

2023年暑假实践论文题目(大全8篇)

即兴舞蹈让舞者能够在音乐的律动中顺其自然地展示自己的形体和情感。即兴表演并不只是凭空想象，有些技巧是需要学习和掌握的。以下是一些即兴作品的精华，每一个作品都值得我们细细品味。

暑假实践论文题目篇一

一个暑假的社会实践活动终于要到尾声，这个暑假的社会实践活动使我收益不小，我从中学到了在课本和学校根本学不到的东西，并且使我对自己的专业有了更深刻的认识。

这个暑假，在朋友的介绍和推荐下，我到湖南省祁东县飞越煤业有限公司（公司地址：湖南省衡阳市祁东县洪桥镇劳动街7号）进行了暑假社会实践活动，负责接待我的是公司的副经理，李松岳先生，得知我是广东海洋大学航海学院的大一学生，他表现出了很大的兴趣，因为自己是学轮机工程的，以后毕业后的工作要常和机械打交道，并且自己在上学期学习过海员安全船舶救生，消防，急救及艇筏操纵方面的相关技能和安全知识，并且获得了这方面的证，所以我也趁势把自己推销给李经理，在我的极力争取下，我获得了参与一线煤矿机械和安全方面的参观学习的珍贵机会。

李经理说，煤矿生产每年都有大大小小的事故，煤矿安全生产事关人命，要十二分的注意。我也从媒体上了解到煤矿业是个事故发生率和人员死亡率较高的行业，就2007年分全国矿难事故就有3786人！冰冷的数字，让人无比沉重。

在到矿地前，我参加了，公司组织的从业人员安全培训课，有：

《实用安全心理学》，课时：2天，课程内容：安全心理学概述，生产过程中的不安全行为，人的心理过程与安全，个性心理特征与安全生产环境因素与安全，事故与人的心理，激励与安全管理，安全管理中的群体心理，团队建设与管理。

《应急管理 with 应急处置》，课时：1天，课程内容：应急体系建设，火灾的应急处置与扑救，危险化学品事故应急处置基本程序、基本对策、处置方法，公共聚集场所突发事件应急处置，交通运输事故应急处置，建筑施工及建筑物倒塌事故应急处置，矿山事故的应急处置，自救、互救、营救、安全疏散、逃生以及医疗救护的方法与技能，救援人员防护用品和应急器材使用方法和注意事项，应急技能的综合训练与评估，应急心理救助。

《企业安全质量标准化》，课时：1天，课程内容：安全质量标准化概述，安全质量标准化考核评级内容简介，安全质量标准化考核评级原则，安全质量标准考核评级方法及评级标准，企业推行安全质量标准化的工作步骤，企业推行安全质量标准化的系统方法，考核评级工作程序及证书有效期限。

经过四天的强化培训，我终于可以戴上安全帽，到矿地上看一看了。煤矿在祁阳，李经理安排我跟一位叫陈新平的老师傅学习，他是负责矿区安全工作的安全员，在将近14天的煤矿实践活动，我一直跟着他。陈师傅对我说，煤矿生产，安全责任重于泰山，安全员（瓦检员）是矿山安全生产的直接负责人，他的职责就是：

一、对煤矿井上、井下整个生产的安全工作负有监督、检查、管理的职责。

二、积极落实“安全第一，预防为主”的方针，本着对人民生命财产高度负责的态度，认真做好本职工作。

三、严格遵守上、下班时间，不得脱岗或擅自抵岗。每天工

人入井作业前必须先入井对支护、顶板、电路、有毒有害气体等进行安全检查，在确认安全无误后，方能安排工人入井工作。

四、瓦斯检查要做到巡回检查，不准空班、漏检，各工作面的瓦斯检测数据要及时告知现场人员（并经当班班长现场签字），及时填写工作面的瓦斯记录牌板。五、每天的安全检查情况要认真做好台帐记录。若有毒有害气体超限或发现其它严重隐患，必须及时撤出作业人员，并报告矿长，采取有效措施，及时进行处理。

六、做好瓦斯检测器的维护保养，及时更换药钙，保证检测数据准确无误。

七、做好职工安全教育工作，加强对井下作业场所和作业人员的监督指导工作，对违章作业行为进行及时制止和处理。

我深深的感觉到作为安全员的重要性，甚至关系到人命！不能怠慢。

通过之前的强化学习和对陈师傅的了解，我知道很多关于安全方面的知识，比如说，矿工是不得穿化纤类，涤纶类的衣服，不能吸烟等等。

还有各种复杂的安全管理制度，以及各级的法律 responsibility 范围，我问陈师傅这些都有什么用，他笑我这个问题有些天真，如果不用法律作这些规定，工作就可以随便，这样可以，那样也可以，无规则不成方圆，事情就乱套了，没有责任人，管理的人就没有压力，这是对别人生命的不尊重，到时候，真的出事了，谁来负责呢，当然没有人希望出事。是啊，责任是分内应做的事情。也就是承担应当承担的任务，完成应当完成的使命，做好应当做好的工作。责任感是衡量一个人精神素质的重要指标。责任和自由是对应的概念，责任事实上——虽然不是时间上——以自由为前提，而自由只能存在于责任之

中。责任是唯独存在于上帝和邻舍的约束中的人的自由。

负责任的人在自身的自由中行动。除了他的行为和他本人以外，再没有别的能够支持他，减轻他的负担，这个事实就是自由的证据。负责的行动发生在义务中，这义务给予他自由，给予他完全的自由。同时，负责的行动完全发生在相对性的区域内，发生在无数视角里，每一种特定的现象都在其中出现。

社会在发展，责任内涵也在不断发展，改革开放和现代化建设的伟大实践，赋予责任日益丰富的时代内容。负责任的大国，负责的政府，负责的公民——中国以更加鲜明的形象呈现在世界面前。

责任能力简单地说就是指一个人对其违法行为承担责任的能力。不同的法律部门对责任能力的定义也是不同的。民事责任能力指民事主体据以独立承担民事责任的法律地位或法律资格。刑事责任能力是指行为人能够正确认识自己的行为性质、意义、作用和后果，并能依据这种认识而自觉地选择和自己的行为，从而对自己所实施的刑法所禁止的危害社会行为承担刑事责任的能力。

在煤矿这个高危行业，没有责任，就没有安全可言，其中关于安全管理中，矿井瓦斯管理最为重要，安全员必须做到：

- 1，发生无计划停风时，当班瓦斯检查员必须及时向矿调度汇报，矿调度在接到瓦斯检查员的汇报后要及时向通风科值班人员、安监科汇报，并登记在“无计划停风登记本”上。登记时应注明停风地点、停风时间、停风原因、恢复通风时间、瓦斯浓度、二氧化碳浓度等。

- 2，发生无计划停风后，由机电副矿长、安监科负责组织有关队组、通风科、机电科等单位负责人进行认真追查，两天内完成追查处理，对责任者按规定进行处罚。

3、对无计划停风的追查，安监科要建立“无计划停风追查记录台帐”。

-瓦斯尾巷管理制度

一、瓦斯尾巷的设置

1、在瓦斯突出矿井、高瓦斯矿井及低瓦斯矿井的高瓦斯区、瓦斯涌出异常区布置采煤工作面时，必须设置专用排瓦斯尾巷。如因未设置瓦斯尾巷而造成生产过程中工作面瓦斯超限，将追究相关部门和人员的责任。

2、瓦斯尾巷必须贯穿整个工作面推进长度，不得留有盲巷，巷道必须用不燃性材料支护。

3、高瓦斯、煤与瓦斯突出矿井的每个采区和开采容易自燃煤层的采区必须设置至少1条专用回风巷；低瓦斯矿井开采煤层群和分层开采采用联合布置的采区，必须设置1条专用回风巷。新开采区专用回风巷不到位的，不准开掘采煤工作面进回风巷。旧生产采区没有布置专用回风巷的必须制定安全技术措施，报矿总工程师审批，同时，制定解决计划，并尽快组织实施。

4、瓦斯尾巷的回风风流必须直接导入采区专用回风巷或矿井总回风巷，严禁兼作排放（包括抽放）瓦斯以外的其它用途，不得进行生产作业和设置电气设备。尾巷布置形式应尽可能采用“三进一回”、“二进二回”系统。

尾巷的通风瓦斯管理

1、进入尾巷的钢管、轨道、金属网等导电物体，必须有防止产生静电、磨擦火花的安全措施。在进入尾巷前设置绝缘隔离段，严防杂散电流导入，并在尾巷以内设置可靠的接地保护，以防静电积聚。

2、瓦斯尾巷不进行瓦斯抽放的，瓦斯浓度不得超过2%，进行瓦斯抽放的，瓦斯浓度不得超过2.5%。采空区的排放瓦斯横贯及其下风侧30m范围内不受此限，但必须对此区域明确，并设置花闭和警标，禁止任何人员进入。

3、瓦斯尾巷必须按有关规定设置瓦斯探头，瓦斯浓度达到2%时（进行抽放时为2.5%），能够报警和切断工作面及其回风巷所有非本质安全型电气设备的电源。

4、风流进入尾巷必须进行有效净化除尘。尾巷冲洗周期为五天一次，保持巷道无粉尘堆积和巷道湿润；在回风横贯距开口2米处，在排瓦斯横贯距尾巷侧2米各设置一道净化水幕，并在采煤时保持常开不闭；隔爆水袋距排瓦斯横贯距离不得大于200米，数量符合规定。

5、尾巷要及时维修，并保证有效的通风断面和行人安全畅通。维修后的巷道断面不得小于原设计的五分之四。

6、在尾巷内进行巷道维修、抽放管路铺设、密闭施工、风泵排水、风筒吊挂、防尘等工作时，必须制定详细的安全技术措施，经总工程师批准后，由通风科干部跟班现场指挥，并在瓦斯浓度低于1.5%，且有瓦检员全过程监控的情况下进行。

7、瓦斯尾巷同时使用的横贯数不得超过二个（工作面前方的通风横贯和工作面后方的排瓦斯横贯），通往顺槽的横贯至少在两端分别板闭，挂牌和定期检查。通往采空区的横贯必须及时有效永久封闭，永久闭前要打好花闭，禁止任何人员进入，且只允许通风专业人员用光瓦和加长皮管进行检查。

8、尾巷内不能引入全风压风流掺新的区段，必须接入风筒供风。尾巷全长必须保证0.5m/s-4.0m/s的风速，不得留有任何形式的盲巷。给尾巷供风的风机必须保证连续可靠运行，实现“双风机双电源”自动切换。一旦造成停风，必须严格按照有关程序限量排放积存的瓦斯。

9、独头尾巷后部瓦斯浓度超限时，必须实行封闭管理。复用时重新排放瓦斯。

瓦斯尾巷的人员出入、施工作业的管理

1、通风科科长、生产矿长、技术主管、安检科科长每旬每人至少对全矿的瓦斯尾巷全面检查巡视一次；每天至少有一名队干部到现场检查尾巷的瓦斯、通风设施及顶板完好情况，如有异常必须立即采取措施、组织处理。

2、瓦检员对尾巷里的（包括各个横贯）瓦斯、通风设施及顶板情况每班至少“三检三汇报”，并向矿调度汇报。

3、通风科、队必须建立尾巷管理台帐，对尾巷的瓦斯、通风设施及顶板情况进行记录。

4、尾巷的入口处必须设置全断面栅栏，挂尾巷专用“严禁入内”警标。栅栏开一个可以行人的小门，以备检查用。平时小门必须上锁，钥匙由当班瓦检员管理。

5、任何人不得擅自进入尾巷作业和检查。如因工作需要必须进入尾巷的，需持通风科值班干部批准的《专用瓦斯尾巷出入许可证》，交当班瓦检员查验和收回；并将随身携带的便携式甲烷报警仪关闭后交瓦检员保管。瓦检员方可开启栅栏门并陪同其进入尾巷工作或协助其检查瓦斯和安全情况。

6、瓦检员必须对进入尾巷的人员进行严格的检查。严禁带有电子手表或穿化纤衣服等易产生火花的人员进入尾巷。严禁使用便携式甲烷报警仪对尾巷进行瓦斯检查。矿灯上带有便携式甲烷报警仪的'人员在进入尾巷时，必须将矿灯上的便携式甲烷报警仪关闭，否则不得进入。

7、用光瓦检查瓦斯时，则必须到瓦斯浓度小于2%的环境中读数。当尾巷瓦斯超限时，瓦检员必须及时停止工作面的生产，

进行处理。

8、在尾巷进行维修或施工时，必须使用铜锹、铜镐、铜锤等铜质工具。

通风设施及风道管理制度

1、通风设施是构成通风系统，防止瓦斯事故的基础设施，全矿职工和所有单位都要必须爱护，确保其完好。故意损坏通风设施，按矿有关规定予以处罚。

2、通风科负责按标准对井下所有通风设施进行设计施工，杜绝出现不合格设施，采区通风设施完毕后，移交给生产队组进行管理，生产过程中如果发生或发现设施损坏，要及时通知通风区进行维修，保证通风系统满足安全生产要求。

3、任何人不得将一组风门同时打开，否则按严重“三违”论处。运输设备或物料经过风门时，必须小心谨慎，不得损坏风门。当设备或物料的长度或宽度超出风门规格时，必须事先与通风科取得联系，通风科指派专人在现场配合工作，不得强行通过风门，以免造成损坏及其它不良后果。

4、通风科负责每月对全矿风道全面检查一次，发现问题向有关领导汇报，督促有关部门及时处理。对于损坏严重的风道，通风科要及时汇报有关领导和部门，进行处理。

5、风道的工业卫生按矿划定的责任范围，分片进行管理，按规定周期进行清扫、冲洗。

暑假实践论文题目篇二

2011年暑假，我来到广州方舟市场研究咨询公司cati中心的电访部门从事话务员的工作。

方舟市场研究咨询有限公司 Ark marketing research & consulting . 组建于1999年，主要合伙人、核心研究员均具有在国际、国内著名的市场研究公司、管理顾问公司、高校和大型企业工作的丰富经验，是一支理论知识和实际市场操作经验紧密结合的优秀团队，为企业提供全套的调研服务，包括市场调研方案设计、数据收集、数据处理、研究成果汇报等一系列专业工作，更为突出的是，方舟公司在市场调研基础上提供了营销咨询、培训辅导等顾问服务。经过7年多高速发展，方舟公司已成为国内优秀的市场研究公司之一。

个甚至上百个电话都没成功一份，实在让人气馁万分，更要承受着极大的压力——来自督导，更多的是源于自身。

我们部门的访问项目繁多，有代理其他同类型公司的项目，如代理思纬市场咨询公司的中国媒介版图消费研究项目及全国通讯客户满意度调查项目；而主要的是我们公司自己承接的项目，而中国移动作为公司的大客户，其中又数中国移动客户满意度及其竞争对手的调研项目为最。cati中心通常是以大项目为主，小项目为辅同时进行几个项目的数据收集工作。又因为访问项目较多，而且不尽相同，作为话务员的我们总是要接受一次又一次的项目培训，只是将近一个月的话务员工作，我就接受了大大小小不下十次的项目培训。每次培训完，我们便要马上进入电话访问工作中。我们部门采用的是 一人一机模式，这种模式更有助于我们发挥好话务员的作用，使我们更好的收集更多有用的数据资料。

由于是通过电话进行对消费者的访问，为保证访问质量，每一次访问都有相应的录音，每成功一份问卷，都极有可能被qc抽中对照录音检查质量，如出现大的错误或纰漏等问题，该问卷马上作废，而该问卷的报酬自然也就没了。这无疑提高了话务员的电话访问的整体要求，保证了调查问卷的质量关。同时也无形中增加了话务员的压力。

时工作中、具体管理上的作风及管理方式，更让我受益匪浅。

以上是我实践工作中的工作汇报。下面我将从以下五个方面谈谈我的认识和感受。

一、要主动与同事交谈，尽快与周围同事熟络。一人一机的工作模式，让我们更专注于自身的任务，虽说话务员本来就是靠嘴巴不停的寻找受访者，继而根据问卷一个接一个问题的问下去，但由于其要承受大压力的局限性，我们需要与周围的同事诉说苦水或分享成功的快乐，这对于调节话务员紧绷的神经起到一定的积极作用，能够在一定程度上起到减压的作用，更有利于提高我们自身的工作效率。刚去到一个陌生的环境，面对陌生的同事，我们要主动与同事交谈，尽快与周围的同事熟络，将更有利于我们的工作！

二、运用一定的技巧，尽量挽留住受访者。有时候，有些问卷篇幅较长，容易让受访者失去耐心，这就需要我们运用一定的技巧去挽留住能够挽留的受访者。以下给出四个挽留的句子：

1、“我们只是想了解一下您的意见，不会耽搁您太长的时间的，麻烦您帮我们这份问卷，可以吗？”

2、“我们余下的问题不多了，再耽搁您一会就好，谢谢！”

3、“您的意见对我们真的很重要，因为找到像您这样的受访者很不容易，您能配合一下吗？”

4、“非常感谢您在百忙之中抽出时间来配合我们的工作，我后面尽量问快一些行吗？”个人觉得后面两个句子比较有用。当然，有些实在挽留不了的就不必要继续纠缠，以免浪费时间，到头来，花了一大半的时间，问卷却没完成，那就得不偿失！

三、要有恒心，不轻言放弃。进行电话访问，挺讲运气的，有时运气

差点，打了老半天电话，却一份问卷都没完成，但这只是暂时的不景气，只要你相信这一秒不放弃，下一秒就有希望，运气始终会降临你的身上的，这是我做了将近一个月的话务员得出的结论。我一直记着我们督导说过的一句话：如果连你自己都不相信自己能完成一份问卷，你又怎么敢奢求受访者会接受访问至问卷完成？所以，要相信自己能行，不轻易放弃，这一个电话不行，下一个没准就成功了。

四、注重细节。俗话说：一里老鼠粪，搞坏一锅汤。细节决定成败！不要为了冲业绩而不管细节，如果某一个小细节正好是整份问卷的关键，而你不管有意还是无意的忽略了，那这份问卷即使完成了也只是废卷！在好几次培训会上，督导一再地强调我们不能再出现漏问、跳问等问题，否则一旦被发现，不止那一份问卷作废，该话务员之前所做相关项目的所有问卷都将作废！这等同于之前的所有业绩都白费了。所以，有时候，注重细节，对于我们的工作起着决定性的作用。

五、多主动接触领导。安安心心做好自己的本职工作固然是就职之根本，但要想获得晋升的机会，主动跟领导多接触也是必不可少的。想象一下，一个部门有着好几十人，而晋升的机会只是寥寥无几。能把工作做好的职员不在少数，想获得领导的青睐，在一群有着同样出色表现的同事中脱颖而出，就要善于利用恰当的时间走进领导，主动让领导记住你，了解你的各方面才能与能力。不然一个部门那么多人，领导不是你一个人的伯乐，不可能那么巧就关注到你的能力。虽然这些想法比较功利性，但所谓不想当元帅的并不是好兵，想让自己得到认可，希望自己可以走得更高，本就是一个职业青年该有的最基本的野心。更何况，领导之所以成为领导，总会有其过人之处——无论是在才能方面还是为人处事方面。与领导多接触，即使最终并不能为你带来晋升机会，却能给你带来很多意想不到的收获。关于这点，我印象最深的是两个实习生的同事，同是做实习生的，他们二人却能在十几个同时进入公司的实习生中脱颖而出，被领导委以重任，负责部分新近员工的督导助理工作。而他们之所以受到领导的青

睐与信任，与他们平时的开朗自信及主动与领导交流是分不开的。虽然不是真正意义上的晋升，但相信这段督导经历定能让他们收获良多，相对于其他同事，至少，他们赢在了起跑线上。

其实，这个暑假的话务员工作，无论在物质上，还是精神上，我都付出了很多，偶尔会觉得备受煎熬，但我最终还是坚持下来了。这段时间来，让我感受最深的就是一个词：坚持！很多事，只有去坚持了，你才知道自己的潜能到底有多大，才有资格谈成功！

话务员的工作，不能说它跟我所学的经济学有多大的相关性，但毫无疑问，这份工作经历，对于我以后的课程学习将有很大的帮助。我想说的是，从这一次工作经历中，我更注重是它所教导给我的积极的工作态度，这些都将适用于我以后的职业生活中，我会牢记于心！

暑假实践论文题目篇三

今年暑假我在吉安移动工作，在这段时间里，对于一些平常理论的东西，有了感性的认识，感觉到受益匪浅，实习期间我努力把自己在学校所学到的理论知识向社会实践转化，尽量做到理论与实践相结合，也发现了自己的许多不足处。

经过几轮面试，我从人群中脱颖而出，顺利进入到吉安移动工作，刚开始进去的时候我对工作流程一点也不懂，那时候才感觉到自己学到的东西实在太少了，后来跟着那些哥哥姐姐学，让我学到了很多的东西，我的工作是用电脑来操作，以前上网就只知道玩游戏，现在发现自己对电脑一窍不通，连一些基本操作都不会，也不知道电脑原来有这么大的用处，所有的手机号码都可以在电脑上查到，而且每个月的消费情况和业务开通情况都非常清楚的可以知道，慢慢地我喜欢上了这份工作，我很庆幸自己暑假能在吉安移动度过。

这个短暂而开心的一个多月，对我走向社会起到一个桥梁的作用，过度的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要的步骤，对将来走向工作岗位有很大的帮助，可以避免我毕业后的眼高手低现象，向他人虚心求教，遵守组织纪律，和单位规章制度，与人文明交往等一些为人处事的基本原则，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。

这次参加社会实践我明白大学生社会实践是引导我们大学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式，是促使大学生投身改革开放，向工农群众学习，培养锻炼才干的好渠道，是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径，通过参加社会实践活动，有助于我们在校大学生更新观念，吸收新的思想与知识，近一个月的社会实践，一晃而过，却让我从中领悟到了很多东西，而这些东西将让我终身受用。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阔了视野，增长了才干。

暑假实践论文题目篇四

实习时间：__年7月4日——__年8月28日

实习内容：本人于__年暑假在_报新闻部热线组，跟随记者_实习。所发稿件多为消息，刊登于《_》《_》《_》等版面。

实习报告：

作为一个新闻系的学生，在学校课堂里学到的东西是远远不够的，所以这次能得到在媒体实习的机会，把理论付诸于实践，我非常珍惜。通过近两个月的学习，我收获了很多，也发现了自己的不足。有人说大一的学生不知道自己不会什么；大二的学生知道自己不会什么；大三的学生不知道自己会什么；大四的学生知道自己会什么。于我来说，实习就是这样一

个契机，让我明白了自己“不会什么”，于是才有了弥补的可能。

在报社学到的第一件事就是处理人际关系。采编大厅里坐着的有领导，有记者，有编辑，有见习记者，还有同我一样的实习生。来报社的第一天就一个感觉：实习生比记者多。几乎每个记者都带有实习生，有的记者甚至带了两三个之多，所以首先要取得的就是老师的信任。这些记者本没有带实习生的义务，我们这些半吊子水平的实习生也确实给他们添了不少麻烦，所以让他们相信我们是诚心诚意来学习的，我们能给报社帮上一些忙是很重要的。时间久了，我们和记者的关系都是亦师亦友的。大家都喜欢勤快的人，有些琐碎的小事是每个实习生都必须经历的。每天早上我们都会帮老师做些清洁工作，给老师们倒水、拿报纸，眼高手低的大学生是不为人所喜的，只有给记者们留下好映像，他们才会逐渐信任你，出去采访的时候也会尽量带着你。其次，和实习生们的相处也是很重要的，刚开始的时候大家都很疏离，彼此是同伴又是竞争对手，但毕竟是同龄人，交流起来也比较投机，每个人身上都有值得实习的地方，彼此就好像是对方的镜子，不多久，十几个人竟都成了朋友，这算是本次实习的额外收获吧。

这次实习中，最重要的是积累了实际工作的经验。理论说起来谁都会，但真正到了实际操作的时候，做起来并非想象中那么简单。就拿采访来说，我们都知道采访前要做好准备工作，要明确采访的目的和重点，记者要具备必要的知识，要熟悉采访对象，要使采访的起点高，节省时间。但这些都是课本上的知识，实际情况是，很多时候，尤其对于都市报，我们面对的都是突发事件，没有时间先去了解采访对象，没有时间临时“具备”相关知识，即便是赶往采访的路上匆忙定下的采访目的和重点，多数情况下也会在记者置身于事发现场时发生改变，也会因采访对象不经意间说出的一句话而改变。另外，采访时遇到自己不熟悉的领域对记者来说是非常头痛的，因为不了解，采访就不可能深入，在采访对象侃

侃而谈的时候，记者就会疲于应付，导致报道流于表面。所以我们能做到的就是时刻处于采访状态中，随时增加自己的知识储备，把每一次采访都当作是学习的机会。很多时候，我们这些新手欠缺的就是经验，只有接触的多了，我们的视野才能得以开拓，这对以后的工作来说是一笔宝贵的财富。

带我的赵老师经常对我说，最大限度地让记者接受进而倾诉，才能算是好记者，在这方面我欠缺的很多。有一次采访需要了解当事人居委会方面的情况，赵老师让我单独电话采访，可是我问来问去问了一堆空话，没用，而且还让居委会的人觉得很委屈，因为当时听信居民的一面之词，潜意识里认为居委会什么工作都没做，不管有没有意识到，我的语气让居委会的人感到不舒服，但事实上居委会做了很多，这次采访很不愉快，后来赵老师重新打了个电话，先把我这个烂摊子收拾了，之后问到了我们真正需要的东西，这次失败的采访让我认识到，兼听则明，不可相信一面之词，有时候弱势的一方并不是有理的一方，我们所遭遇的事实很少有绝对错的一方和完全对的一方，切莫让感情影响判断。采访的时候要把握好交谈的气氛，记者的身份很敏感，我们应该尽可能地让对方觉得记者的到来能给他一个澄清事实的机会，而不是来怀疑诘问追究责任的。记者还要注意问话要从具体情况问起，要从细节下手，问得简单明白，一个太过笼统的问题会让被访者觉得无从开口。此外还要及时组织问题引导谈话，问出自己真正需要的东西，切莫让采访对象牵着鼻子走。

观察的能力是一个新闻记者最基本的素质，它是记者取得第一手材料的唯一途径，以及把第二、三手材料变成第一手材料的主要手段，在某些特殊情况下，观察会成为记者采访的唯一手段。有时候愈是细节的愈是特别的，很多报道都是因细节儿出彩，很多采访也是因细节而真实，能让记者判断采访对象言论的真伪。

采访的最后一步是核实，在_报实习的这段时间里，我经历过的每一次采访都要在采访结束后向相关单位或个人核实，报

纸上的一小块文字，看起来简单，但这四五百字要求记者亲身赶往现场，去采访、写稿、求证，无法核实的宁可抛弃不用，也不能冒着违背新闻真实性的原则去刊发，事实上每一篇文章在交到编辑手中时，编辑都要再一次审查。

至于新闻稿的写作，赵老师一再提醒我要有现场感，受众是通过记者的眼睛去感知新闻现场的，让受众感到记者在现场，才能使其有身临其境之感。也许是由于热线部大部分的稿件都发在《_》《_》和《_》等板块，我们的采访尤其注意时效性和时间性，赵老师到达新闻现场做的第一件事就是看表，记下记者到现场的时间。我们都知道新闻的五个“w”[]当初上课的时候背得那叫一个滚瓜烂熟，平时也要求自己时刻记着，可是在实际操作中，我却犯过这种乌龙错误，比如好不容易采访结束，忘记问当事人的姓名，比如兴冲冲从事发现场赶回来然后发现忘记记下事发地点在哪里，比如终于写完了一篇稿子忘记了向相关单位核实……犯了不少错误，受了不少打击，心情难免低落，不过我相信人是在挫折中成长的，这些打击便是活生生的教材，我还没有参加工作，有了这些经历，也许在以后的工作中就能少走许多弯路。

有时候一些不怎么难的采访，老师会让我自己去，每次出去她都会叮嘱我要注意安全，这几乎是她每天必对我说的话。这可不是一句客道话。有时候为了新闻的真实性，我们不可避免地会采用“暗访”的手段。7月8日我们刊登了一篇报道——《青蛙还在卖市场管理办说“没权管”》，因为当时采访的时候，我们冒充要买青蛙的，赵老师用自己手机给卖青蛙的打了个订购电话，稿子发出来后，那一整天，青蛙贩子就一直电话骚扰赵老师，让人不胜其烦。后来，在报社坐着的时候，偶尔会接到一些询问某某记者手机号的电话，刚开始我不怎么在意，就去帮他问该记者的电话，但记者老师们提醒我们对于这类电话要警惕，采编大厅的电话大部分都曾公布到报纸上，很多被负面报道过的人和单位可能想通过报社电话询问记者手机，这中间有什么企图就难说了。

暑假实践论文题目篇五

作为一名当代大学生，绝不应该是仅仅局限于书本，学习理论知识的同时更要注意实践能力的培养。当今社会需要的是实践能力强的，能迅速完美的解决问题的人才。

这一年暑假，我应聘入一家自助餐厅——广场当服务员。从找工作的艰辛到初次应聘的小小紧张，到上班时候的辛劳等等，都让我从心底里对当前的社会就业形势、作为一名大学生应该着重培养的能力、以及专业业务知识有了更深一步的了解和认识，也让我重新看待生活的意义。闲话不多说，下面让我从几个方面谈谈此次社会实践的收获：

第一章专业篇——人应该有一技之长

就企业而言，企业都要求应聘者在某一领域拥有特长，企业家看中的是求职者在专业领域的影响力和实际操作能力。当今社会，社会分工严重，一个博而不精的人无法成为分工时代的佼佼者。

在我找工作的过程中，与几家有关档案管理工作的经理联系过，都以没有工作经验，专业技能不强而婉辞，甚至有一家餐饮老板也以无服务经验将我拒之门外。工作经验从某一角度上说也就是专业技能的掌握程度，可见专业技能对于大学生求职的重要性。对于我而言，一个计算机专业的学生，如果想要在不久就要步入的职场驰骋，显然需要在现在努力严谨的学习好专业知识，打下坚实的理论基石，正所谓“公欲善其社会，必先利其器！”在我上班之时，虽然工作与计算机无关，但我也主动的工作。

总之，现在的我务必在大学期间将自己的专业知识学牢固，在学习上肯动脑，勤动脑，并且拿下计算机专业必要的证书，努力成为计算机领域的佼佼者！

第二章人际篇——为人谦逊，善于交流，勇于表达

职场如战场，在职业场上，人际关系对于个人的发展有着举足轻重的分量，好的人际关系可以帮助个人在职场上路路顺风，而坏的人际关系显然会阻碍一个人的职场发展。在我做服务员的那段时间，让我深深的体会到了处理人际关系的重要，如何和上级领导处理好关系，和同事处理好关系，作为服务员更重要的是要和顾客处理好关系。“为人谦逊，微笑待人”是我在工作期间总结的八字箴言，看似简单，确实有实实在在的效果！

科学依据已经证明，优良的人际关系和和谐的工作环境对人的工作有重要的作用。学者如是说：“和谐的工作环境可以带给人主动的暗示，而人在喜悦、主动的状态下可以发挥出超出平常的工作效率”。而尴尬的环境往往使人心烦焦躁，从而降低工作效率。

另外，善于与人沟通，勇于表达自己对于一个人的职场发展至关重要，沟通是思想与思想交流的途径，人与人之间的关系，离不开沟通，离不开交流，善于交流是一种能力，在社交场如鱼得水的人往往在事业上会大有所成！

第三章创业篇坚持梦想，不抛弃不放弃！

在我心中一直有一个自主创业，做一个成功的企业家的梦想。这次暑假服务员经历让我对创业又有更加深刻的认识体会。

闲暇与餐厅大厨交流的时候，听说了董事长与负责人当年白手起家的创业故事，被其坚持不懈的创业精神所感动。二十几年前，董事和负责人仅仅是两个开米粉店的小摊店老板，他们来自，带着自己梦想，开了一家小小的xx米粉店，当时xx米粉的名声还没有打响，他们生意堪称冷淡，对于一个小小的餐饮店，和两个初出茅庐的年轻人，这是相当的打击，然而他们没有屏弃，一直摸索着更好的经营方法，不断前进。

直到有一天晚上，他们的餐饮小店不慎着火了，幸运的是他们两个都安全的逃了出来，但是他们一手经营的小店已经毁于一旦！这对他们来说实在是天大的噩梦，可是死里逃生的他们依然坚持，并从失败中总结经验教训，不断的提高厨艺和经营技术，学习中前进！俗话说，大难不死，必有后福。经过几年的时间，他们的事业终于有所成就，而今，餐饮已经在全国连锁几十家公司，成为一家大型企业。

成功无疑表明了坚持梦想对于创业者而言，是必备的素质！然而创业绝非易事，要想成为一名成功的创业者，更要具备其他素质，经过自己的思考，以及参考网络论坛的讨论，得出以下创业者必备的素质：

1、欲望。欲，实际就是一种生活目标，一种人生理想。创业者的欲望与普通人欲望的不同之处在于，他们的欲望往往超出他们的现实，往往需要打破他们现在的立足点，打破眼前的樊笼，才能够实现。所以，创业者的欲望往往伴随着行动力和牺牲精神。我们说的创业者的欲望是不安分的，是高于现实的。一个人的梦想有多大，他的事业就会有多大。所谓梦想，不过是欲望的别名，你可以想象欲望对一个人的推动作用有多大。

2、明势。明势的意思分两层，作为一个创业者，一要明势，二要明事。先说明势。势，就是趋向。做过期货的人都知道，要想赚钱关键是要做对方向，这个方向就是势。比方说，大势向空，你偏做多；或者大势利多，你偏做空，你不赔钱谁赔钱！反过来说，你就是不想赚钱都难。创业是一个在夹缝里求生存的活动，尤其处于社会转轨时期，各项制度、法律环境都不十分健全，创业者只有先顺应社会，才能避免在人事关节上出问题。创业者一定要明势，不但要明政事、商事，还要明世事、人事，这应该是一个创业者的基本素质。

3、敏感。创业者的敏感，是对外界变化的敏感，尤其是对商业机会的快速反应。如果你有心做一个商人，你就应该像训

练猎犬一样训练自己的商业感觉。优良的商业感觉，是创业者成功的最好保证。

4、人脉。创业不是引无源之水，栽无本之木。每一个人创业，都必然有其凭依的条件，也就是其拥有的资源。一个创业者的素质如何，看一看其建立和拓展资源的能力就可以知道。

5、谋略。创业是一个斗体力的活动，更是一个斗心力的活动。创业者的智谋，将在很大程度上决定其创业成败。尤其是在目前产品日益同质化，市场有限，竞争激烈的情况下，创业者不但要能够守正，更要有能力出奇。

言已尽，而意未穷，此次暑假实践经历让我对自己的学习生活进行了反省，让我受益匪浅！我更加明确了自己的奋斗目标和决心，这次工作经历还让我学会以主动乐观的态度去面对生活，不管生活又有什么曲折，保持主动的态度永远是首要的。象牙塔的生活已经走过了一大半，我也即将完全的步入社会，毋庸置疑，我必须努力奋斗，不断学习充电，加强自身素质，成就一番事业！

暑假实践论文题目篇六

我在酷暑中迎来了作为大学生的第一个暑假，当然，也是我第一次经历社会实践。对于一个大学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。虽天气炎热，烈日当头，我毅然踏上了社会实践的道路。想通过，亲身体会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。

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”，可还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢？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，我来到了乐清市岭底乡，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！记得老师曾经说过大学是一个小社会，但我总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。接触那些刚刚毕业的学长学姐，他们总是队我说要好好珍惜在学校的时间。在这次实践中，我感受很深的一点是，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。

回想这次社会实践活动，我学到了很多，从我接触的每个人身上学到了很多社会经验，自己的能力也得到了提高，而这些在学校里是学不到的。

暑假实践论文题目篇七

虽然我现在还是一个在校大学生，但不得不让我更深切地体会到就业的压力。学校只是我们的避风港，然而总有一天，我们要冲出这个港湾，驶向“大海”。去过几趟xx人才市场，看到一张张招聘广告上的要求，我黯然伤心：一、没经验；二、没资格证；三、没胆量。虽然有了上次暑假的实践，让我们有了一次涉及社会的体验，然而那犹如小孩子刚学会站立，还没学会走路，那么这次实践我们就是在学走路，当然在学的一路上会摔跤、哭泣，但现在我们都挺过去了，回头看看一路上留下了足迹。

这次暑假实践还是蛮有意义与必要的。接到公司的培训电话，我的心也就安定下来了，终于站住脚，那时很兴奋与开心，便前去培训。培训期间，交代公司文化、公司制度、公司产品……不可否认找得又是电话营销，一个服务行业，又与专业对口的工作。

电话是现代商人越来越常用的一种交流工具，因此，做电话营销人员了解一下打电话的一般要求是很有用的。打电话的基本原则是简明扼要，切忌罗嗦，既突出不了问题，又占用别人时间，从而引起别人反感。

我是作为xx公司委托的客服经理的身份去电话营销——办理炫铃业务。虽然以前有过电话营销的经验，然而这次代表的是作为一名客服经理，是话务员与营销员的结合体，所以沟通是很重要的一种交流方式。在一片永远做不完的业务的前景下，如何进行沟通，如何做好沟通从心开始，都要留给我们自己去深思，在实践上慢慢体验得出经验并运用于实践，提高自己的工作效率！有了几天有培训，演练文稿，第三天

自己便“上阵”与客户沟通了。我们主要是为客户办理炫铃业务，虽然以前有过电话营销的经验，然而这次代表的是联通公司，所以电话营销中就要特别注重语言这方面的沟通。服务有语就要用得当，对于这个行业，语言方面的技巧一定要很好地表达：

一、有正面的语言表达，不用负面有语；

二、能用我则不用你；

三、能不用“不”则不说；

四、涉及企业形象，避免就事论事；

五、减少口头禅。

每次与客户之间的沟通都是不同的，不能只按文稿上面的文字去沟通，这就要针对不同的人采用不同的方法，一套方针是不能很好地营销。比如，每当我说：“能为您简单介绍一下炫铃业务……”有些人开口便问：“需不需要钱，每月要多少钱。”这就说明他注重费用这方面，针对这些人就要突出卖点，这个月不收月租费。而有些客户能耐心听，那我就仔细地介绍业务内容，突出能给他们带来帮助的一面。

做电话营销这行耐性一定要强，尤其是一天不知要拨打多少个电话，与多少位客户沟通，而且不是介绍好自己的产品就行了，客户他们有很多方面要咨询，如意邮箱以及小秘书等有关业务方面要咨询。还有呢？有些用户会提一些建议等等方面。我们都要及时做出反应，及时回答。这让我懂得了，进入一家公司我们不能只着眼于自己的产品，的是了解公司的其他产品，这样才会有助于更好地营销自己的产品。

作为客服经理工作态度一定要好，不仅通过电话从声音中传递你的肢体语言与面部表情，而且能体现一个人的工作态度。

作为现代社会的服务行业，如果服务不到佳，绝没人愿意买你的产品，尤其是作为一名联通公司的客服经理，一旦语言失措便会招来投诉警告，所以我在营销中就要非常注重工作态度良好状态。

实践的这些日子，在公司学到了很多有关联通公司的业务知识，也学到了很多为人处事方面的知识，结交了一些朋友。这段时间虽然每天早出晚归很累，但其中也有开心与欣慰，生活过得很充实。如当翻开本子上记录着的一排排熟悉的数字号码，仿佛是很久以前的事了，那也在无声诉说着在不知不觉中我学会了很多东西，增长了自己的阅历，我相信过程就是结果，只要我们用心去做，去想，那便会有收获，有结果。

有了这两次的.实践作为铺垫，我相信以后我们的工作就更加老练了，我们也会变得更成熟地去接纳工作！

暑假实践论文题目篇八

裴斯泰洛奇曾说：实践和行动是人生的基本任务；学问和知识不过是手段、方法，通过这些才能做好主要工作。所以人生必须具备的知识应该按时间和行动的需要来决定。这说明知识和实践永远是分不开的，在实践中可以检验真理，也可以培养自己的能力，提高自己的效能，弥补不足。

为了开拓自身的知识面，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走入社会，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，我们四十三个人怀着同样的梦想参加了这次的暑期三下乡活动，在活动中我们受益匪浅。

我们不仅下乡带去知识，还深入农村，了解当地的民情。参加这次的暑期三下乡，使我有了一个验证自我的机会，使我无论是能力上还是心灵上都有了更深一层的进步，同时也看

到了自身的缺点和不足。

维持了十二天的暑期三下乡社会实践结束了，辛苦而充实，沉重却又充满欣慰。经过这半个月的旅程，受益匪浅。我们团队四十三个人给茂名市高州高丰小学那群淳朴的孩子以及热心的村民带去了些微薄的帮助和浅显的知识，却带回了多少钱也买不回的一种态度，一种责任，一种深刻，一种认识。

明朝的王廷相说过：讲得一事，即行一事，行得一事，即知一事，所谓真知矣。徒讲而不行，则遇事终有眩惑。确实，这是个奇妙又难忘的社会实践，一方面，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，那么我们所学的就等于零。

另一方面，通过实践可为以后找工作打下基础。通过这段时间的实践，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。

实践报告相关