通海的纳税大户通变集团是怎样进行科技创新的，看到了很多农村基层干部是怎样服务人民的。我还有幸参与了一届通海的人大和政协代表大会，虽然只是县级的代表大会。还进入到通海驻军8752部队拍摄过一次大型记录片。

4.2 新闻视频的后期制作

制作视频时的辅助工作贯穿我整个实习过程，主要工作资料是为视频添加字幕和简单的废镜头剪切。这两项工作在整个视频制作过程中能够算是最简单的，接触了几次后我已经能够熟练完成这项工作了。例如为视频添加字幕主要分为两个阶段：

第一个阶段，看视频记录文字，将文字整理成word文档。由于很多新闻的受访者都为普通市民或者农民，普通话在我所在的城市并没有推广开来，我务必将很多方言性的词语转换成普通话的表达方式，怎样准确将方言的意思用书面语表达出来，着实费了我不少脑筋。

度，这是一项需要耐心的工作，有些枯燥，但是却让我学到了一门技能。后期制作比起外出采访，虽然我自己的动手实践相对较少，但透过修改老师详细的教我用了几次视频修改软件，我觉得后期制作还是容易的，主要还是视频修改软件操作的熟练程度，在加上细心一点就能够了。而我做的只是最简单的剪切，基本没出过错。

4.3 撰写新闻稿

刚到电视台我所接触的文字工作大多是关于校对稿件。校对主要是对记者老师们写的新闻稿进行错别字的校对、修改。偶尔也为记者老师们打他们写好的稿子。之后跟了钱哥以后，每一次采访回来他都会让我也写一篇新闻稿，虽然我写的新闻稿都不会被采用，但我还是很认真的写好每一篇新闻稿交给他，并不是当做任务在完成，钱哥每次也会帮我修改我的稿子，还把他自己写的稿子拿给我比较，让我发现自己的不足。撰写新闻稿是我在实习期间做得比较多的一项工作，所以体会颇深。首先，我学会了电视节目撰稿的基本模式，还学会了如何把稿子写得更贴切、更深入。在写前一两期的节目时，我写的稿子有很大的漏洞。但经过钱哥的指点，再透过和他稿子的比较，在之后的撰稿中，我的写作潜力有了很大的提高，也得到了钱哥的赞扬。我的稿子一部分资料也会被他所采用。

5. 实习总结和体会

5.1 实习总结

电视台实习的半年中，我收获很大，从一开始的一无所知到之后的渐渐上手，逐步对电视媒体这一新兴媒体有了更为全面深刻的了解。并且，我在实习中，也发现了自身所存在的不足，这对于完善自己，使自己更好的适应社会作出前瞻性的准备。

1. 作为一个好的编导或传媒人，都务必得有深厚的文化底蕴和文学功底。从我在撰稿这块上，便暴露出了我浅薄的文化底蕴，也感到了文学功底的薄弱。所以我务必加紧丰富文化常识和文学写作潜力，要持续肚里时刻有墨，能在任何时候都能随之发挥。

2. 我还缺乏的就是创新。我不断努力探索、坚持创新理念，创

新是源动力，有创新才有发展。比如说，在工作中能做到不循常规，以一种创新的形式去完成工作，这不但能为工作赢得时间，提高工作效率，而且还能赢得领导或同事的肯定和表扬。还比如说，在讨论一个课题或者在写一份调研报告的时候，如果能用独特的思维提出新的思路、新的观点、新的方法，这对的个人发展十分有利。

3. 对于地方性的电视台经营模式，好的地方是，能够借助于地缘优势生产适合当地文化和富有地方特色的文化活动和经济活动，这种与生俱来的地缘优势是十分明显和强大的。另外感受更多的还是一种不正规，制作的广告基本没有什么创意，都是平铺直叙的记录产品信息。所有的技术人员几乎全部都是全能人才，及文稿，拍摄，后期处理为一体的多功能人材，工作强度十分大，也就造成了分工协作潜力的不强，没有发挥出一个群众的智慧和潜力。媒体行业就应是一沟活水，让不同的思想和智慧自由自在的碰撞交流才能源远流长，如果是一潭死水的话，最后出来的只是一个个的生产加工者，这种流水线的经营模式让人很难发挥出创造力。

每一次的成长都会伴随着痛苦的经历，不经历风雨真的是见不到彩虹。对于这次的实习经历，我觉得对我最重要的一点就是对我性格的磨砺，让我学会了忍耐，学会了包容，学会了如何在一个陌生的环境里找到熟悉的感觉。

5.2 实习体会

无论在什么岗位上，都要干一行爱一行，兢兢业业，总能干出一番成绩。我这次实习的单位跟我的专业并不对口，起初我是想着这个工作能够多与社会接触，能够让我得到更多的锻炼。事实也证明的确给了我很大的挑战，但是挑战就意味着能够学得更多东西。这次实习让我领悟到，虽然专业不对口，但是如果可塑性强，能够适合很多行业，适应社会的潜力更强。

1. 待人要真诚，这是每一行业的共通点。踏进节目部办公室，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，每一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。我总觉得，经常有一些细微的东西容易被我们忽略，比如轻轻的一声问候，但它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，我就和电视台的同事，还有老师们打成一片。我想，就应是我的真诚，换取了他们的信任。

2. 要善于与别人沟通。沟通是一种重要的技巧和潜力，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。因为人一旦踏入社会，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，更事半功倍。别人给你的意见，你要听取、耐心、虚心地理解。

3. 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。我的信心打动了带我的记者和老师，他们都十分信任我，也愿意把工作分配给我。所以，我悟出了一个道理，无论走到哪里，只要拿出应有的自信，不管是谁，都会被那份自信所眷顾并被打动。

4. 拥有良好的团队意识是成功的关键。如果没有个体就没有团队的存在，没有团队个体也谈不上成长和发展；是个体组成了团队，更是团队成就了个体。在团队中，任何一位员工的利益都是和他人捆绑在一齐的，帮忙别人就是强大自己，帮忙别人就是帮忙自己，别人得到的并非是我所失去的。在每个团队群众的企业中，都需要有分工与合作的团队协调工作方式，我们自觉或不自觉地都会工作在某个团队，为了一个共同的目标而努力。常言道：“人多力量大。”加入团队能够减轻“独立无援”时的不安全感，我们会感到更为强大，更为自信，也多了一份对外来威胁的抵抗力。所以个体有事

总是求助于团队，以获取指导和支持。同时我们透过与他人交往并成为团队中的一员而得到安全感和归属感。

5. 学无止境，有了工作不代表学习的停滞，相反，只有不断地学习才能将工作做得更好。我在电视台的实习过程就是我不断学习知识和技能的过程，比如添加字幕要求我务必学会使用**aftereffects**软件，没实习前，我是绝对想象不到要学习操作视频处理软件，也没有学习的动力。但是当我来到电视台后，我只有不断学习，才能够让自己融入这个群众，才能够获得大家的认可。活到老，学到老，在职场中只有不断学习充实自己，才能够获得更多的机会，才有机会取得事业上的成功。

让我深切地体会了知识的可贵，在今后的日子里，我会充分发挥自己的潜力，展现自我，用心向上，努力进取。总而言之，实习是一个发掘问题的过程，包括自身的问题和实际问题，关键在于理论联系实际找到问题的要点和解决方案，不断在错误中成长。在今后的工作学习生活中，要认真向前辈们学习，学习他们对工作认真负责吃苦耐劳的精神，用自己的实际行动为社会作贡献。

有些人可能认为实习完了，就是完成任务了。但是我不是这样觉得的，实习结束了，但是学习还没有结束。与栏目的编导持续良好的联系，透过他们能够了解到最新电视制作模式。因为科技时时在变，个性是媒体这个行业变化就更大了，持续联系，其实也就是让自己与时俱进，把学到的知识和技术融入到最新的理念中去。还有一个比较现实的原因也就是关系到就业。与栏目的编导们有一个良好的关系的话，他们很可能就是以后的伯乐！

在电视台的实习不仅仅是接触专业的环境与知识，也是在接触社会工作，我开始明白在社会中工作与生存的必备品质与态度，为人处事的方法，及作为一名电视人的标准。

纸上得来终觉浅，须知此事要躬行。这次电视台实习不仅仅让我找到了理论与实践的最佳结合点，学习并掌握了在学校里学不到的知识，而且教会了我如何融入社会，与人交往。既增长了见识，开阔了视野，又增长了实践操作潜力、丰富了生活阅历，这将是走向社会的一笔最为宝贵的财富。