

中华女子学院外语系  
教学实践周  
2013 级学生实践报告

外语系  
二零一五年十一月





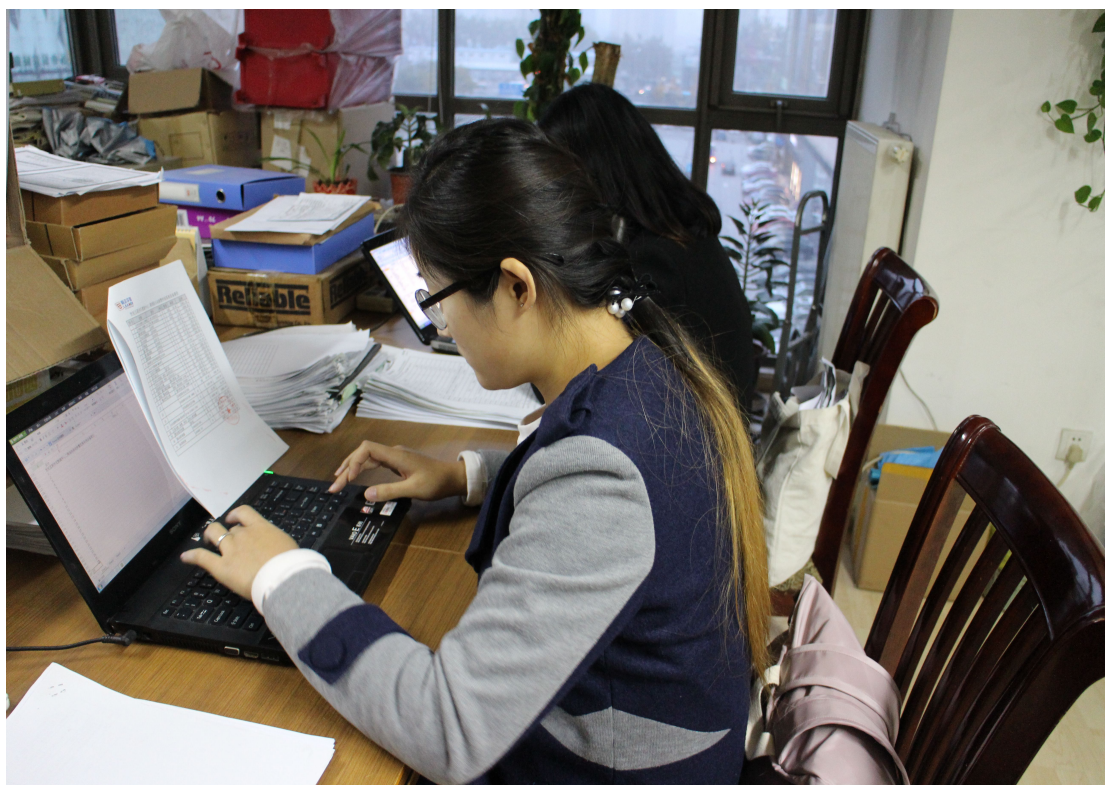
外语教学与研究出版社：王宇童、王天悦、张雅、金晶、黄婷、杨柳、吴青青、宗志蒙、



中国国际青年交流中心：陈雪澜、杜阳、张莲利、白龙龙、李妍、齐园园、姚玉虹、赵晓简、潘伊瑾、孙林、黄翔、李婷婷、马玉娇、孙晓芙、李雅玲、张珊珊、陈永凤、雷一丹、王冠乔



秀水街市场有限责任公司：王倩、刘欢、尹凯悦、陈欢、张醴



北京华安北海机电工程有限公司：黄凯、任姝霏、李雪桥、鄢琳、吴锦贤

## 目录

### ◆ 专业篇 ◆

浅谈英语词典对英语学习的重要性.....	王宇童 2
外研社实践报告.....	王天悦 6
实践周报告.....	张雅 11
外研社实践报告.....	金晶 15
实践周报告.....	黄婷 19
实践周报告.....	杨柳 24
实践周实践报告.....	吴青青 29
实践报告.....	宗志蒙 33
实践周实践报告.....	陈雪澜 37
实践报告.....	杜阳 42
实践周报告.....	张莲利 47
英语专业学习应与实践相结合.....	白龙龙 51
实践周总结报告.....	李妍 56
实践周论文.....	齐园园 60
在推销中的收获.....	姚玉虹 64
实践报告.....	赵晓简 68
关于实践周의思考和感悟.....	潘伊瑾 72
实习报告.....	孙林 77
教学实践周实践报告.....	黄翔 81
纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行.....	李婷婷 86

对如何通过改进实习制度提高就业率的几点思考.....	马玉娇 90
实践周报告.....	孙晓芙 95
实践周报告.....	李雅玲 99
对团队管理中如何进行有效沟通的思考.....	张珊珊 103
实践出真知.....	陈永凤 108
实习报告.....	雷一丹 113
在实践中成长.....	王冠乔 117

### ◆ 技能提升篇 ◆

实践周实习报告.....	王倩 123
认识自己的不足，提高自身的能力.....	尹凯悦 127
实践周报告.....	刘欢 132
实践周实习报告.....	张醴 137
实践周实践报告.....	陈欢 142
实践周报告.....	黄凯 146
实践报告.....	任姝霏 150
职业意识在实践周中的体现与培养.....	李雪侨 154
专业对口与高校学生就业困境——实践周报告.....	鄢琳 159
教学实践周实践报告.....	吴锦贤 163

# ◆ 专业篇 ◆

# 浅谈英语词典对英语学习的重要性

报告人：王宇童

指导教师：赵鸥

实践时间：2015年11月9日至2015年11月13日 共5天

实践单位：外语教学与研究出版社

## 一. 引言

2015年11月13日我结束了为期一周的专业实践回顾这一周的工作，我有很多感受和收获，不但找到了与自己专业相关的职业定位，还深深体会到了社会实践经验和课本理论知识的巨大差异。此次实践的地点是外语教学与研究出版社，可以说对于英语专业的我来说还是一个和专业相关度较高的实习实践基地。第一天早晨，带队老师先让我们熟悉了一下外研社工作环境，外研社的总负责老师也给我们简单地介绍了一些关于外研社的情况以及我们的工作安排和对接老师。在这工作的五天里，我的主要工作将英语教学课本的PDF版本转换成WORD格式、查找课本单元配图、校对听力文本以及查阅英语词典校正单词音标。这些工作都是看似很简单，却非常需要耐心与细心的工作，这对于我们还处于学习阶段的学生来说，也算是一个小小的挑战。在整个工作实践过程中，不仅让我有了真正工作的体验，为将来进入职场、进入社会奠定了一个小小的基础，更是让我认识到作为一名大学生我们还需要不断学习，培养自身的韧性，努力加强自身的职业素养

## 二. 英语词典对英语学习的重要性

在外研社实践的这五天，前两天都是帮助老师做一些做文本格式的调整、校对文章的工作，而后三天我主要是查阅英文辞典，对大学英语教材的单词音标进行校对。这份工作足够考验一个人的耐心和细心，也引发了我更加深入的思考。非常惭愧地说，我作为一名英语专业的学生，平常翻阅英语词典的频率真是少之又少，大多数都是通过手机各种翻译软件以及词典APP去查生词，其实现在想来这种查单词的方法对于英语学习并没有很大的益处，因为这些现代科技呈现出来的释义并不是十分准确和全面，也不利于记住，所以作为一名学习英语的学生，使用纸质的英语辞典去查阅单词十分重要，

### 1. 英语词典在英语学习中的重要作用



词典是英语学习过程中的一个不可缺少的工具,正确使用词典能使学习者事半功倍,既学到有关语言的知识,又能提高学习能力。它是我们的老师,更是可以陪伴我们一生的朋友。

北京外国语大学的张载梁教授就曾经说过一句话:多一本词典,多一位老师。这句话充分表明了词典对于英语学习的重要性,在外语学习过程中发挥着重要作用。首先,它能帮助我们确切理解词义,通过查词典,可以知道某个单词的正确读音、词性、搭配和多种解释以及在句子中的用法等,同时也有利于学生自主的词汇学习。对于这一点我深有体会,因为每次通过手机查出来的单词,只是短暂的记忆,而通过翻阅词典去查出来的单词,更能令我印象深刻,甚至直接就牢记在脑海中。其次,词典可以丰富我们的知识,锻炼我们的思维,可以说词典是人类知识的宝库,词典中的定义一般都是非常严谨和周密,具有高度的科学性和逻辑性,能满足词汇学习的精确性要求。在这次校对音标的工作中,到我手里已经是第三次校对了,而我用的是朗文辞典,每一个单词的音标都需要我一个个去检查校对,可以说足够精细和严谨,每当挑出来一个小小的错误我都会有很大的成就感。最后,通过查阅词典,能够帮助我们构词造句,因为词典上每个单词下面都会配有很多的例句,我们可以理解和掌握这些句型,提高遣词造句的能力,从而提高英语写作水平。

## 2. 当前大学生在使用词典的过程中存在的问题

盲目注重查阅速度,过分依赖电子词典。正如我之前所说,由于现在科技的进步,几乎一切都可以用手机去“解决”。因而现在很多大学生更加倾向于使用电子词典或干脆用查单词的手机软件,很少人能够耐心地去翻阅词典进行查阅。一遇到什么问题就直接求助于电子词典,认为翻阅纸质大辞典只是浪费时间,殊不知这种查阅单词的方法对于英语学习并没有多大益处,反而不利于我们单词的学习和记忆,从而导致很多学生的英语单词的掌握水平不高,英语基础不牢固。

对词典的了解不够,导致词典的有效利用率低。有很多同学不知道如何选择词典,还有些同学即使买了词典以后,也不知道如何使用甚至干脆放着不用,而且对词典的使用目的单一,查词典只是为了查阅汉语意思,而词典的其他用途都未得到充分利用。查单词只看一条词义,而不注重其他相关的解释,例句、发音、词根词缀等等。不愿意多花一些时间去看单词的释义,一般情况下,英语单词的含义不止一个,有些单词甚至有10条以上的解释。

不了解词典的体例，造成词典使用不当。大部分学生买到词典以后，不认真阅读前言、导言、词典使用方法、词条、附录等必读内容，而直接拿来查单词。还有一些同学对于使用英英词典的意义认识不足，有畏难心理，拥有英英词典的学生不多，使用率也就更低了。

### 3. 如何正确而有效地使用词典

由于现在很多学生对于使用词典存在着一些问题，针对这些问题也有以下几种解决策略：

根据自身实际情况选择适合自己的词典。英汉词典一般是由国内编撰并出版的把英语单词或者短语用对应的汉语来解释的词典，现在市场上所售的一般都是国内出版的英汉词典。

而英英词典一般是以英语为官方语言的国家所编撰，完全用英文来解释英文的词典，比如牛津英语学习者词典，朗文词典，柯林斯词典等。英汉词典对于英语初学者而言，直观形象，有利于学习，同时也有利于学习者记忆和背诵，因此对英语初学者英语学习兴趣的激发和培养是很有帮助的。而英汉词典也有本身的缺点，由于中国与说英语国家在文化，政治，教育等方面的差异，造成很多英语词汇不能在中文中找到完全对应的词汇，但是如果硬要把英文词汇翻译成中文就会导致翻译的不准确，失去很多重要的信息。比如 *doubt* 与 *suspect*，在中文中意义都是怀疑，但是用法上是有区别的，一个是怀疑是不确定，不相信的意思，另外一个正好相反，怀疑确实存在，确定的。此外，英汉词典缺少英语词典的用法，例句，语境等方面信息，不利于学习者对英语语感的培养，同时造成学习者在说英语的时候利用中文的思维，先知道中文再翻译成英文，不能实现流畅的表达。

相比英汉词典，英英词典可以提供英语词汇的真实语境，可以培养英语学习者的英语思维和语感，提升英语的口语表达能力和英语写作能力，毕竟英英词典的例句都是从语料库中筛选的，真实存在的语料。同时近义词辨析，准确地理解词义，习惯搭配等方面都与英汉词典有无可争议的优势。但是英英词典毕竟是外国人编撰的，像朗文，柯林斯，牛津等都是用最常见的出现频率最高的2000-3000左右的词汇解释英文的所有词汇的，因此对于中国的英语初学者，使用英英词典不仅会增加理解困难，而且还会削弱他们学习英语的积极性和兴趣。在使用英英词典之前，至少对那些高频词有一定的掌握和了解才能更好地使用。

另外,为了充分实现对词典的利用率,学生首先要了解词典中的特殊符号和使用方法说明,还有附录的内容,这样既不会在查阅中产生困惑,又可以避免错过有用的信息。同时,还要了解具体词汇中词条的组织安排,这样会让自己思路清晰明确。这是多数大学生都忽略的一点,因此应该引起广大学生的重视,这对于有效利用英语词典有着非常重要的意义。

当然随着科学技术的发展,我们也不能完全否认电子词典的便捷,很多情况下,我们也可以先使用电子词典去查阅单词大致了解其意思,之后可以通过翻阅词典加深对单词的理解和记忆。

总之,学习语言不是一夕一朝就能学成的,它是一个长期的过程,需要我们一步一个脚印,踏踏实实地去完成,这其中当然包括用在查阅词典上的时间和精力,我们今后在查阅词典时稍微多用些时间,这对于语言的学习是非常有帮助的,而且还会达到事半功倍的效果。

### 三. 结语

短短五天的实践周带给我太多感触和收获,虽说还有一年就要走进职场步入社会,但是也深深体会到自身还有很多不足之处,需要我用今后剩下的时间去不断完善自己提高自己。办公室的工作看起来有些枯燥乏味,但这也确是锻造耐心与细心的地方,正如对于学习语言的我来说,是一种很适合的职业归宿。

参考文献:

- [1]董晓英. 大学新生应当选用全英词典[J] 晋中师范专科学校学报. 2000(3)
- [2]陈淑芳. 英英词典与大学英语学习[J] 新乡师范高等专科学校学报 2005(1)
- [3]王立菲. 英汉词典与英语教学之我见[J] 外语研究 1989(3)
- [4]雷道远. 利用英英词典准确理解词义[J] 上海科技翻译 1993(3)
- [5]梁与丹. 英文释义对词汇习得效果的实证研究[D]. 广州大学 2013
- [6]郎建国, 李晋. 英语学习词典使用情况调查与思考[J]. 北京第二外国语学院学报. 2003(06)
- [7]邹强, 《英语学习词典的选择与区别》

# 外研社实践报告

报告人：王天悦

指导教师：丁占罡

实践时间：2015年11月9日至2015年11月13日 共5天

实践单位：外语教学与研究出版社

## 一、引言

在今年大三秋季学期的实践周，我有幸被分配到外研社来完成实习任务。我和两位同学进入了外研社大学英语部，其他人被分配进了不同的部门。在开了一个短会以后，导师便给我们分配工作。我明白这将是一份很有挑战性的工作，我也会学习到很多东西。我平日是个活泼外向、特别爱说话的人，办事情较为粗心，这些特点与编辑的要求相差甚远，不过我暗暗下定决心，要保持一颗谦虚谨慎的心，努力完成这一周的任务。

对于实践周，我们往往报以不予重视的态度，忽视了实践周设立的必要性和重要性。这次为期一周的外研社实习，是学校在保证正常教学任务的情况下，给予我们自由发挥的空间，让我们在自主的实践过程中培养创新精神和实践能力。实习旨在让我们把英语理论学习与实践相结合，在具体工作中深入体验编辑这个职业，在实践中体会身为一名编辑的职业素养。

## 二、问题及解决策略

在实习期间，我每天都带着电脑，我的任务就是和我的搭档一起做一本《中华文化概况》的教师用书的三个单元的PPT课件，还有校对《博雅文学》和《西方文明》这两本教材中的人名的生卒年、生词的位置及音标的准确性。另外我还需要把交给我的两本《新标准大学英语》的PDF文件转化成Word文件。随着实习的结束，我对一个合格的教材编辑所应具备的基本素质有了进一步的认识，现总结如下：

### （一）把握教材特性及规律

教材虽属图书，但与一般图书又不同，在编审、出版和发行等环节上具有很强的特性与规律性。第一，教材具有较强的目的性。编写教材是教育行政部门或学校根据教学需要和教学要求组织进行的。教材的体例结构、深浅程度及表述方式，

必须严格依照教材的编写目的组织实施。第二,教材要具有较强的规范性与准确性。教材概括的概念应准确、严谨和精炼,阐述的理论、定义应经实践验证正确并得到广泛认可,不能将个人观点和学术争鸣编入教材之中。第三,教材编写要处理好稳定性与创新性的关系。教材因有相对固定的使用对象与使用要求等特点,其内容在一定时期内应相对稳定,对起过渡和铺垫作用的基础知识和基本理论应注意继承与保留。

因为《中华文化概况》这本书是一本大学英语扩展类修订版教材,在我们制作 PPT 时,首先面对的困难就是对比旧课件与教材的差异,重新捋清每个单元课文的框架结构。我们从没有接触过这本书,因此第一件事便是通读、精读课文,参考旧课件的结构。在熟悉这本书之后,我们注意到这本书每一章的题材都很棒,能系统且全面地把中华文化罗列出来供学生们学习。

## (二) 信息搜集与利用能力

我们在制作课件的过程中需要在网上找到对读者来说有吸引力并且能起到导读作用的英语视频。这大大考验了我们运用网络搜集处理信息的能力。在选取图片、视频材料的时候,我们要考虑到材料的版权和使用这本书的教师及学生的接受度等问题。我们需要斟酌视频中的英语语速和清晰度,在几个视频中选取最贴近主题、最能吸引读者的媒体材料。

随着科学技术的迅猛发展和学科间的交叉渗透,多媒体技术等现代计算机辅助教学方法已广泛应用到教学之中。教材编辑对此应给予充分的重视,并尽可能熟习这类先进教学方法的规律与特点,及时地设计开发声像教材、多媒体教材和计算机辅助教学软件等,丰富教材的品种和扩大教材的使用范围。

## (三) 组织协调能力

教材编辑要协调好作者、审定者及使用者等各方面的关系,主动解决教材编写、出版和使用过程中出现的问题,调动多方面做好教材工作的积极性;同时,要根据每种教材的要求与特点,组织好装帧设计、印装和发行等项工作,保证教材及时地投入教学使用。

作为一名实习生,我们只做一些最基本的工作,和那些资深编辑相比,实在容易得很。我们目前不需要各部门、各单位跑来跑去协调一本书的出版。但是,在我工作的这段时间,我所在的办公室总是电话不断,人员进进出出,我知道每

个人、每个部门都是链条上的一环，缺一不可，想要出版一本高质量的图书，不能不主动地解决出现的各种问题。

#### （四）认真严谨的工作态度

在我看来，编辑的工作是比较消耗精力的，它需要你不断地阅读、不断地思考。我很庆幸自己来到了这里，可以把自己学过的东西多多少少应用到实践中。比如，旧版课件内容摘抄了大段的课文原文，在我们制作 PPT 时，需要自己总结成核心知识点，这个步骤考察了我们的总结概括能力。之前我和我的搭档一直觉得自己 PPT 做的还不错，但是当我们第一次上交成果的时候老师毫不留情指出了我们的不足，并且要求我们认真一些！导师的批评让我们明白我们做的还不够好，我们要用鸡蛋里挑骨头的态度对待我们的工作，对自己负责也要对读者负责。

### 三、对专业和未来职业的思考

时代的变化和读者需求程度的提高，要求大学英语教材编写往精品化方向发展。达到这一高标准，编辑须逐步培养编创意识。除此之外，目前外语教材出版中存在单纯追求快速发展、忽视图书质量保障工作的现象，也应引起人们重视。

#### （一）编创观念的更新

制约大学英语教材编辑创新的主要因素体现在两个方面：（1）自我效能感低。自我效能感是“个体对自己在特定情况下完成特定任务的能力的估计”。不少编辑倾向回避那些他们认为超过其能力所及的任务和情境，而承担并执行那些他们认为自己能够干的事，实践中形成了一种思维上的定势或叫“动力定型”，编辑总是采用固定化的手段和方式，而难以用新的手段方式来改变或取代。许多大学英语教材编辑，固守以前的教材编辑框架，对新时代大学英语教材的新理念、新形式了解不多，编辑观念、行为、方法跟不上时代发展的步伐，从分析选题、设计选题、提出选题、包装选题上看，几年变化不大，自我效能感低，创新举措不多，从而抑制了教材编辑的创新。（2）盲目跟风，市场效益短视。大学英语教材好卖人人皆知，许多出版社知道现在出版大学英语教材利益丰厚，效益好，所以会加大大学英语出版力度，重复印刷，这就会让大学英语编辑产生优越感和盲从心理。为此，大学英语教材编辑需要强化自我效能感，更新观念，在编辑过程中改变以前的只修改、删补、重复发行的固化思想，既要编更要创，要有新主张、新思想、新创意、新思路，才能奉献给读者有新意的产品。

## （二）角色的恰当定位

编辑是作者与读者的枢纽，具有双重社会角色，既有意识地选择文化，又全方位地传播文化；既广泛捕捉信息，又严格筛选信息；既以编辑作品影响读者，又接受读者检验；编辑的审读与发布权无形中塑造着作者，当然又无形中被读者塑造。编辑的职业道德也体现在严把书刊的质量关上。如果不负责任或者为了赚钱，把质量差甚至有害的书刊传播到社会上，污染社会，贻害读者，则是最大的不讲职业道德的行为。

## （三）责任感的培养

编辑要有献身于社会的精神，甘当无名英雄，把自己的心血和才华凝结到别人的作品中去。园丁辛勤培育林木，而自己却不一定享受林木的硕果和芳荫。编辑也是这样，默默地奉献于社会，而自己所付出的劳动和代价，并不要求为世人所知。我们不否认外语出版作为产业的经济属性，但我们更不能忘记外语出版的文化属性。在激烈的市场竞争中，外语教材编辑一定要保持清醒的头脑，用脚踏实地的工作，保证每一本外语图书的内容质量，对国家负责，对社会负责，对读者负责。

## 四、总结

这一周我收获了很多书本以外的知识，体验到了早八晚五、对着电脑坐一整天的上班族生活，也体验到了一个编辑的日常生活，感受到了外研社的工作氛围与严格要求。面对自己的低效率和出现的低级错误，我有的时候竟产生了怀疑，开始怀疑自己的能力。有时候，看似简单的工作却需要付出大量的心血。我做事比较毛躁，做事有点马虎，但是几天的工作让我明白：无论做什么事情，细心和耐心都是必须的。

在具体的实践过程中我也强烈地体会到要想成为一名优秀的编辑必须具备各方面的素质，不仅要有广博的知识，高超的技能，较强的随机应变能力，较高的组织能力和协调能力，而且还要有吃苦耐劳、爱岗敬业的精神、能耐得住寂寞。编辑部的工作人员们每天都要争分夺秒地修改、编辑，还要经常加班。但我从来没在他们的脸上看到疲惫和厌烦，他们总是精神饱满地投身于自己的工作中。我想，正是这份对工作的激情支持着他们。如果没有激情，他们不可能为此付出如此巨大的精力。编辑部的工作既繁琐又枯燥无味，无论严寒酷暑，他们都得静下心来

慢慢地阅读稿件。

这次实习虽不是我的正式工作，但却为我的未来积累了不少工作经验。很感激学校为我们安排的实习机会，很感激导师对我的指导，在将来的日子里，我一定会更加努力，不辜负学校，老师，杂志社对我的培养。

参考文献：

- [1] 常勤毅. 编辑创新的六大心理障碍[J]. 编辑之友, 2003(4): 41-43.
- [2] 耿成义. 编辑主体的读者意识[J]. 编辑之友, 1998(3): 32-33.
- [3] 余心乐. 外语教材编辑质量保障工作心得
- [4] 吴平. 2013 编辑出版学的十大观点[J] 编辑之友, 2014(1): 14-18.
- [5] 张家进. 试论大学英语教材编辑的编创结合意识



## 实践周报告

报告人：张雅

指导教师：张琦

实践时间：2015年11月9日—11月13日 共5天

实践单位：外语教学与研究出版社

### 一、引言

在2015年11月9日至13日期间，我与外语系其他7位同学在外语教学与研究出版社进行了为期5天的实习工作。

外语教学与研究出版社由北京外国语大学于1979年创办，2010年完成企业改制，更名为外语教学与研究出版社有限责任公司，是一家以外语出版为特色，涵盖全学科出版、汉语出版、科学出版、少儿出版等领域的综合性教育出版集团，是全国规模最大的大学出版社、最大的外语出版机构。而我也很有幸地，被分配到了外研社实践，为平日的理论学习提供了检验的平台。

在实践期间，我在外研社高职高专部与部门的编辑们一同工作，并较好地完成了上级布置的任务。我的主要工作是剪辑《新职业英语基础篇——职场基础英语》课文录音，改写《新职业英语基础篇——综合英语第二册》教案，为《电子信息英语》配上插图，制作《新职业英语基础篇——职场基础英语》课件。我负责的这几本书都是高职高专学生英语学习的教材，与专业联系较大。我的工作比较繁琐，简单，只是承担了编辑很小一部分的工作，但在这几天工作中，也对编辑这个职业有了更深刻的认识。编辑不仅仅只是简单的文字搬运工。编辑出版读物中的每一个错误都可能会被看见，被放大，产生不良的影响，教材就更是如此了，编辑身上担任了深深的社会责任。

### 二、办公软件在编辑出版中的应用

我负责的四项工作，无一不在电脑上办公。在上班前，负责我们组负责实践工作的老师就叮嘱我们一定要带上电脑。在这几天的实践中，我也深深地感受到了，只要给与编辑一台电脑，她就可以编辑出整个世界。

#### （一）Adobe audition

Audition 专为在照相室、广播设备和后期制作设备方面工作的音频和视频专业人员设计，可提供先进的音频混合、编辑、控制和效果处理功能。Adobe Audition 专门为音频和视频专业人员设计，可提供先进的音频混音、编辑和效

果处理功能。Adobe Audition 具有灵活的工作流程，使用非常简单并配有绝佳的工具，可以使制作出音质饱满、细致入微的最高品质音效。

在实习第一天，我的工作就是剪辑课文录音。在现在出版的英语教材中，课文录音是附带出版的。而我的工作就是将整篇课文分段剪辑开，并以一段一个文件的格式保存，以便教师教学工作。在实习之前，我们通常是使用会声会影等软件处理软件，但我也从未处理过音频文件。所幸 adobe audition 功能强大，界面简洁，非常用户友好，第一次上手也可以处理的很好。并且在处理音频时，即使你要截取一部分保存，原有的文件是完整，这也方便了 you 再次截取同一部分录音。在音频处理时，audition 不会因为截取音频而降低音质。

## （二）Word

Word 是由 Microsoft 公司开发并直接汉化的文字处理软件，以其强大的编辑排版功能和灵活多样操作简便的人机界面，得到了广大使用者的喜爱。它无论是对于编辑出版人员，还是个人写作、办公文书都是非常实用的办公自动化工具软件。Word 的文字处理功能，除一般的排版软件所具备的常规功能外，还有如文字拼写的自动检查、语法检查、括号的自动匹配、标题的自动放大、文中序号的自动排序、英文大小写的自动转化、全角半角的自动转换等等。

一般的教材编辑稿都是由文字、图形、表格组成，难度在于图片排放、英文字母大小写、标点符号全角半角转换、序号编排等等，word 的自动处理为其版式处理提供了极大的便利。

在我负责的教案改写中，我就使用了 word 这一便利的办公软件。在拼写的时候，word 轻松地检查出大小写错误、拼写错误、格式错误、语法错误，并自动校正或下标波浪线。教案中常常会用序号表示教学步骤，序号后面的空格和自动排序常常是我们最头疼的问题，但是 word 会自动帮我们校正，并排版出非常友好的界面。

## （三）PowerPoint

Microsoft Office PowerPoint，是微软公司的演示文稿软件。用户可以在投影仪或者计算机上进行演示，也可以将演示文稿打印出来，制作成胶片，以便应用到更广泛的领域中。利用 Microsoft Office PowerPoint 不仅可以创建演示文稿，还可以在互联网上召开面对面会议、远程会议或在网上给观众展示演示文

稿。

在这最后一天的工作里，我完成了《新职业英语基础篇——职场基础英语》四个单元的课件制作。现在出版的英语教材教师用书一般都附带了教案、课件、录音等。在上课教学使用的课件中要做大量的视频、音频链接。高职高专学生教学课件中，是每一个段落一份参考翻译附加一份该段内容音频材料。并且我们还要制作相应的课堂练习的课件，配上与教学内容相关的图片。课件制作是这几项任务中最繁琐的一项。制作完成后还要反复检查音频链接是否正确无误，课堂练习和答案是否都一一匹配，课件内容是否都拼写正确。在这其中，“格式刷”给了很大的帮助。在复制粘贴的过程中，往往容易将原有文件的各种格式都一并粘贴过来，但是有了格式刷就非常简便地将格式统一了。

### 三、思考与感悟

在出版社工作了几天后，我认识到了英语是一门必备的技能。英语教材、读物的出版在市场上的占有率远远超过其他语种。但是仅仅学习一门英语也是不够的，我们在平时的学习生活中也要掌握其他技能。

外语教学与研究出版社是一家与外语相关性高，在国内和国际具有影响力的出版大社。在这几天实践中，我对编辑工作产生了浓厚兴趣，也认真思考了关于英语专业关于未来职业的想法。在这几天的了解中，我也明白了要成为一名优秀英语编辑，需要提高怎样的专业素质也掌握怎样的技能。

#### （一）过硬的语言功底和英语技能

编辑出版一定的语言功底和语言文字能力。语言功底较好的学生在从事图书编辑初期负责文字校对以及案头工作时，不用怎么培训就可以完全胜任。如果语言文字基本功比较扎实，也就是业内所说的“说明白”和“写明白”。如果从事编辑工作自己的语言功底不过硬的话，想沿着图书编辑职业生涯路径走下去，成功的概率也微乎其微。<sup>1</sup>

在工作中，外研社高级英语分社副社长孔老师也透露，外研社的员工学历基本都在硕士研究生以上，语言功底过硬，编辑能力较强。因此在以后的学习中，要努力学习英语，让自己的语言功底更上一层楼。

#### （二）一定的专业知识

一定程度的专业素质是出版编辑一般修养的第二个不变项。由于现代知识的

分化，没有人能够成为真正的“通才”，但必须拥有一定的“专才”，这是现代人知识素质的一个共同点。出版编辑也必须具备一定的专业知识素质，这是由于编辑一般分工造成的。我国的出版一般按学科专业划分不同的编辑部，如政治理论编辑部，社会科学编辑部，文化编辑部等等。<sup>i</sup>

在我配图的一本《电子信息英语》中，就出现了大量电子信息技术的专业名词，不通过逐个查找就很难知道课文内容和意思。因此我们应该为择业就业早做准备，提前学习某一领域的专业知识。

### （三）计算机水平

出版物数字化、网络化和信息化的发展过程中，编辑的计算机素养将成为编辑的业务水平衡量指标之一。<sup>ii</sup>同传统出版一样，数字出版产品也是以内容为中心的，但其要求深度加工，如 OCR 识别、拆分、标注、校对、格式转换、内容整合等。<sup>iii</sup>

我们的办公也是几乎全在电脑上完成，但是我们只是初级的编辑、校对。要想真正成为一名优秀编辑，需要掌握更多的计算机技能。

### （四）审美能力

编辑的图书审美素养，是指对于畅销书外观设计的把握。图书封面的设计效果新颖，有利于图书的品位定位，并能起到促销作用。<sup>iv</sup>不仅如此，编辑还应具备书籍内图书的审美能力。

在找图的时候，因为要注意到侵权的问题，导师给我介绍了外研社资源库，资源库的图片没有其他检索网站那么多，配图也相对困难。配图的时候还要考虑到图片的清晰度，与内容的契合度以及个人审美。

## 四、结语

实践周已经过去，我们也马上重回校园学习理论知识。这个实践周对我们来说是非常有意义的，我们不仅将平日积累的理论应用到实际中去了，还发现自身在职场的劣势，及时发现以便更好地学习补充。在以后的学习生活中，为能在择业就业时有更多选择，我们应该不断完善自己，提升基本技能。

时磊章《吉林出版集团图书编辑职业生涯规划方案设计》吉林大学 2014

谈菁《现代编辑应具备的素养》安徽大学 20040930

谢文亮《数字出版时代必须掌握的六种网络素养》广东财经大学 2014

石熊《刍议数字出版对编辑职业素养的新要求》中国编辑 20110310

苗青《出版畅销书对编辑素养的要求》中国经济出版社 北京劳动保障职业学院学报 20070925

## 外研社实践报告

报告人：金晶

指导教师：李立新

实践时间：2015年11月9日至2015年11月13号 共5天

实践单位：外语教学与研究出版社

### 一、引言

此次实践周，我来到了外研社。不用说，作为英语专业的学生，这真的和我的专业息息相关。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”。社会实践使同学们找到了理论与实践的最佳结合点。尤其是我们学生，只重视理论学习，忽视实践环节，往往在实际工作岗位上就做不到得心应手。通过实践，所学的专业理论知识得到巩固和提高。通过紧密结合自身专业特色，学生能在实践中检验自己的知识和水平。通过实践，原来理论上模糊和印象不深的得到了巩固，原先理论上欠缺的在实践环节中得到了补偿，无疑可以加强知识的巩固和技能的提高。我想这就是实践的目的和意义。

在这次外研社的实践中，我接触到了编辑这一工作。我做了核红、为要出版的书找图、电子稿排版、出书前最后校对等工作。使我对编辑这一行业有了更加清晰的认识，能对我在以后的择业中起到帮助。都说“艰辛知人生，实践长才干”，这是完全正确的。通过这次实践周我也有了更加深刻的认知。这次学校组织开展的实践周活动，使我更加了解了社会，开阔了视野，增长了才能，并在社会实践活动中更加认清了自己的位置，发现了自己的不足，对自身价值能够做到进行客观评价。这在无形中使我对自己有了一个正确的定位，增强了我努力学习的信心和毅力。

### 二、问题与思考

在此次实践周活动中，我也遇到了很多问题。首先面对的就是对工作完全没有经验的问题。任务已经布置了下来，可没有时间让你去从头开始学习。如果在以后的就业中真的遇到这样的问题，由于不熟悉工作而造成在工作上的没有效率、出错，一定会影响到整个工作流程和自己的发展。[1] 经过反思和学习相关的理论知识，我找到了解决的方法。一、有人教的时候，速度学。要知道，并不是所有的公司都会有老员工来带新员工的。当你拥有这个机会，有人带你的时候，

一定要迅速学。勤学多问尽管是个好习惯，但是也不要像十万个为什么一样问个不休，这样无论是多么好脾气的老师都会烦的。多做事，无论带你的人给你什么工作，这个时候，是唯一一个会有人检查你是不是出错了的时候，会有人告诉你如何避免错误的时候，你有问题会有人解答的时候。无论是否喜欢对方，无论是否欣赏对方，这是你在职场吃到的第一份对你有营养的饭，即便是粗粮，消化它，最后的效果会变得很好。另外你要记得学习可以，但是不要依赖。二、能力不足努力凑。你不能不承认，生活中的确有聪明人、普通人之分。聪明人一点就明白的事情，普通人要给他讲透。但是工作和上学的区别是，工作不像学习那么难的。其实大部分的工作，只要你智商没有缺陷的话，都能够做好。一遍没有搞明白的事情，做两遍，两遍不行，做三遍，“熟能生巧”大家都是明白的吧。你还要记住一句话，“好记性不如烂笔头”，脑子不够，笔头凑。自己要做的的工作，工作中的重点，拿笔记下就不会出错了。时间久了，工作自然没有太大问题了。

其次，作为新人我遇到的问题还有以什么样的态度来面对繁琐、被某些人认为不能真正提升能力的工作。其实这是职场新人都会遇到的情况。[2] 而在这时，我们一定要有这样的认知：你不是在为别人工作。刚进入职场的菜鸟，大多会被分到一些琐碎而枯燥的工作，这大概是每个新人的必经过程。你抱怨公司敷衍、抱怨同事麻烦，但是你要知道在开始的时候，没有人会把重要的工作分给一个刚出校门的新人的。尤其是，如果你连复印、文件归档、发快递、记单子这么简单的事情都做不好，那么你离真正工作的机会将越来越远。许多刚进入职场的大学毕业生，让他们去做什么都说，我做不了，我学不了，我弄不了，我干不好。如果你也是这样，那么恭喜你去了涨薪水最后才涨的位置，或者很快你就会成为第一波被裁掉的员工。工作是一个吸收积累的过程，每个人都有机会，别人布置给你的任务，你不要把它想成是在为别人工作，而要知道这是你慢慢积累经验的过程。耐心、认真地做好本分的工作，一定是会有收获的。而你在繁琐的工作过程中所收获的对工作的认真、细致、执着、责任感是今后做好所有工作的基本能力和前提。

### 三、未来职业思考

职业选择是人生未来发展的初步定位，良好职业规划设计又是职业发展的基础。[3]曾有报道哈佛大学作过一项研究，结果表明没有明确目标的职业生涯是

很难获得成功的，实际上，只有4%的人能最终获得成功，而他们所以成功的原因就在于他们为自己的职业生涯早早确定了明确的目标，并且始终坚持。大学生如果能对自己未来的职业与选择有一个设计良好的职业生涯规划，将让大学生更加清醒地认识自己、认识社会，了解社会职业发展趋势，进而确立正确的人生目标。[4]这也有助于大学生自身人格不断完善，进一步适应社会发展需求，并在大学学业过程中调整知识结构，弥补实践技能的欠缺。增强综合素质，从而间接规避了择业过程中盲目就业的风险，最终实现人生目标。对于未来的职业，很多人会喜欢它的稳定性，尽管他们还没有开始职业生活。当然，有不少人就是喜欢做一些独特的事，走别人不走的路，想别人不敢想的事，迎接别人不敢面对的困难，这样的人就是在追求一种独特性。[5]与大多数人的求同心理刚刚相反，他们在大学毕业后不是随波逐流地进行考研、去公司寻找一份工作，而是选择创业等。

通过这次的实践，在外研社我所接触到的职业都是人们心目中安稳、白领、知识劳动的工作，如果用一个词来形容就是朝九晚五。但是通过这一星期的实践，让我明白，朝九晚五，并不意味着你一天的工作时间就是早上九点到傍晚五点。也许你要早上6点就起床，只为了赶路不迟到。更别提堵车、挤公共交通的心酸了。安稳稳定，也不一定是真的安稳，也许你也会因为自己的能力不足而非常担忧。坐办公室，可是别人却不知道你一整天都要对着电脑工作，眼睛酸涩。

其实，我父母对我的期望一直都是希望我能找到一份安稳的工作，工资要求不高希望我能轻松安逸。但是，通过实践周让我明白：钱真的不是大风刮来的。世上绝对没有什么工作，能让你既不用动脑也不用动手就能领到不菲报酬的工作。通过实践周的历练，我重新对未来的职业选择进行了思考和规划。我认真思考了我的优点还有缺点。我的缺点是：不能全身心投入到专业知识的学习中，专业知识实力不硬。优点是：对商业的接触多，可以得到他人的引导。说到兴趣，我对从事英语教师这一职业非常有兴趣。其实在确定目标后，我就开始了提高自己英语知识的行动。通过假期学习课外口译课程提高能力，端正学习态度，改善自己的发音，充实自己的英语语法知识。同时也把考取教师资格证提上了日程，在为这个目标努力时，我会感觉非常充实，不会觉得厌倦。我想我会朝着这个规划一步一步继续前进的。

#### 四、结语

通过实践周，我确信我有所成长。在外研社的五天，也让我收获颇丰。不仅让我学到了新的知识，也让我更加明确了未来的职业选择方向。再说下我们的指导老师，邓付华老师。由于我们接触的是编辑工作，老师知道我们对这方面不熟悉，对批注符号也存在着陌生，特意为我们打印了资料让我们参考。即使老师自己有任务要忙，也会在我们有不懂时，过来亲自为我们解答，并非常耐心地告诉我们有什么不懂的问题都可以来找她。还有交给我任务的冯涛姐姐，在我最后一天要离开时，特地找我谈心，并且对我的工作做了肯定，还给予我鼓励。通过这次的实践周，我知道我还需努力提高自己的能力，因为有能力才能不怕未知。也要坦然接受挫折，没必要在遇到批评时，太玻璃心。因为人都是会犯错的，态度认真，即时改正才会越走越顺畅。

参考文献：

测绘职场新人要先学会沟通【N】，人才网，2012[1]

网址：<http://job.cehui8.com/news/news-show-98.htm>

职场新人需要注意的几点事项【N】，举贤网，2012[2]

网址：<http://news.juxian.com/node/1564>

陈铭彬，《当前大学生职业生涯规划的若干思考》【J】，《经济与社会发展》2010，第三期[3]

张冲，《关于英语专业定位的思考》【D】，南京大学外语系，2003[4]

蒋乃平，《对综合职业能力内涵的思考》【D】，《职业技术教育》，2001，第10期[5]



## 实践周报告

报告人：黄婷

指导老师：李立新

实践时间：2015年11月9日至2015年11月13日 共5天

实践单位：外语教学与研究出版社

### 一、引言

实践周，顾名思义，就是进行实践活动的一周。学生在人们眼里似乎就是住在象牙塔的人，与外面的世界总是隔着一道墙。在实践周里，学校为学生打开了一个通往外面世界的门，让学生有机会去认识社会，把自己学到的知识进行运用和总结。

实践周这一周里，我别分到了大学英语部，主要的工作是校稿，将电子版的文件与纸版的文件进行校对。在校对的过程中，我体会到了外研社的工作人员对工作的严格要求。文稿有一稿二稿三稿，校对工作从字的写法、段落设置到标点都要求与原文一模一样。

进行了一周的工作后，我对于外研社的基本工作范围和工作内容有了一定的了解。外研社是一个严谨认真的工作单位，编辑是一个辛苦的工作职位。要想成为一名外研社的编辑，不仅需要过硬的英语水平，更需要需要细心、耐心、毅力等优秀品质，还需要了解掌握其他领域的知识。这提醒了我，在未来不远的就业大潮中，为了使自己更具有竞争力，要努力学习专业知识的基础上，扩大知识面，并学习更多的技能。

此外，在与同事沟通的过程中，我也认识到了自己在沟通方面的缺陷，这督促我学习如何进行有效沟通的技巧。

在实践周期间，我最大的感悟是，态度决定一切。学习态度要端正，以尽可能多的学习到专业知识为目标；在沟通过程中，态度要好，要不骄不躁，不卑不亢，把话说清楚明白，才能进行有效沟通，达到沟通的目的。

### 二、问题与思路

不懂得有效沟通便无法做好工作。刚去外研社的时候，突然到了一个陌生的环境里，跟外研社的同事们都不熟。并且自己比较露怯，不懂得怎样跟人主动交流。但是不与人交流沟通，会被看作不礼貌，不仅会影响自己的形象，更影响学

校的名誉。

我一直存在沟通方面的问题，因为不懂得有效沟通，时常会给自己和周围的人带来不快与烦恼。这次实践周期间，其中一位同事给我布置任务的时候，我明明没有听懂，但是在她说完以后，也没有立即询问她。到后来自己不知道怎么做的时候，又跑过去询问，造成了时间的浪费和效率的低下。

所以说有效沟通才是沟通的目的。

后来回学校以后，我上网查了有效沟通的技巧和原理。原理如下：达成有效沟通须具备两个必要条件：首先，信息发送者清晰地表达信息的内涵，以便信息接收者能确切理解；其次，信息发送者重视信息接收者的反应并根据其反应及时修正信息的传递。免除不必要的误解。<sup>2</sup>

有效沟通能否成立关键在于信息的有效性，信息的有效程度决定了沟通的有效程度。信息的有效程度又主要取决于以下几个方面：

1. 信息的透明程度。当一则信息应该作为公共信息时就不应该导致信息的不对称性。信息必须是公开的。公开的信息并不意味着简单的信息传递，而要确保信息接收者能理解信息的内涵。如果以一种模棱两可的、含糊不清的文字语言传递一种不清晰的、难以使人理解的信息，对于信息接收者而言没有任何意义。另一方面，信息接收者也有权获得与自身利益相关的信息内涵。否则有可能导致信息接收者对信息发送者的行为动机产生怀疑。

2. 信息的反馈程度。有效沟通是一种动态的双向行为，而双向的沟通对信息发送者来说应得到充分的反馈。只有沟通的主、客体双方都充分表达了对某一问题的看法，才真正具备有效沟通的意义。

根据上面的原理，我沟通的失败即在于没有及时地对沟通做出反馈，使得我们之间的沟通没有意义。这也让我联想到小情侣间经常玩的游戏，女生心中藏有心事，却极少有说出来的，总是让男生猜，按照有效沟通的原则，这属于沟通的不透明。当然，男生一向是猜不出来的。这也提醒了我，在今后的生活工作中，要坚持有效沟通的原则，要坚持信息的完全透明和及时反馈，拒绝无效沟通。

### 三、对专业及未来职业的思考

在外研社的工作实践中，我不曾想到的是，单是文章核查，给我带来的收获

<sup>2</sup> 余世维 《有效沟通》北京大学出版社 2009年11月-第一版

就比我想象中的要多的多。在完成这个工作的过程中，我仔仔细细地阅读了 Samuel Johnson, H. H. Munro, Edgar Allen Poe, Sherwood Hawthorne, Frank Stockton, Doris Lessing 等人的短篇小说。<sup>3</sup>而在核查小说的过程中，我才了解到一本书的完成是多么的不易。一本书的问世经了多少人的手才能够被读者接触到。我在这几天里，还较对了《新交际英语综合教程 2》、《大学思辨英语教程 口语 2》。一本书的核对，从标点到单词的拼写形式，再到句子的结构，整页的排版都有着及其严格的规定。一本书总是要核对好几遍的。在一起工作的编辑们，也是不停地忙，电脑敲打键盘的声音此起彼伏，有一次更是无意听到一个编辑姐姐说，每天下班回家还要接着加班。也是因为他们的严谨和辛苦，才使得学生们的英语教材用得放心。

外研社的编辑们英语真的很好，发音优美，语句流畅，教材里很多的句子，网上的一些中国领导人的讲话的英文翻译版本，都是直接出自他们之手。除了中英文翻译之外，还了解大部分英语国家的基本知识，甚至还了解排版的一些知识。这也让我明白，知识是永远不嫌多的。不仅要学好本专业的知识，还要在牢固掌握专业知识的基础上扩大自己的知识面，并学习积累更多的技能。

而这次的实践周给我提了个醒。没有什么东西是随便就可以得到的，能力和待遇从来是相匹配的。天上从来不会掉馅饼，只会掉石头。以前只会眼高手低，自以为是。通过这几天的学习，认识到一个很重要的事情，大学生怎样都不应该生活在象牙塔里。因为在象牙塔里居住的人是无法在森林里好好生存下去的。只有具备了相应的能力，才会有更多的机会。

当今的社会上，就业问题日益突出。大学生毕业难，有些企业招不到人才。面对这样的情况，作为离毕业不远的大学生，面对着未来就业难的问题，进行思考后有此体会。

当今社会上需要的综合性复合型人才<sup>4</sup>，这对我们这个时代的大学生提出了要求。随着社会发展多学科交叉融合，在各个方面都有一定能力，并且在某一个方面出类拔萃的复合型人才，越来越受到企业的青睐。想成为复合型人才要避免

<sup>3</sup> 欧亨利等 经典短篇小说 101 篇 (英文原版) 第一版, 天津人民出版社 2013 年 10 月

<sup>4</sup> 姜纳新 《大学生就业指导》第一版, 北京广播学院出版社 2006 年 1 月

几个误区。

复合型人才是一专多能。复合型人才也必须有自己的特长，而且特长必须比大多数人更突出。为了尽量成为符合社会发展要求的复合型人才，在本专业领域，要好好学习。把自己的专业水平从语音、句法、词汇等几个方面加以练习。为了提高实践能力，要尽量寻找机会，多用英语交谈，切实提高英语交流技巧。

在职业规划方面，由于至今还没有明确的职业目标。因而在今后的生活实践中，我会尽量的寻找机会，多去去感兴趣的企业实习，以便自己在了解不同行业的基本信息之后进行选择，同时也体验更加丰满的生活，扩展视野，增长见识。此外，还要多读书，在扩大自己知识面的同时进行深一层思考，培养自己独立思考的能力。

#### 四、结语

理想和现实离的有多远？行动力这三个字而已。<sup>5</sup>对于有些人来说，生活就是上班打卡，下班打卡；而对有些人来说，生活远不止此。每个人的时间都一样，但是对于时间的安排却把人分为三六九等。有课的时候，总觉得课好多，似乎天天就光上课了。但是上课之后的生活却是自己的啊。一个小时可以用来看美剧，也可以用来跟着美剧练语音。现在的我，心里暗暗地揣着一个计时器，时间才是最最值得计算的物品。懒惰的时候还是要这样的提醒自己，你的一分钟现在是一分不值到没人愿意花时间跟你交谈，还是你觉得你的时间宝贵到不舍得随便跟别人交谈。如果时间的利用可以精确到秒，也许我便不会再天天假忙，被作业追着跑吧。

有这次机会可以来外研社实习，感谢学校和系里的各位老师。仍旧是无意地看到外研社招人，才明白外研社这个地方，如果不是学校合作的话，是几乎不可能让我们过来，而且只干七天的。在这一周中，经历了朝九晚五的生活，体验到了工作带来的满足感和挫败感，感受到了职场人的辛苦。“没有谁的钱是大风刮来的”，从这一刻起，便认识到应当向父母说声感谢。如果不是因为太过把他们对我的好当作理所应当，又怎么会这么不在意，这么不走心，通过这次时间周我感受到，我就像是鲶鱼效应<sup>6</sup>里的沙丁鱼，在安逸的环境下面临死亡，在危险的

<sup>5</sup> 凯利·麦格尼格尔《自控力》印刷工业出版社 2012年8月第一版

<sup>6</sup> 戴国强《货币金融学》第二版 上海财经大学出版社 2006年09月

境况下才能获得新生。就像是青蛙跳出了井，终于见到了更加广阔的天空。

最后，希望学校可以多与有实力的单位合作，使我们学生更加受益。学生在实习过程中也需要谨记，自己代表的不仅仅是学生个人，更是学生背后的学校。做工作的时候，要时时认识到这一点，尽量避免错误，也会使得学校与企业单位在之后的合作中更加受益。

# 实践周报告

报告人：杨柳

指导教师：龚龔

实践时间：2015年11月9日至2015年11月13日 共5天

实践单位：外研社

引言：实践活动是课堂教学的补充，是学生综合素质形成和提高的教育方式和环节，开展丰富多彩的实践活动，让学生在活动的愉快感受中健康成长，在交往的良好体验中塑造自己，使之形成完整的科学的人生观，世界观，价值观。因此，学校在第十周安排我们进行了实践活动。我非常幸运地被分在北京外研社进行实践。实习期间，我利用此次难得的机会，努力工作，严格要求自己，社会真的是很残酷，很现实。唯一庆幸的是我还是一名在校学生，只有真正的把本领学好，才能在未来真正进入社会时不至于这样不知所措。

这一次参加社会实践，我明白大学生社会实践是引导我们学生走出校门，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，向人民群众，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。社会实践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。一周的社会实践，一晃而过，我从中领悟到了很多东西，而这些东西将让我终生受用。

在这一周的实践中，我主要担任编辑的工作，进行书稿校对，并搜集了相关的资料，整理了外研社的论坛问题。通过这一个周的实践，让我知道了自己的一些优点，我会一直保持；还让我看到了我的一些缺点，使我受益匪浅。我从中学到：要认清自己现处的阶段，对自己现在的英语水平有一个清楚地认识。在组织某些活动时，要根据实际情况及时调整策略，使活动更好进行；要充实自己；要多锻炼自己，调整心态，使自己不紧张，从容自信；要多参加户外活动，提高自己的身体素质；要时刻保持一颗谦虚的心，在追求知识的路上不断前进。

首先，介绍一下我实践所在的单位——外研社。外语教学与研究出版社由北京外国语大学于1979年创办，2010年完成企业改制，更名为外语教学与研究出

版社有限责任公司，是一家以外语出版为特色，涵盖全学科出版、汉语出版、科学出版、少儿出版等领域的综合性教育出版集团，是全国规模最大的大学出版社、最大的外语出版机构。面向幼儿、中小學生、大学生以及成人，针对不同用户需求，量身定做全面的一站式教育解决方案。在出版领域，不仅有传统优势产品教材辅导、工具书、外语期刊读物，还有文化服务性产品对外汉语、文化传播、科学名家巨著等。每年出版的 5000 多种图书期刊中，有新书 1000 余种，重印书 4000 多种，其中许多产品获得国际和国内优秀图书奖。

外研社图书已成为广大学习者心目中的经典品牌。除了在出版方面的成就，外研社的工作理念也让我受益颇多。在外研社眼中，读者、客户和合作伙伴是我们永远的朋友，也是我们一切努力的起点和终点。外研社将以高度的社会责任感和专业度，肩负起为读者和伙伴提供全面的服务，成为全民教育进步、人类文化传承的推动者。能在这样一个权威外语机构实践对我来说是一种莫大的荣幸。但更多地，是一种莫名的压力。

在进入外研社以前，我对自己的英语水平的认识只停留在“还不错”这个层面，可当我真正踏进外研社的大门，我就感受到了莫名的压力。特别是当我的实习导师把我的任务交给我的时候，我甚至都有些傻眼。那一刻，我才知道，我对我自己的英语水平根本就是没自信的。其实，初步校订书稿只需要检查错别字词和排版方便的错误，但是我还是有点害怕。在真正开始校订书稿的时候，事实证明了我刚开始的担心是有根据的。书稿中有许多我不认识的单词，也有许多复杂的句子，看着看着，我的心有些浮躁。那一刻，我有些怀念初中时学习英语的自己，可以静下心来阅读一本书，可以沉下心来品读一段话。但是，随着时间的流逝，我的这份对于阅读的认真好像也在逐渐消磨。我想，也许这次实践就是一个契机，锻炼自己的阅读水平和细心程度的契机。我沉下心来，拿出字典，认认真真的检查每一个自己不认识的单词，仔细校对每一句自己有疑问的句子。虽然第一天下来，我的工作成果并不是非常多，但是我收获的知识的启示却让我自己感觉到骄傲。同时，我也能深刻理解作为一个编辑的不易，那么多页的书稿，需要编辑一个一个字的去校对。他们用自己最认真的态度去对待每一本书，希望能把最完美的作品呈献给每一位读者。

另外，在外研社期间，我学习到了许多，既有关于工作态度的，也有关于为人处世方面的技巧。真诚待人。早上踏进办公室，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。往往一些细微的东西容易被我们忽略，轻轻的一声问候，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，我就和同事们打成一片，我想，应该是我的真诚，换取了同事的信任。他们把我当朋友，也愿意把工作分配给我。要善于沟通，沟通是一种重要的技巧和能力，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。要有热情和信心其实，不管在哪个行业，热情和信心都是不可或缺的。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。

当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。我想很多人和我一样，刚进实习单位的时候，都做类似复印打字的“杂活”。或许同事们认为你是小字辈，要从小事做起，但有些时候，是因为他们心中没底，不知道你能做什么。做“杂活”是工作的必需，却无法让我学到什么。我决定改变自己的命运。有些东西不能选择，有些东西却可以选择。份内的工作当然要认真完成，但勇敢的“主动请缨”却能为我赢得更多的机会。只要勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。如果你不想让自己在紧急的时候手忙脚乱，就要养成讲究条理性的好习惯。“做什么事情都要有条理，”这是经理给我的忠告。其它的工作也一样，讲究条理能让你事半功倍。

未来掌握在自己手中，看清脚下的路，我的未来不是梦！<sup>【1】</sup> 古人云：凡事预则立，不预则废。任何成功人士都有完整系统的人生规划，明确的人生目标。在我过去的十九年中，有十八年都是按照既定的路走的，幼儿园小学初中高中大学，这是一般的中国学生都会走的路。人常说“少壮不努力，老大徒伤悲”，以前是为上大学努力，上了大学后才是真正的为自己的前途而努力。<sup>【2】</sup> 我国自1999年开始实施大学扩招政策以来，大学毕业生的数量逐年提高，加上在以市场为导



向就业政策的影响下,日益激烈的就业形势让在校大学生产生一种危机感,越来越多的大学 生不满足于获取学历文凭,而纷纷选择通过考证这种增加文化资本的方式来提升其就业能力。于是大学生“考证热”现象在大学校园里悄然兴起,目前,这种现象有持续升温的趋势,引起了社会各界的关注。

<sup>【3】</sup>好多大学 生在上 了大学以后都会感到很迷茫,不知道自己那么努力上了大学是为了什么,不知道自己真正职业兴趣所在,不知道自己将来要做什么,不知道自己是考研还是工作,不知道自己能不能找到工作。<sup>【4】</sup>大学生作为高等教育的主要产出,其职业发展状况已经成为大学生个人、家庭和社会的关注重点。<sup>【5】</sup>我们要通过各方的努力,使大学生尽早的自我认识,自我发展,自我完善,科学合理地设计自己的职业生涯。

通过这次的实践周活动,我对自己的未来职业规划也有些思考。根据我的职业兴趣以及家庭情况,我选择招教成为高中教师或者努力应聘成为大学教师。我现在是大三学生,准备在三年后拿到大学毕业证以及学位证。期间目标是成为优秀的大学生。大四期间,计划考上英语专业研究生,并通过专业八级。在加强专业学习并准备考研的同时,开始把目标锁定在提高求职技能上,培养学生独立创业能力。如高校可以通过大学生素质拓展活动来锻炼学生的独立解决问题的能力 和创造性;鼓励学生在撰写专业学术文章时,可大胆提出自己的见解,锻炼自己的独立解决问题 的能力和创造性。

社会才是学习和受教育的大课堂,在那片广阔的天地里,我们的人生价值得到了体现,为将来更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。希望以后还有这样的机会,让我从实践中得到锻炼。这些天来,虽然付出了不少汗水,也感觉有些辛苦,但从中我意志力得到了不少的磨练也感受到了工作的快乐。

这一次的社会实践使我明白;大学生只有通过自身的不断努力,拿出百尺竿头的干劲,胸怀会当凌绝顶的状态,不断提高自身的综合素质,在与社会的接触过程中,减少磨合期的碰撞,加快融入社会的步伐,才能在人才高地上站稳脚跟,才能扬起理想的风帆,驶向成功的彼岸。

参考文献:

1. 《大学生个人职业规划》 薛蓉艳
2. 《浅谈如何通过英语学习促进大学生职业规划及发展》 梁爽

3. 《社会学视角下大学生的“考证热”研究》 李洋
4. 《大学生人力资本投资与职业发展研究》 任福
5. 《大学生职业生涯规划现状分析及对策研究》 连慧

## 实践周实践报告

报告人：吴青青

指导教师：张琦

实践时间：2015年11月09日至2015年11月13日 共5天

实践单位：外研社

2015年11月9日，新学年的实践周开始启动。为了给单位同事留下好印象，我们早早起床，洗漱化妆。从北四环到西三环，耗时1个小时，我们来到外研社。在等待的时候，看到人们匆忙打卡上班，心里有些排斥这样的工作。我当时心想：朝九晚五，工作，开会，这样的工作多没有意思啊。8个人被分到四个不同的部门——高职高专部，大学英语部，学术期刊部，概念英语部。我被分到了学术期刊部，因为从初中起的梦想就是要成为一名编辑，所以得知要到学术期刊部做一名实习编辑的时候我是非常开心的。我的实习导师董一书是一名经验丰富的老编辑，后来聊天得知一书老师是口译专业毕业，英文基本功甚好！我的5天实习期总共有两个任务，第一个是整理“I research”（外研社一个信息共享平台）人员信息，第二个便是校对整理一本关于语料库语言学的书籍稿件。

在做校对工作时，我真心地体会到了做编辑的不易。外研社有自己的校订规范，每一个错误的地方都必须要用专属的符号标出，以便于排版人员修改。第一天只是修改一些格式与简单语言错误，后来在跟实习老师汇报的时候，实习老师说，在校订论文类书稿时，对后面参考文献的假定也是尤为重要的，即便是在国外已经出版的书有时都会有很多的错误，不能迷信任何人。因此，我重新将书稿过了一遍果然发现了一些隐藏起来的错误，比如出现在文中的参考文献并没有出现在后面参考文献的书目里面等等。

300页的文稿，虽然在最后离开的时候也只完成了1/3左右，但是这份经历与我来说非常重要。由一开始对这些工作的反感慢慢变成喜欢，对编辑的工作也有了更深层次的了解。离开道别的时候，心里非常不舍。

在外研社工作的几天里，发现了一个有意思的小问题。我所在的办公室里所有的编辑都是女性，楼上的大办公室女性也占到了2/3。女性编辑在外研社员工中的比例是非常高的。这种现象令我非常困惑。不少人觉得编辑的工作就是要细心，女性非常合适。也有很多人认为“编辑”可以算是最适合女孩子的职业了。

其实，这种想法里面存在着一些职业性别歧视。职业性别歧视是在当今社会中普遍存在的一个问题，很多女性因为生理原因被一些单位拒之门外。有些单位甚至以员工要干重活因此不招女性为借口拒绝女性入职。随着近年来大学生毕业数量的不断增加，就业性别歧视会越来越严重。不只是女性会遭受到就业性别的威胁，男性在选择职业时也是一样。

从社会学理论出发，制定一系列的法律规范，可以缓解就业性别歧视问题。社会有男女两性构成，原来所强调的不同社会分工给了两性不同的发展空间，由男主外女主内就可以看出。随着职业女性的逐渐发展，这种分工逐渐淡化，虽然都有了外部的发展空间，但男性跟女性还是有很不同的选择。比如，在选择专业的时候，很多人都会推荐女生选择文科类专业，而男生选择理工科类的专业，理由是女生多愁善感，心思缜密，适合学习文学提高气质，男生逻辑思维能力较强，适合学习理工科专业。自这一节点往后，性别意识一直被着重强调。

前几天看我的实习老师董一书的一条朋友圈这样写道：“站在彭妈妈后面的这位女士是大学的同窗，这条路很难，她坚持下来，坚持着当年我们狂热追求的职业。”这条朋友圈有对自己朋友的骄傲，也有自己未能坚持的心酸。口译是一个非常考验人的职业。大学开学第一堂课老师就告诉我们，一般女性很难成为一个大翻译家，因为他们一般不关注时事政治与体育赛事。在最后的择业环节，应该有不少面试官也有这样的想法，所以学语言的很多女性会选择成为教师或者编辑。虽然普遍来讲是这样，但是有很多女性同样在这样的观念下创出了自己的一片小天地。

解决这一问题既需要国家法律的支持，同样也需要社会各界人士的共同努力，消灭性别刻板印象，淡化性别差异。

除此之外，外研社虽然女性较多，但男女公共厕所的比例确是一样的。这样分配有些不合理，男性与女性的生理构建不同决定了女性上厕所时间较长，而且女性人数较多，因而在实习的5天中有很多时候都能看到女厕所在排队。

在跟外研社英语出版分社副社长孔老师的一次谈话中，我们了解到外研社现在主要招研究生入职工作，本科生很难得到机会。这也从侧面反映了事业单位有时会重学历的社会现象。将学历作为第一道门槛摆在外面拦住了许多有能力者的工作道路。我认为公司单位在招新员工时应该学历能力并重，这样才能给单位最

好的发展。

以上所述是我在实习期间发现的一些问题，这些问题的解决可能需要经历一个漫长的过程，我始终相信这一天就在不远处。

有人说，大学里有机会就要多出去实习，这样你可以了解不同的行业，从而找到你感兴趣的职业。在外研社实习的5天中，我对编辑这一职业有了深刻的认识，我喜欢编辑的工作，但性格上又有一些不太适合这份工作，我有时会很心急，急中便会出错。

同样，在这5天中，我对英语这一专业也有了新的认识。原来一想到英语专业便会想到翻译，然后是教师。就业范围有些狭隘。在这次实习期间消除了我对英语专业就业方向的刻板印象<sup>7</sup>，据一项调查显示，目前非师范类英语专业就业范围非常广，从事管理，教学，文化交流，文化出版等不同的工作。<sup>8</sup>英语专业在文化出版这一方面也有着举足轻重的地位。<sup>9</sup>外研社主要出版一些教材教辅资料，如果一位编辑没有受到过良好的英语专业教育，那其所编教材教辅又会误了多少人的未来呢？所以，编辑专业化也很重要。

对于未来的职业发展，这次的实习为我提供了很好的经验，也使我对自己的职业规划更加清晰。提前做好职业规划可以避免毕业时工作难找的尴尬。但有时很多毕业生是“差不多毕业生”，就是说基本上专业性不太强的工作都可以做，没有什么特别喜欢做的工作。马斯洛需求层次理论<sup>10</sup>的第一条是生理上的需求，这也是最基本的需求，而基本上所有的“差不多毕业生”都是为了满足生理上的需求才开始工作。我假期在一家新媒体运营公司实习，不喜欢那种早十晚七，以客户为中心的工作。一份工作能给工作者带来精神上的满足与放松才是真正适合

<sup>7</sup> 罗平&张建华&张懿，2007年，第13期，《现阶段英语专业人才就业的态势分析与思考》，职业圈期刊。

<sup>8</sup> 祖述乐，2009年8月，第26卷第4期，《高校英语专业学生就业形式与发展对策》，萍乡高等专科学校学报。

<sup>9</sup> 黄艺俊，2014年11月，第41卷，《英语专业学生就业对策探究—基于闽南科技学院的调研》，山西师大学报（社会科学版）研究生论文专刊。

<sup>10</sup> 黄炜，2012，《大学生职业规划》科学出版社。58-60页

的工作。<sup>11</sup>我在外研社的5天里经历了心理上的不同变化，第一天校对稿子时心浮气躁，第二天相对深入一些，第三天已经完全深入到稿子之中，对于改错规则也更熟悉了。第四第五天则陷入到了深深的不舍之中，每天下班时都会感到非常满足。在未来的职业选择中，我可能会偏向于编辑类的工作，可能别人看来很枯燥，但我很享受。

虽然实践周只有短短的5天，但含金量非常高，每天都有新发现，新收获。在与办公室同事相处的过程中为她们的好性格，学识渊博折服。她们每天可能都在做着重复性的工作，但她们的笑声给这份工作增加了一份魅力。

于我自己来说，这5天最大的收获便是了解了编辑这个职业。在办公室耳濡目染加上自己亲身实践，对这个行业有了不少了解。我所校对的稿子是从美国引进的一本原版书，但因为中国跟美国编排与印刷方式并不相同，所以在出版时就需要将格式转换成中国人所习惯的格式。比如美国人在印刷时会在单数页的页眉位置印上书的名字，在双数页页眉处印上章节的名字。而外研社的出版规律恰恰与此相反，所以在格式会有较大的改动。

最后一天录制实践周感言的时候我差一点点哭出来，虽然只有短短一周，可是对于这个地方已经有了深深地感情，门口的保安小哥，“年迈”的电梯，一层的后花园，办公室的姐姐们，外卖的鸭血粉丝汤，一层的大玻璃房子，每天早晚约的顺风车，还有我们最后一天喂过的流浪狗小噜，这些都会封存在我的记忆里面，不会忘记。总而言之，外研社是一个非常有人情味的单位。

如果未来我能有幸成为外研社的一员，做着自己喜欢的工作，真好！

<sup>11</sup>何泽彬，徐文才，2008年8月，第23期第4期，《大学生职业规划的重要性分析》，四川理工学院学报（社会科学版）。

## 实践报告

报告人：宗志蒙

指导教师：张琦

实践时间：2015年11月9日至2015年11月13日共5天

实践单位：外语教学与研究出版社

作为中华女子学院外语系一名大三学生，根据学校培养方案的要求，我每学期都有幸参加实践周活动。2015年11月9号，我们开始了为期一周的实践活动。本次实践活动，我和另外7名同学一起，被分到外语教学与研究出版社进行实习。

在外研社，我的主要工作是制作《中国文化概况》新版教材课件、校对并整理文档。第一天，我们分别与各自的导师见面，各位导师给我们分配了任务，并且为我们安排了办公室。我需要做的事情是制作《中国文化概况》的新课件。我的指导老师给我讲了新版课件的制作要求，并且给我提供了新课件例子。但是个人感觉做起来还是挺繁琐的，因为旧版课件内容上和新版教材并不吻合，有遗漏、顺序错误、重点不清、结构混乱等等问题，所以做新版的时候还是需要参照旧版课件，重新梳理一下课本内容，做出适当修改。以上这些工作，我必须一点点对教材，并做出不同的标注，才能开始下一步工作。需要对每个课件，一遍一遍翻工。边修改边制作新课件对我来说太难了，容易遗忘重点和细节，即便我已经很熟悉课本框架和内容，可是一个课件做下来有60多页，另外还需要对照新旧教材、旧版课件，不断的删减、增添、调整，稍不留神就容易遗漏重要信息。我实在觉得这是一项很麻烦的工作，用卷帙浩繁这个词语形容我所做的工作，一点都不为过。以前梦想过要作一名编辑，可是真正接触了编辑的日常工作，往日那份激情已经完全被磨灭了。以前觉当一名编辑，也是不错的选择，会很轻松，工作也会很容易，现在反思一下，以自己当前的工作水平和能力，真的尚且不能完全胜任这项工作。

因为我的主要工作是制作《中国文化概况》新版课件，所以对这本书的基本框架和内容有所了解。《中国文化概况》用英文将中国文化的概貌展现给读者，简要概括了中国的地理、历史、传统节日、少数民族、烹饪、茶酒文化、服饰、表演艺术、建筑以及中药、武术等方方面面的知识，展示了中国灿烂丰富的文化。通过这次工作，我进一步了解了中国文化底蕴，并且了解到应如何用英文表达我

国的一些历史文化瑰宝。其实我觉得这可以作为我们外语专业学生必看的一本图书，通过对中国历史、文化的进一步了解，从而进一步增强我们在对外交流时的自信心。随着世界经济的日益全球化，国际间的文化交流也日益频繁，展示“软实力”成为国际当下热潮。改革开放后，中国经济不断深化发展，中国不断走向世界，世界也看到中国以一个崭新的姿态屹立于世界民族之林。同时，中国的文化也越来越为世人关注。我认为，中国近几十年来的文化、经济表象已经不能够满足国际友人想要进一步了解中国的好奇心了。从当下的“孔子学院”坐落于世界各地，便可窥见一斑。所以近年来经济、政治、文化快速发展的背后，最吸引人的当是中国几千年的璀璨历史文明，以及近年来在经济、科技、文化领域的亮点。作为一名大学生，尤其是外语系的学生，在积极学习外语、和外国文化，做到博采众长的同时，更需要不断深化自身内涵，充分了解祖国的历史文明，做到不失根基。作好中外文化交流的桥梁，既要学习外来文明，又要将中国丰富绚丽的文化充分展现给世界并尽自己所能将中国文化推向世界。

从近几年的汉语热来看，国人不断重视母语教育。在当下教育中，由于长期重视英语教育，很多中国学生的母语水平有所降低。另外由于外来文化的冲击、信息技术不断更新换代，越来越少的人关注本国文化的教育。这些问题在国内许多高校也有所体现。在全国许多高校的英语教学中，由于长期的外来文化灌输，学生们的母语文化元素有所缺失。所以，我认为当下尚且不能很好向外国友人传达中国文化的学生基本分两种。一种是：根本不了解，或者不太了解中国文化（包括中国传统文化、中国历史）；另一种是：对中国文化有所了解，但是不知道如何用英文表达。这就会造成对外交流的障碍或失败。这本书用英文，对中国国家概况、文学宗教艺术、教育科技体育、民俗风情和旅游览胜等方面作了具体介绍。不仅让我了解到更多中国文化，更让我进一步了解到怎么用英文向其他人展现地道的中国文化。这本书不仅介绍了中国文化的基本知识点，也涵盖了中国的茶、酒、戏曲、中医、武术、杂技、书法、绘画、体育等传统文化瑰宝。还添加了对孔子学院的介绍、莫言等当代文学家和新兴的网络作家的介绍、《舌尖上的中国》等新的元素。使我对中国文化有了更深一步的了解，所以，我认为对于外语系的学生，还是很有必要看看的。

至于以后的工作意向，通过学校提供的各种实践机会，我学会了很多东西。



记起去年导师分享的经验，对于自己以后想从事什么工作，能从事什么工作要勇于尝试。因为社会经验少，接触到的东西很少，所以趁自己有大把时间，多尝试，说不定误打误撞就能找到最适合自己的。只要是自己感兴趣的，要放手去做，不要害怕，不要有顾虑。其实我觉得，这个尝试的过程应该算得上是条件、时间允许的情况下的职业测试吧。不断尝试的过程，其实就是不断完善的过程：在犯错并不断改正的过程中，不断了解自己、审视自己。要知晓自己的短板在哪里，敢于直视自己的缺点，发现自己的缺点并积极改正。就像我们常说的短板效应决定一个木桶能装多少水的往往是最短的那块板子。另外，要学会让自己适应社会，不断提高自己社会化的能力。包括学会怎么与人沟通交流，怎么与别人更好的合作。想想上班的第一天，其实我心里有的不是对外研社工作的憧憬，更多的是怎么与各位导师相处，怎么能好好完成自己的工作，不出差错。通过一周的实践活动，我也意识到，其实外语系学生的就业方向也并非像有些人说的那样，就业情况十分严峻。所以对原先各种忽视英文重要性，所谓英文仅仅是一门语言工具的说法有不同看法。认为学好英文还是很有必要的，这一周的工作也坚定了我要学好英语的信心。

以前在学校作展示所做的 Ppt 仅仅能算的上是敷衍了事，而这次在外研社做的工作可以算的上是简单的图文编辑了。因为各方面都有严格的要求，做的不好需要重新做。这一切都改变了我对编辑这一职业的看法。有论者提出：每种职业都有自己的职业意识。而我要说：每种职业都有自己的职业特色。一位学者曾说过：文章是一种艰苦的语言艺术排列。那么在我看来，编辑，不仅仅是简单的文字编辑，特别是图文编辑，不仅涵盖了语言艺术的排列，还融入了编辑的审美学艺术。编辑工作不是简单的机械劳动，而是富有创造性的特殊劳动。这就要求编辑做一个有心人，而不是对文字进行简单粗糙的堆积、排列。这一点在工作中深有体会。所以我觉得编辑是读者与作者之间的一架桥梁，既要做到让作者满意，又要做到让读者满意。所以，从现在开始，我会不断尝试各种新的工作机会，明确自己对相关职业的认识。自己找机会多锻炼自己，并且试着找到适合自己的工作。

总之，实践周终于过去了，我自己认为自己的表现很好。指导老师给的任务没有完成，我会带回来继续加班，因为自己要对自己的事情负责。凡事得靠自己，

不能依赖别人，有很多事情是别人帮不了你的，必须自己完成，如果连这些都做不到的话，何来成熟之说。所以，我觉得持一种积极认真的态度来审视自己，以一个更高的标准来衡量自己，是我当下必须要做的事情，以此来不断提高自己在人才市场上的竞争力。除此以外，在校园中我需要积极积累理论知识，不断努力学好专业课。并积极锻炼自己，把所学应用于实践，在实践中认真学习自己在课堂上学不到的东西，不断熟悉新的环境、学会与其他人交流、友好合作等为以后的人生积累经验。这次实践周活动使我深刻明白，身为学生，需要学习的东西还很多，自己的实践经验还很欠缺，要脚踏实地，不能眼高手低，对于自己不熟悉的東西要怀一份谦逊之心，认真学习。

参考文献:

- [1] 廖华英主编《中国文化概况》外语教学与研究出版社 2015(2)
- [2] 张炳煊 著《意境文气的阐释》武汉大学出版社 2012(5)
- [3] 田中阳主编《现代图书编辑学》湖南师范大学出版社 2008(2)
- [4] 吴平 芦珊珊《编辑学原理》武汉大学出版社 2011(6)
- [5] 宁玲 智洋主编《计算机应用基础》机械工业出版社 2012(2)

## 实践周实践报告

报告人：陈雪澜

指导教师：钱亚萍

实践时间：2015年11月9日至2015年11月13日 共5天

实践单位：中国国际青年交流中心

### 一、引言

在本学期的实践周中，我有幸来到中国国际青年交流中心实习。中国国际青年交流中心是共青团中央、中华全国青年联合会从事国际青年交流的职能机构，由中日青年交流中心与中国青年国际人才交流中心组成，其宗旨是促进国家和谐发展和社会进步，发展目标是树立和落实科学的发展观。在中国国际青年交流中心实习，让我意识到了作为当代的大学生，身上不仅肩负着用知识使祖国繁荣富强的艰巨任务，还肩负着用知识为祖国与其他国家建立友好互利的良好关系的使命。

本次实习的目的非常明确，即学习、掌握必要的知识与技能、提升个人素养、充实自己的精神世界、为海内外交流的发展贡献自己的一份绵薄之力。在实习过程中，我与孙同学被分配到中国国际青年交流中心的英国部的工作，我主要负责安排和英国英格兰南部的惠特吉福特男子中学即将来华交流的行程安排和资料处理。交流在即，准确无误地确定交流准备的详细信息和行程安排十分重要。在接到任务后，我与孙同学便开始了紧锣密鼓的工作。我们的主要任务是翻译英方发来的资料、整理惠特吉福特男子中学的资料与翻译、向英方回复邮件、整理英方发送过来的资料（护照信息、来访者的个人资料等）等内容。

短短五日的实习不仅使我认识到当前海内外的交流是多么地重要，我还意识到在交流的背后需要做的准备工作需要多么慎重的态度。

### 二、如何在工作中自省

在实习的第一天，我们早早来到了中国国际青年交流中心，在导师们很热情地迎接了我们的到来。在和导师们开完简短会议之后，祝导师带我们参观了中国国际青年交流中心、介绍了中国国际青年交流中心的职能和近年来的成果。被安排到行政组的我下午便开始了紧张的工作。

我的任务基本上是围绕着为惠特吉福特男子中学的来华交流访问做准备工

作。在搜集惠特吉福特男子中学相关简介资料时，由于整理出的内容过于简单，导师看过后不是特别满意，于是让我丰富下内容，并指导我除了访问惠特吉福特男子中学的官方网站外，还可以到其他网页搜索相关资料。直到那一刻我才意识到当时自己的思维太过于局限，导师在刚开始时建议我去惠特吉福特男子中学的官方网站上获取相关信息，但是我却没有想到或许还可以在其他网站上获取更多的信息想法。这让我意识到其实现今由于科技的发展，很多信息与资料都可以轻松地在网上获取。平时不看纸质报刊、而将大量时间花在网上阅读时事热点的我竟然在真正工作需要用互联网来获取信息时手足无措了。我对此做了实习期间的第一次自我反省，决定在以后的工作中，办事时能更加灵活地应对。

在接下来的实习中，我逐渐发现了自己的另一处不足——不够谨慎。比如在一次编辑修改文件的过程中，我修改后的语句不够通顺，导致导师需要花时间检查修改我的文字。再比如有次在我的电脑上编辑好一些文件后，我在将文件拷贝给导师的时候遗漏了一个文件，因此我需要再从导师那里拿回U盘从我的电脑中再拷贝一份。我不严谨的行为既影响了导师的工作，也浪费了导师的时间。这两件事让我深刻地意识到自己的粗心大意在这次或许只是浪费时间的问题，但是如果以后在处理更加重要的文件时，我的粗心大意很有可能会造成巨大的损失。因此，我认识到了这一不足的严重性。为了能改掉这个缺点，我希望在以后的工作与办事的过程中能细心谨慎，在保证效率的前提下对自己的工作进行多次审核，确保准确无误。如果我能改掉这个缺点，这将对我未来的工作有很大的帮助，办事也能更加高效。

在本次实习过程中，在导师的指导下，我学习到了很多技能和知识，明白了很多道理，认识到了自己的不足和需要改进的地方。我很感激学校能为我们提供这个宝贵的机会来锻炼我们，帮助我们将课堂上学到的知识应用于实践。我相信，在未来的某一天，当我成为一个比现在更加优秀的人的时候，我会感谢这次的实习经历，因为它使我真正认识到了自己的不足。

### 三、对专业与未来职业的思考

雅斯贝尔斯曾说，“教育是一片云推动另一片云，一棵树摇动另一棵树，一个灵魂召唤另一个灵魂。有灵魂的教育意味着追求无限广阔的精神生活，追求人类永恒的精神价值，比如说智慧、美、真、公正、自由、希望和爱，以及建立于

此相关的信仰。真正的教育理应成为负载人类终极关怀的有信仰的教育。它的使命是给与并塑造学生的终极价值，使他们成为有灵魂、有信仰的人，而不只是热爱学习和具有特长的准职业者。”<sup>[1]</sup>

在中华女子学院的课堂上，老师以学生的求知需求为主，以引导的方式带领学生学习。作为一名英语专业学生，我将语言看作一种工具，它为我打开了解异域文化的大门、帮助我学习不同领域的专业知识。子曰：“三人行，必有我师焉。”<sup>[2]</sup>在课堂上我汲取着老师传授的知识，与同学们共同学习。人生经历的不同必然使每个人的知识面有所不同。在学习上，能每天向老师、同学们学习是一件乐事。

“凡事预则立，不预则废。”<sup>[3]</sup>这句话的意思是，不论做什么事，事先有准备，就能得到成功，不否则便会失败。诚然，只有早早做好准备、计划好将来才能成功，如果走一步看一步，则很容易陷入失败的混沌。在对未来规划上，我认为一个人要想有个成功的未来，就需要早早做好计划，而这个计划不仅需要宏观地规划，更需要微观地布局。当一个人的计划精确到下一刻该做什么的时候，这个计划才算是可行的。如果只是侃侃而谈未来而没有精确的步骤，也只是徒劳。

在我的未来，因对语言的浓厚兴趣，我希望将来能从事翻译行业。我希望通过在中华女子学院的学习，在老师的指引与同学的帮助下，我能够在英语学习方面打下良好的基础。为能考取北京外国语大学高级翻译的研究生，我制定了详细的学习计划，如每天背 30 个英语单词和 20 个德语单词；每天坚持阅读海内外时事热点；每天坚持写日记，记录每日成果；每天保持乐观的态度。

马斯洛需求层次理论<sup>[4]</sup>把需求分成生理需求 (Physiological needs)、安全需求 (Safety needs)、爱和归属感 (Love and belonging)、尊重 (Esteem) 和自我实现 (Self-actualization) 五类，依次由较低层次到较高层次排列。正如马斯洛理论所提到的，现在我已获得了生理需求——衣食无忧；安全需求——无需担心流离失所；爱与归属感——有家人、朋友的关爱；尊重——受到身边人的认可、尊重，但自我实现还远未实现，而我也清楚地明白，想真正达到这一步，我还有很长的一段路要走。现在的我需要时间的磨练，需要在不断地尝试过程中获取经验，需要在无数的失败中获得教训，需要从身边人中学习优势，需要每天

[1] 雅斯贝尔斯，邹进译，《什么是教育》[Z]，大陆：生活·读书·新知三联书店，1991

[2] 张燕婴，译注，《论语》[Z]，北京：中华书局，2007

[3] 张燕婴，译注，《礼记》，[Z]，北京：中华书局，2007

自我反省。

曾子曰：“吾日三省吾身——为人谋而不忠乎？与朋友交而不信乎？传不习乎。”<sup>[5]</sup>我笃定地认为自省是发现自身不足的最好办法之一。

#### 四、结语

总而言之，在此次实践活动中，我不仅能将课堂所学的知识应用到实践中去，我还通过此次实习，我还认识到自身的不足，并针对这些不足，及时加以改正。这种认识、自省与改进必将对我日后的学习、生活和工作都大有裨益。在通过自省后，我为自己的不足也想出了解决办法。

此外，我认识到，通常只有真正去实践了才能认识到自己的不足在哪里，纸上谈兵是无法成功的。

最后，在本次实习中经过导师的指导，我还学习到了一些相关办公室安全的知识：

第一点，在办公室要注意财务安全。办公室是一个公共场所，除了公司职员外，还有其他外部人员出入，如果将重要财务留在办公桌上很容易遗失或被窃。因此，在办公室要注意将重要财务随身携带在身边。同时还要注意陌生人出入，当陌生人来到办公室时主动询问需要找那个部门，是否需要帮忙。还有下班时要注意门窗要锁好。

第二点，要注意人身安全。一定要注意防火，注意用电安全。做到人走断电，防止发生火灾。在出现火灾的情况下不能慌张。

第三点是公司资料安全。在办公过程中，特别需要注意公司内部资料安全。第一，任何关于客户资料或重要机密的文件作废之后必须要销毁，防止重要机密泄露。第二，公司的电脑是公共电脑，不可将自己的私人资料放在公司的电脑中，还要注意的，不可用公共邮箱发送私人邮件。当公司电脑遗失或被窃，必须拨打110报警，交给警察来破案。第三，在给客户USB或者其他电子文件时，必须把USB里的其他不相关的文件移除只留下所需的文件即可，防止客户取走公司机密文件。当收到上司的重要指示的时候，询问是否可以以发邮件的形式告知，或者将上司要求的指示写下并发送邮件给上司确认，以此存证。

因此，依我看，实践周的“传统”很有延续的必要。每一次实习我都从中收

<sup>[4]</sup> 亚拉伯罕·马斯洛，《人类激励理论》，1943

<sup>[5]</sup> 张燕婴，译注，《论语》[Z]，北京：中华书局，2007

获颇丰；每一次的实习都能让我学习到不同的知识和技能；每一次实习都能让我有不同的体会和感想。

# 实践报告

报告人：杜阳

指导教师：李笑好

实践时间：2015年11月9日至2015年11月13日 共5天

实践单位：中国青年交流中心

我系的这次社会实践项目是去中国国际青年交流中心的英国海外事业部（九鼎龙源公司）工作。11月6日下午，负责英国部的祝宝川副部长与其他四位工作人员来到我校，对我系此次前往该公司参加社会实践的同学进行工作前的指导，并与我们进行了交流沟通。几位导师根据我们的个人情况和意愿将我们分为行政策划组与宣传推广组。我如愿进入了自己喜欢的宣传推广组。

这是我第二次参加社会实践。对于一个学生而言，有机会在学习期间参加更多社会实践，不仅能得到职场锻炼，还有助于查找自己知识体系的不足，并迎头赶上。于是，我不顾天气寒冷，雾霾严重，一大早就踏上前往九鼎龙源公司的道路。希望通过这次社会实践让自己更进一步了解社会、增长社会见识、锻炼个人能力、培养自己韧性。

工作第一天，我们组的导师祝导师给我们进行了简要的任务分配与说明。我们这一周的工作就是对英国和新加坡的游学营项目进行对外宣传。宣传途径分为线上推广和线下推广。线上推广可以通过各大社交网站进行宣传，如微信朋友圈、微信附近的人、QQ空间、QQ附近的群、微博、陌陌、论坛、贴吧等。线下推广可以在北京市各个国际中小学校门口进行发传单宣传，也可通过各种渠道与国际中小学校在校老师联系并建立工作关系。而我们小组此次的主要任务是线上推广。

会后，我们就各自认真去落实工作。（增加一些具体工作方式、内容等）

五天的实践活动很快结束了。我从此次宣传工作中学到了很多网络推广方面的专业知识，也提高了自己的沟通能力和实际执行能力。但通过亲身体验与查阅专业书籍，认为该公司在网络推广方面存在以下不足：（增加一些理论支持，如广告学、广告心理学理论等）

## 1、进一步强化网络推广意识

与很多中小企业一样，九鼎龙源公司的网络推广意识不强，没有充分意识到



在知识经济时代抢占网络信息对赢得企业未来竞争优势的重要性，更没有把网络推广作为企业发展的一种战略，甚至有一种跟风、随大流的感觉。此外，企业对网络推广的认识过于简单，只是看成一种推广手段，没有真正的将推广与企业整个经营过程相结合。

## 2、缺乏网络推广人才

由于网络推广是近年来才兴起，加上企业对发展网络推广的意识和思想认识上的局限性，使得企业对于网络推广不那么重视，导致这方面的人才短缺。同时，企业现在的网络推广人员缺乏专业的理论素养、技术水平不高也是限制企业网络推广发展的重要原因。

## 3、网络推广方式单一

由于网络推广意识的缺乏，现阶段推广策略的水平普遍偏低及相关领域理论研究的不足，也使得企业在实施网络推广时主要采用论坛推广、软文推广。方法策略显得单一，不能很好的结合本企业的实际情况、实践经验的总结和不同方法的优缺点，制定适合本企业最佳的推广方法。

伴随着网络经济对于传统经济的不断渗透，网络推广在国内中小企业中的应用逐步走向深入，中小企业结合自身发展需要，开始有效地利用高效率、低成本的网络推广手段，化解竞争劣势，赢得竞争的胜利。在此，我根据在工作中所遇的一些问题，为未来九鼎龙源公司开展网络推广业务，提出以下几点建议：

### （一）提高网络推广认识

九鼎龙源在正确实施网络推广的基础上，需要对企业推广方案及目的有更加深入的发展规划：

1、提高整体观念。应当努力学习与了解网络推广的相关知识，形成良好的网络推广意识，将网络推广与传统营销进行有机结合，不能看作是两个不相干的内容，避免企业资源的浪费甚至产生冲突。

2、注重网络营销环境。网络推广绝不能脱离营销环境而单独存在，营造良好的网络营销环境。

3、提高营销理念。网络推广同样要注重客户价值和问题的解决，而不仅仅是把产品卖出去，所以，九鼎龙源在更加充分的认识到网络推广所带来经济效益的同时需要对客户需求进行收集，注重后期发展，为企业的长期发展打下坚实的

基础。

### （二）加大网络推广人才培养

人才企业竞争的关键，是企业宝贵的财富。鉴于网络推广的众多优点，越来越多的中小企业应进一步注重网络推广人才的综合培养，如职业道德，工作技巧等。

### （三）综合各种推广手段，加大推广力度

网站只有得到更广泛的推广，才会有更多的访问，有访问才能带来有需求的用户，增加网站的浏览量至关重要。因此，企业通过加大网络推广站点宣传力度，才能吸引客户的访问，树立企业网络品牌形象，提高企业的知名度。企业在加大当前网络推广方法应用时，还可以使用微博营销推广、交换链接营销推广、电子邮件推广、口碑营销推广、视频推广等各种网络推广方法，分析各种方法的不同特点，结合九鼎龙源自身发展情况，制定最适合自己的推广方法，进行更有力度，更有效率的推广宣传。

通过参加这次社会实践，我对自己的专业发展和未来职业规划有了更多思考：

英语作为一门世界性的语言，其在政治、经济、文化以及我们生活的各个方面都发挥着越来越重要的作用，作为当代的大学生学习掌握并运用英语已经成为我们不可避免的现实这对我们融入社会，适应现代化对人才的需要将起着积极意义，不紧如此英语已成为社会评判一个人的重要标准，所以在对待英语上问题上我们应以一种更加现实的态度。

从国家对英语人才的迫切需要完全可以看出这一点，自我国加入世贸组织以来，迎接了许许多多的外国友人来中国，就提倡中国人学会简单的英语对话。而自 2008 年北京举办奥运会以来，各个大型国际活动，如上海世博会、国际田联世界锦标赛等对于工作人员甚至志愿者的英语交流水平都有要求，且水平较高者优先。从一系列的国家及企业单位的行为来看，英语水平现在越来越重要。而且重视英语、学习英语的人也是越来越多。地球村的概念已经逐渐深入人心，用英语来交流的场合也越来越多。学好英语成了一件非常重要的任务。

我希望将来的工作可以接触到各种各样的人，并与他们建立起互信和互助的

关系；我非常愿意在工作中可以接触到新观念，使用新方法，我愿意在熟悉现有工作制度、流程等要求后，尽自己所能提出新的解决问题的办法或角度，希望为公司做出更多贡献，也希望自己的努力能得到他人的鼓励和赏识。

但是，由于英语专业本身是一个学习更多国外知识的工具，而不仅是一门语言，一个交流的工具。所以，近年来英语专业毕业生就业完全呈现了多元化态势，除了传统的翻译职能、外贸领域，越来越多的毕业生到金融、通信、传媒、咨询、房产、物流等领域各个职位上就业发展。俗话说，“机会只垂青于有准备的人”，随着社会的发展进步，全民外语水平的提高，如果不掌握其他的技能，单单只凭语言功底将会失去竞争力。所以我从大二开始学习了金融双学位，并通过考试取得了证券从业资格证，参加了教师资格证考试，并决定在大四参加北京公务员考试，努力成为一专多能的人才。要想成为一专多能、复合型人才，必须要有我自己准确的定位，在适合自己发展的方向上持之以恒，有不断的成长和进步。

这次的实践周已经结束了，但我却仍然沉浸在它带给我的思考和感悟之中。我用3个“深感”来概括。

第一，深感理论与实践相结合绝非一件易事。将自己已学习的课本知识运用到实际操作中来，并没有我想像的那样得心应手。分析原因，一是所学知识不够扎实，会有所遗忘，二是对若干知识点没有充分理解，自然不能自如运用。所以说实践是检验我们对已学知识掌握情况的一个很好的检测方式，通过实践我们温习了已学的知识，知道自己那些地方还需要巩固和记忆，从而扎实我们的基础。

第二，深感自身知识的局限。通过实践，我发觉不论是专业方面的还是非专业方面的，自己还有很多东西需要去学习，更要十分注重自身综合素质和培养和个人能力的提升，这就是要通过不断地学习和实践积累获得。

第三，深感实践的重要性。我觉得本次的实践周不仅给予了我学习、创作的机会也给予了我观察、了解社会的机会。我们应该尽可能多地参与实践，并珍惜每一次的实践机会，重在亲身体会实践过程，实践后能学会总结，积累经验，不断提高自身认识能力和解决问题的能力。

通过这次实践周的创作和学习，我对实践周的意义和认识有了质的提升。在实践中，我也认识到自己尚有许多不足之处，例如主动性还不够，沟通意识还有

待提高。今后，我会有意识地不断改进，多主动与组员进行沟通，争取以更积极的状态去面对每一次的实践，不断学习，不断总结，以求每一次都能取得一点点新的进步和收获。

参考文献：

- 1、林少波，《毕业 5 年决定你的一生》，中国华侨出版社，2015
- 2、张莹，《如何进行职业生涯规划与管理》，北京大学出版，2006
- 3、（美）谢尔，《过你热爱的生活》，中国轻工业出版社，2004
- 4、理查德·尼尔森·鲍利斯，《你的降落伞是什么颜色》，中国华侨出版社，2014
- 5、（美）洛克，《把握你的职业发展方向》，中国轻工业出版社，2006

## 实践周报告

报告人：张莲利

指导教师：毕素珍

实践时间：2015年11月9日至2015年11月13日 共5天

实践单位：中国青年交流中心推广组

### 一、引言

从11月9日开始，我们在中国青年交流中心进行为期5天的实践。我觉得大学生进行实践的意义在于不局限于课上的学习以及课外的活动，而是真正的体验一下工作的感觉，因为在不久的将来，我们必然会步入工作岗位。这也是一次开阔视野、提升自身认知水平的机会，有助于我们提前适应一下工作环境和氛围，为将来就业做一个良好的铺垫。实践的目的就是提高我们的人际交往能力以及处理问题的能力，并且养成一种良好的守时习惯。我是在中国青年交流中心实习的，实习人员分为两个小组，一个是行政组，另一个是推广组，作为推广组的一名成员，我主要负责做游学营的推广及宣传，在此过程中，我受益匪浅。工作与学习有极大的不同，它没有学习生活那样纯粹，在工作中，没有人为你进行指导，很多事情需要自己去自学，而且做任务一定要有效率，必须在规定时间内完成，不能拖延。学校为我们提供了一个良好的机会去感受和体验上班的生活，这是在校园里所体会不到的那种感受。五天的实习时间虽然不长，但是带给我们的收获却是巨大的。将来的我们必定会面临更多的机遇与挑战，因此，从现在开始，就要学会抓住任何机会锻炼自己，从而敢于挑战自己，激发自己的潜能，超越极限。

### 二、提出问题

此次对寒假游学营的推广分为两种渠道，一种是线上推广，另一种是线下推广，线上推广主要是在QQ空间、微信朋友圈、微博、校园各大贴吧和论坛等社交软件上进行推广。线下推广主要就是在国际中小学门口向一些同学或家长介绍这个游学营项目，有很多人都会不相信，有的人会听一会儿你的介绍，有的甚至直接拒绝，他们大概都觉得这是不可信的，我第一次真切感受到做推广宣传的艰辛与不易。这项工作带给我一种之前不曾拥有的体验，我本身是一个不善言谈的人，借此机会，也算是锻炼了自己的语言表达能力。反过来想想，被人拒绝其实也是一件好事，不这样，怎能拥有越挫越勇的精神呢？刚开始，心里会有些紧张，

不太好意思向他们介绍，后来慢慢地，自己不断给自己一些心里暗示，不断地鼓励自己，我终于大胆迈出了这一步，但是，当被人拒绝的时候，我又倍感沮丧与失落，其实我也理解，社会上骗人的现象屡见不鲜，所以人们不太容易相信我所说的。人们宁愿相信自己所找到的机构，也不愿意听他人的介绍，其实大多数人心里都是这样想的。我的推广理念是，要把自己认为综合各个方面看来都不错的东西向别人推荐，如果别人和你达到了共鸣，自然就会选择你所推荐的，否则，即便你是磨破了嘴皮，别人也不会相信你，而且当你向别人推广的时候，一定要按照实际的情况说清楚，不要纯粹为了利益，而忘记最根本的东西——诚信。另外，就是联系家人、朋友以及同学，向他们介绍这个游学营项目，尤其是那些将来打算出国留学的人，同时也让他们帮忙推广和宣传，这样就会有更多了解这个项目的人脉圈。通过做这次推广，我总结出了一名推广人员应具备的能力以及精神：第一，语言表达能力要强，向别人介绍的时候，说话要有条理，而且要说此项目的亮点，抓住客户的兴趣点。第二，随机应变的能力要强，面对别人的问题，要反应敏捷，及时给予回复。第三，面对困难要有不退缩却逆流而上的精神，这是至关重要的，如果一点小挫折，就把你打败了，那么还谈何成功呢？第四，要善于微笑，微笑的力量不可小觑，爱微笑的人更容易让人亲近，别人更愿意和你进行交流，了解你所介绍的项目，这样你就相当于成功了一半。各行各业，都有其艰难不易之处，但只要你用心，你都会发现其实都是有方法可循的，并不是难以攀登的巅峰。

### 三、对专业和未来职业的思考

我是一名英语专业的学生，我希望自己将来的职业能和英语专业相关，和英语相关的职业不少，比如英语教师，口译，笔译，在外企工作等等，我个人是偏向于做笔译员，因为这个方向是我的兴趣所在。我也知道距离梦想尚有一定距离，但我会加倍努力，争取离我的梦想越来越近。

语言是一个神奇的东西，运用得当，可以产生强大的力量，译者也就是借助于这种力量，重新创造出感人的作品。可以说，译者对语言的掌握是做好翻译的先决条件。<sup>[3]</sup>做翻译，最重要的恐怕还是要把两种语言学好。学翻译的人，先不要求译文精彩，先求精确妥帖。<sup>[1]</sup>但翻译最难就在于精确妥帖，好的译文如同一双适足的鞋子，把你的脚全包到了，使你舒服。翻译不是创作，也是创作。说不

是创作，因为译者只能做传声筒，不能表示自己的意思。说是创作，因为他要用他的语文，把那意思表达出来。不要看轻这件表达的工作，竟需要极大的创作才能。<sup>[1]</sup>翻译的工作如同别人把房间里的东西翻乱，叫你整理；他不但把东西翻乱，而且还把许多东西藏在秘密地方，叫你去寻找。甚至没有的东西也要叫你补出来，有些东西要你丢掉。这样他才满意。由此可见，翻译是件吃力而不易讨好的工作，很少人能做到十全十美的进步。因此译者应该留心到整个英语民族的思想、文化、学术、宗教、艺术、历史、地理、工艺，这许多方面即使不能完全涉猎、也要多看英文书，多查参考书籍，并留心他们的生活，<sup>[1]</sup>这样做翻译的时候，才会尽善尽美。翻译是一门艺术，是语言艺术的再创作，<sup>[4]</sup>是要动手做的，不是谈理论，研究一下，思想一番，就可以学会。翻译不像洗一件衬衫，可以把它洗得干干净净，翻译像琢玉，可以琢磨个不完。

在学习英文或从事翻译的时候，稍不注意也会遭遇假朋友，而我们却自以为“他乡遇故知”，结果是被摆了一道而不自知。不信请看：pigtail 不是“猪尾巴”，而是“辫子”；gunship 不是“炮舰”，而是“武装直升机”；liberal arts 不是“自由艺术”，而是“文科”<sup>[2]</sup>等等，诸如此类的例子不胜枚举，由此可见，想做好翻译这项工作，实属不易。

目前翻译产业最主要的矛盾是翻译生产赶不上市场发展。我国翻译产业尚处初级发展阶段，要实现真正的产业化还需走很长一段路，主要的表现有：没有成熟规范的行业标准；社会对翻译价值的认识模糊，人们对翻译工作认识存在误区；翻译产业链不完整，某些环节缺失较为严重，翻译工作的社会分工存在严重问题；没有真正的领头企业，也没有形成强势的市场品牌；翻译人员准入门槛较低，资质良莠不齐；翻译质量普遍偏低，客户对质量投诉严重。<sup>[5]</sup>面对这种现状，我觉得自己更应该努力学好翻译，希望将来的自己能为翻译行业做出一点贡献。

#### 四、结语

我认为实践周的开展是非常有必要而且有意义的一项工作。外出实践可以开阔我们的视野，增长我们的见识，提高我们完成任务的效率，培养我们守时的习惯，锻炼我们的意志，而且为将来步入工作岗位的我们做铺垫。可能我们的实践工作不一定和我们的专业有太大的联系，但是却对我们将来的择业观产生了潜移默

默化的影响，而且也在不同程度的提高我们各个方面的能力。总体说来，实践周也存在一些缺陷，就我个人而言，我想提出一些建议。首先，实践的时间仅仅有五天，我觉得时间有些短，这几天的时间最多也就是了解阶段，距离实战还有一段距离，但如果改成十天，后五天的时间基本上就能够做一些实质性的工作了，这样我们会觉得收获更大，感受更深。其次，我希望实践工作最好绝大部分还是和专业相关，已经具备了一定的专业基础，需要一个平台让我们真枪实战一下，从而更好的了解自己的专业水平。再次，我希望在实践周的小组安排上，能够让我们自己拥有选择权，自由组合，这样进行合作的时候会更方便。最后，我希望实践周最后展示的形式可以放宽，不仅仅局限于那几种形式，而是鼓励有创意的展示形式，实现展示形式的多样化，这样给人的印象更加深刻，而且增添了一些趣味，能够很好的吸引台下老师及同学的眼球。每个人的想法不一样，自然最后展示出来的结果也不一样。

参考文献：

- 1 《翻译研究》 思果 著 中国对外翻译出版公司
- 2 《望文生“译”：英汉翻译中的“假朋友”》 成昭伟 张思永 主编 国防工业出版社
- 3 《翻译漫谈》 庄绎传 著 商务印书馆出版
- 4 《实用翻译教程》（英汉互译）第三版 冯庆华 著 上海外语教育出版社
- 5 《职场笔译》 岳峰 主编 厦门大学出版社出版发行



## 英语专业学习应与实践相结合

报告人：白龙龙

实践时间：2015年11月9日至2015年11月13日 共5天

实践单位：中国青年交流中心

### 一. 引言

11月9日-13日，实践周，学生走出校门进行职场体验。短短5天，真的能从中学到多少职场技能，因人而异。但能在这短暂的几天里，把所学有所实践，发现自己一些兴趣所在，特长所在，也是非常重要的。

这次的实践周，我的任务是在中国青年交流中心海外营推广部，做海外留学项目的推广工作。每天的工作内容就是线上消息的转发宣传。其实推广宣传当然远远不只这些，但时间、能力等限制因素，我们也就只能接触到最基本的工作内容。把这样的基本内容做好，也同样需要很多想法和能力的要求。比如，线上的宣传方式有几种，如果没有效果，是要继续做下去还是转思路，策划出更多的宣传方式，这应该是任何个工作、公司都会要求员工去考虑的。但是，我们毕竟只有一周，很多工作还没有展开就要结束，要求也就没有那么专业。带队老师口头上教给我们很多知识，真正的实践还需要我们之后有机会去付诸行动。这也就显示出我们学生学习和接受教学中可能存在的一些问题。

在实践周的第一天，我们分成小组由带队老师进行工作内容的培训。记忆最深的就是当天晚上的工作计划表格的制定和完成，虽然只是一个表格，但是也被老师要求修改了很多遍。这是这个实践周的第一课，细节决定工作质量。一个表格其实就是一种规范，能达成领导发布的基本工作要求，是进入职场的第一步。从细节之处，就能看到一个员工的态度和工作方式，这在我以往的实习经历中也是大有体会。这次再次感受到，以后都要谨记在心，从第一次就做最好。

### 二. 提出问题，解决问题

这次实践周也完全能体现出自己和同学们存在的问题。比如，对职业发展没有规划和想法，没有意识到实践的重要性。很多同学们听到实习周的消息还有一种抵触心理，实习周期间每天都可以在朋友圈看到或听到有人在抱怨自己又在挤公交、地铁，可是这是大多数刚进入职场的上班族每天必须经历的事情。如果以后要进入职场，这些都是必然经历的。这就反映出我们真的很缺少实践经验，去

真正体验职场、工作是怎样的。就我亲身经历而言，中国的大学生或是身边的同学、朋友的大学生活只是一味的钻研知识，或者吃喝玩乐，补起高中的空缺。今后，将来，职业规划，多少人真正的考虑过、有想法，无从得知。

今年上半年，我去到韩国交流学习，学生对职业的认识和规划，是比我们中国的大学生要进步很多的。韩国的大学里有完善的职业规划中心，而每个学生在高中毕业的时候就已经有基本的想法，进入大学后，职业规划中心会帮助他们量身定做职业计划，并辅助他们去完成，每个假期都会帮他们寻找相关的实习机会。在韩国大学里认识的韩国朋友们，大二就会很清晰的讲述出来今后发展方向，大三的同学已经有相当丰富的实习经历。同样的，其他国家和地区，如台湾、德国、美国等的同学们也是如此，不仅独立实习，还热衷于与不同文化的交流学习。

相反再观之我们，要么一心苦读圣贤书，两耳不闻窗外事，或者基本的学习也没有处理好。其实这是个比较矛盾的问题，如何提高专业知识，又去实践出真知，这是值得长期探讨的问题。对于大部分的同学而言，放假即回家，平时也鲜有实践的机会，每个学期一周的实践周可能就是某些同学仅剩的一次接触社会的机会。而要从中学到什么，实在因人而异。职场技能不说，我觉得能从中坚定自己的职业规划，或是发现自己的兴趣所在尤为重要。

记得大一那年暑假的实习就是这样的经历，曾经坚定的职业计划也需要真的去实践方知自己是否是真的适合。两个月的时间是无法忘怀，第一次的职场体验，也是第一次的梦想成真。最重要的是，工作时自己巨大的热情，连自己想来都是惊讶。人生二十年，还没体会到一件事情可以让我如此坚持又有恒心。这就是我最大的收获。实践方能出真知，有了肯定，坚持下去就有了动力。

我想这也应该是我们在实践周里学到的一点东西。时间有限，我们不能体验职场的完全态，只做自己的一小部分，但从这一小部分中，我们应该看到一点点希望，从中收获。比如，做推广的同学，是否觉得自己真的能驾驭与人零距离的沟通；做行政的同学，是否真的有强大的解决琐碎问题的能力……还有很多很多，如果我们不能一一做到自己的喜欢的工作，但是最起码能知道这是不是适合自己的。

### 三. 对专业和未来职业的思考

#### (一) 英语专业的会与精

在以往的实践中，无论是自己的每次的实习经历还是学校有关的活动，越来越真切地感受到把英语本专业学好的必要性。无论做什么工作，英语都将是你的一个优势。随着中国经济的发展，鲜有哪一个行业是不需要跟国外交流。英语，在日常工作中经常有需要的地方。有些人常说，现在社会人人都会英语，学英语专业的同学根本就没有竞争力，其实不然：这是会与精的差异。人人都会，不代表人人都精通，遇到专业的术语和问题，英语专业的同学显然更具优势，而我们应该更能担得起这份职责。我们的专业具有特殊性，需要有真才实学才可以有所成就。如果专业知识不牢靠，便会在关键时刻败下阵来。

### （二）实践对英语专业学习的重要性

而对于商务英语专业的学生，在把本专业知识掌握的同时，更应该培养的便是实践能力。就像上文里提到的那样，不少学生还没有认识到实践的必要性，更没有很多的机会去真正的体会实践。在当前的环境下，学生和教育体系都应该相应的、逐渐的做出改变。改变传统的教学模式，真正的培养有较强的英语交流能力，又有良好的商务实践能力的应用型人才。这里必然有矛盾需要解决，比如基础素质培养与实践能力培养的矛盾。只有两者相辅相成，才能培养出专业人才。除此以外，还要增加实践教学与学校教学资源配备不足或不当的矛盾。在此情况下，教师要充分利用、整合现有的教学资源并经常组织学生到见习单位、实习基地参观学习，以弥补实验教学资源的不足，尽可能锻炼学生的应用能力。

### （三）改革的措施

要使现在的英语教学模式改革取得成效，学生真正的走入实践，还应采取一些具体措施。比如，首先要更新教育观念。传统的教育观过分强调学科知识的学习，忽视学生实践能力的培养，教学脱离社会实践的现象非常明显。因此，要改革传统的教学模式，开始实践教学，以“重视基础，拓宽口径，强化实践，提高素质”为原则，以提高教学质量为核心，以培养具有较强的英语交际能力和商务实践能力的应用型专门人才为目标的崭新的教育观。除此以外还要优化学校的课程体系，以学生为本，设计真正有利于学生能力提高的有效课程。针对商务英语专业的学生要具备“语言能力+商务能力+综合能力”的要求，本专业课程的设置就要突出“英语+商务”的应用型和复合型人才培养的特色。因此在建立课程体系时就要以语言能力为核心，突出语言交际能力的培养；以宽泛的商务知识为主

要内容，以应用能力为重点；以思维能力和创新能力为方向，发展多角思维，提倡自主学习，追求自我发展的能力，以提高学生的综合素质能力为最终目标。此外，调整理论和实践教学环节比例。商务英语教学环节分为理论教学和实践教学两部分。理论教学环节包括课堂讲授、复习指导等；实践教学环节包括实习、社会实践和毕业论文写作及答辩等。在传统的教学过程中，理论教学始终占据主导地位，实践教学处于辅助地位。要想在短短四年时间内培养出既具有较强的英语交际能力又具有较强的商务实践能力的应用型专门人才，唯有调整这种重理论轻实践的旧的教学环节比例分配，在注重理论教学的基础上，加大实践教学比例，为学生成功走上外经贸工作岗位打下良好的基础。对于大多数学校，还要改革课堂理论教学方法。以往的理论教学大多采用注入式、满堂灌的方式，结果造成学生机械地、被动地吸收知识，死记硬背，一旦考试结束，这些知识也随之从大脑中消失，根本谈不上今后能够综合地去运用这些知识，这样的教学模式和传统的僵化的初高中式教学有何区别。在这样的教育体系下，中国学生将永远得不到创新力的培养，实践能力的提高，将远远落后于国外同龄人的综合素质，这样的问题亟待解决。“现代的理论教学强调，要注重理论联系实际，通过案例教学法和实验教学，增强学生的实践动手能力，即口头表达、书面表达和操作能力，真正达到做中学 ( Learning - by -Doing)的目的”。

#### 四. 结语

随着我国对外经济合作领域的不断扩大，国际交流日益频繁，各行各业都需要对外交流的商务人才。具有专业的英语能力，又有较强的商务实践能力，这样的应用型专门人才尤为社会所需要。前些年经常出现企业反映大学生无法满足企业的要求等现象，现在也是存在。如何避免这类现象在我们身上发生，如何更好的处理专业与实践的问题，如何在提高专业知识的同时提高实践能力，需要同学和老师更多的讨论与变革。

参考文献:

现代外语课程设计理论与实践 [ M ] . 夏季梅 上海外语教育出版社,

浅谈商务英语专业学生实践创新能力的培养 贾 琰 , 程 欣 开封大学学报

构建英语专业学生思辨能力培养的理论框架 阮权友 外语界期刊

谈高师院校英语专业学生实践能力的培养 罗明礼 教育与职业期刊

英语专业学生创新精神与实践能力的培养研究 黄建平;胡吉勤 重庆交通大学学报

# 实践周总结报告

报告人: 李妍

指导老师: 李笑好

实践时间: 2015年11月9日至11月13日 共五天

实践单位: 中国国际青年交流中心

社会实践活动是顺应时代发展需要,符合大学生成长成才的活动,社会实践活动对于大学生坚定理想信念、服务奉献社会、提高素质能力、丰富阅历经验、培养创新能力、端正就业态度、强化社会责任、培养团队意识等都有分重要的意义。

在青年交流中心五天的实习中,主要从事行政方面的工作,行政的工作非常重要,是一个项目是能否推广出去的关键因素之一。另外,行政的工作比较多,而且杂,包括留学项目、游学项目,涉及到学校申请、文件翻译、收发国外邮件、信息整理等工作。完成这些工作,必须要有条理、系统化地分配每个人的职责,并且要及时完成,不能因为一个人的工作进度,而耽误整个工作的进度。所以,在实习期间体会最深刻的就是团队合作的重要性。

我们实践周小组有八个人,由于工作地方在装修,所以工作面积有限,我们都只能在一间办公室里工作,共用一个Wi-Fi,导致路由器负载过多出现故障,暂时修好后,老师建议不急需上网的同学先关闭网络,然而大家都集中在自己的工作,没有人退出来,很快网络又中断了。这一天工作的最后几个小时,网络都连接不上,相关工作无法完成。每个个体为了最求自身工作效率,而忽视了整体的利益,导致出现故障,整体工作进度进行缓慢,当然也影响了个人工作进度的完成,这是实践周的第一天就暴露出来的问题。

系统理论启示我们,人的价值只有在团队中才能得到拓展和升华,系统的整体功能之所以大于局部功能之和,是因为系统内部成员的互补与协调,团队之所以有更高的生产力,是因为系统功能在发挥积极作用。所以,提升团队合作能力、培养团队合作精神至关重要。

理解“团队合作”的具体含义,这是团队合作的基础。“团队合作”不能被简单地理解为“一群人在一起干活”。真正意义上的“团队”,是指为达到共同的目标而能够自愿合作并协同努力的一群人。而“团队合作”,是指“团队”为完

成某既定目标而需要实现思想和行为方式。<sup>[v]</sup>显然，第一天我们错误的理解了团队的含义。

所谓团队协作能力，是指建立在团队的基础之上，发挥团队精神、互补互助以达到团队最大工作效率的能力。对于团队的成员来说，不仅要有个人能力，更需要有在不同的位置上各尽所能、与其他成员协调合作的能力。<sup>[vi]</sup>

做到这一点，首先要进行团队分工。一般来说，一个团队要有一个团队领导和若干团队成员。团队成员按照职责又可划分为若干角色，分工明确，才能将团队的能力充分发挥出来。我们有一个精明的导师，在实践周前的介绍会上，就开始了解我们的优势和特点，根据这些进一步细分小组，同时清楚团队中每个成员的职责和任务，使我们八个人形成一个有机的整体，提高运转效率。

然后，进行团队建设：就是要清楚每个队员以及整个团队的优势和劣势，在工作中尽量发挥优势，互相帮助以弥补劣势，从而创造出统筹综合、集思广益的佳绩。实习期间，各个项目的工作伙伴互相配合、积极交流，避免重复做一些工作，提高了效率。而且，一次交流中还产生了意外的惊喜。我们都是应用网上的打车软件，来叫车的方式上下班的，只要将这个软件的信息分享给好友，就很有可能得到丰厚的优惠。休息时，聊到这个话题，我们想到这个方法正好也适用公司一个项目的推广，就和导师探讨，老师觉得想法很棒，便应用到这个项目中了。

执行力是团队实现目标的保障，<sup>[vii]</sup>团队成员还要有意识地进行自我培训，努力提高每个成员的执行力，进而提升团队的整体竞争力。尤其对于初入职场的大学生，个人能力非常重要。在团队里，各个模块的负责人需要很强的执行能力，同时在意愿上有很强的主动性，这样，才能工作发展的各个环节跑好自己的一程。

大学生想要胜任职场工作，不仅需要具备沟通能力和专业技能，更重要的是具备团队合作意识，它是企业赖以生存、发展并实现目标的基础。无法融入团队，也就不能充分展现自己的才能，如同孤掌难鸣，这也是许多人怀才不遇的原因。而有数据表明大学生团队合作能力较弱<sup>[viii]</sup>，大学生团队合作能力总体处于较低的水平，亟待提升。在这次实践周期间也反映出来我们团队合作能力的不足。

通过实践周的实习，我不但看到了自己身上的潜力，对专业及未来就业发展也有了更深入地思考。

就专业而言，实习期间做了很多与英语相关的工作。其中，包括给一个英国

人回复一封邮件，都是常用的简单语言，但是要正式，英国人做事非常严谨。一封小小邮件也需要注意很多细节。商务电子邮件的写作，除了注意写作的格式以外，还应该注意称谓、问候语、结束语等一些礼貌用语。除了写英文邮件，还有一些翻译工作。做这些工作的时候，真正体会到书到用时方恨少，也体会到做翻译涉及的知识范围的广度，激发了要更加努力学习的决心。与此次同时，也感受到了自己所具备的能力，能够按要求完成一些翻译工作，这增加了我的信心，对于就业时将面临的压力减少了恐惧。

很多大学生就业后，无法及时适应工作环境，而造成工作上的困扰，最终选择频频跳槽或者导致失业已屡见不鲜。在实习第一天，做为职场上的新人，面对陌生环境，确实非常不适应、不自在，有种如履薄冰的感受。这让我意识到在继续补充自己的专业知识、跟进高速发展的知识的同时，学会与人相处，处理好与上级及同事的关系，构建一个良好和谐的人际环境，并不断地增强自身综合素质。<sup>[ix]</sup>在接下来的几天，我开始对工作中的细节敏感起来，善于观察发现一些工作的方法，减少事事都要问的现象；尽力科学合理地安排时间和计划工作任务；有效运用知识、技能、经验去解决问题；能准确判断信息本身的价值及有效性；有效地倾听和理解他人的观点；能体验到自己的情绪；能很好地控制自己的情绪，理性地解决问题；自信心强。面对未来就业，已经有勇气去尝试新任务，迎接挑战，具备了一定的冒险精神。

实习期间，与大学轻松愉悦的校园生活相比，切实感受到了上班族的辛苦与枯燥。因此，刚工作的大学生应注意自我心理调节，努力提高心理适应能力和承受能力。人生的道路上免不了有大大小小的挫折，在工作中的失败和挫折在所难免。在挫折面前，应以一种乐观豁达的心态去对待，认为失败是成功之母，挫折能磨炼和培养人；遇到挫折时，能认真分析造成挫折的主客观原因，重订目标，百折不挠，表现出积极而进取的心理品质。另外，增强团队合作意识，会有效减少工作上的困难，并且通过与队友合作，不仅可以交流感情，缓解新环境下的压力，而且可以学习他人身上的优点，快速提高自身能力，自然增强了自信，慢慢适应职场生活。渐渐变得强大，不具激烈竞争，从容应对难题。

最后，我感受最深的就是：面对喜欢的工作，即使每天的工作内容单调重复，还是热爱它，完成后会产生一种自豪感；即使上下班时，水泄不通的马路、人山



人海的地铁，也不会阻碍前进的步伐；回到家后，即使疲惫，还是觉得一天过得充实愉快。所以，找到喜欢的工作很重要，找到一份愿意为之挤公交、地铁的工作，一份热爱的工作是我的就业目标。现在，我在主修喜欢的专业，未来，也要找到喜欢的工作，为之不懈努力。

整个实践过程中，培养了内部队员之间的协作、师生合作、团队之间的协作能力，同时这个过程也是大家提高沟通能力的好机会。通过社会实践，锻炼了组织领导能力，形成了全面看待问题的做事风格，培养了强烈的责任感，锻炼了心理素质。更多的时候是思索如何通过自己的努力和学习，未来能够为国家建设、社会发展贡献自己的力量。

#### 参考文献：

□ 刘念、李茵莱《论大学生团队合作精神的培养》(西南民族大学学报)(人文社科版)2(X)7/以总第 188 期

□ [http://baike.baidu.com/link?url=-ixu2fuxr4oDauNtWC9UZcrNOImHQc9wkDEMzI5TnVx46evTuWiWxjLoCEU3CTuyNvmRqiIO0a\\_WA6L2u8ZZVq](http://baike.baidu.com/link?url=-ixu2fuxr4oDauNtWC9UZcrNOImHQc9wkDEMzI5TnVx46evTuWiWxjLoCEU3CTuyNvmRqiIO0a_WA6L2u8ZZVq)

□ 戴丽君《培养大学生团队合作意识 提高职场竞争能力》企业导报 2014 年第 21 期

□ 孙永正、勾丽、田甜 《大学生团队合作能力培养的现状、问题及对策》浙江树人大学学报，第 15 卷第 5 期 2015 年 9 月

□ 洪晓畅《浅析大学生初入职场工作环境适应问题》就业 2010.01（中旬刊）

## 实践周论文

报告人: 齐园园

指导老师: 毕素珍

实践时间: 2015年11月8日至2015年11月12日 共5天

实践单位: 中国青年交流中心

为期五天的实践周已经结束了。现在细细想来真是有诸多收获。我非常感谢公司的领导给予我们的关心和爱护,更感谢学校老师组织了这次实践。

对我而言实践周的意义很大。第一:我们一直在学校学习系统的知识,很少有时间去真正的了解社会、了解公司,而我们在毕业后必然接触这些。实践周存在的价值在于它是一座联通校园与外界的桥梁。虽然时间短,但是我们也可以在这短短的时间里对公司、对社会、对工作形成一个初步的了解,而且我们也会更加了解自己。第二:每一次的实习就是一次尝试。我们被分到各个公司尝着作这个领域的相关工作,了解企业特有的文化,感受同事之间特有的氛围。在此基础上:根据自己的兴趣点来思考自己是否真的适合这种职业、这种公司。从而我们对未来的未来有更好的思考。很多东西只有经历过才能真正的了解,当自己真的做过才可以发现自己是否真的适合。

在这次的实践周里,我去实习单位是中国青年交流中心我在其下的英国部实习。我们小组负责的是一个英国和新加坡留学项目的线上宣传目的是让更多的人能够了解这个项目。在这个项目中我遇到了很多困难。去宣传什么、怎么去宣传,运用何种渠道,目标人群又是谁?头顶着无数问号。导师带领我们一步步的去分析,去解决。最终我们通过深入的阅读了解这个项目,确定这个项目的目标人群,大家一起讨论从哪些渠道去宣传。第一天上班老师也给我打气。虽然信心满满,我们也积极努力的去做,但是收效甚微。虽然阅读的人不少但是却不能起到实质的效果。在最后实习的那天导师又对我实习结果做出了详细的分析。我发现我们真的是很缺少合作。小组内的同学都是通过自己的渠道去宣传,没有共同合作打配合。合作精神的确是至关重要的。在这个社会,人人都有自己的工作,自己的本分,有时候,大家要同心协力,有句话说:“人心齐,泰山移。”只要人们的目标一致,就要尽全力的达到,合作十分重要。

众所周知,很多事情是一个人无法完成的,合作是把事情做好的真谛,在我

们的生活中也是如此。例如：在小组讨论的时候，要一起思考，一起讨论，不能只有几个人用功讨论，而其他同学在旁边嬉闹、聊天，最后要验收时，却完全没有内容。正确的做法是要全程专注讨论，最后把全部意见整合起来，做出结论，这才是合作的表现。在宣传时我们要打好配合大家要一起宣传。

我们也常说：“一个和尚挑水喝，两个和尚抢水喝，三个和尚没水喝。”人们为了个人利益，都不愿合作互助，只想“各人自扫门前雪，休管他人瓦上霜”，比如有些经常传出有传染病的乡镇，卫生习惯不好，就是由于很少有人做清理水沟，整理环境的工作，使整个地区变得很糟糕，所以，不合作就会自食恶果。

合作在任何时候都会发生作用，古人也是如此：战国时代的苏秦出使赵国，说服了赵王，他也游说了韩国、魏国、齐国、楚国和燕国，建立了“合纵”。而历史上有名的“苏秦合纵”就是一个证明“合作的重要”的实例。有人说：“众人拾柴火焰高。”只要人们同心协力，合作无间，就能产生大力量。

合作，的确是种一伟大的精神。它源于信任，且无处不在，更重要的是这种精神是难以估量的。

就英语这个专业来说。前些年由于全球化进程加快、国际交流频繁，出现了英语专业过热现象。“只要英语好，工作不愁找”，英语专业成为炙手可热的专业。如今随着我国经济改革和对外开求，单一外语类毕业生已不能适应社会的需求；加之高校扩招，英语人才激增，英语专业毕业生在求职市场上遭到冷遇。

随着高校扩招，大学毕业生普遍存在就业难问题，在此背景下，英语专业毕业生就业难有其他专业就业难的共性，也有自己专业就业难的特性。随着我国高校扩招政策的实施，全国几乎80%以上的本科高校都开设了英语专业，专业设置雷同并盲目扩大招生规模，致使劳动力市场上英语人才供给量迅速增加，而经济的平稳增长使得对人才的需求并未大幅度增加，过去，政府官员或企业管理人员的英语水平不是很高，需要有专门的翻译来协助，出现了英语人才供不应求的现象，随着英语教育的逐渐普及，人们学习英语的意识不断提高，学习英语的环境也在改善，各种培训机构如雨后春笋般迅速兴起，这样使得越来越多的人通过学习能够自如地应用英语以致对纯粹学英语的人的需求逐年减少。最终使得英语类人才走上不甚平坦的求职之路。

其实英语始终是一种工具，在工作中起辅助作用，没有与一些职业技能相结合，不能发挥它的作用，社会需要的是既懂英语又懂相关知识的复合型人才。受传统办学模式的影响，高校长期游离于社会经济和市场需求之外，不能随着市场需求的变化及时调整专业内容的设置，英语专业同样是以该专业自身内在逻辑发展为依据，保持着封闭的状态与其他学科相对立，由于不能反映劳动力市场需求的变化，最终必然导致培养应用型人才的特色不明显，融招生、培养、就业于一体的市场化运作机制不健全，专业设置和课程设置等不能适应人才市场的要求等一系列问题。使得在这个亟需复合型人才的社会里，英语专业毕业生光靠一门语言过关，很难找到满意的工作。

所以作为一名英语专业的学生，必须转变就业观念，开辟就业新渠道。如今，经济较发达地区的大中型城市以其灵活的用人制度、丰厚的薪酬待遇和良好的事业发展前景形成了英语人才集聚效应，而经济相对落后的中西部地区、农村基层则因其多方面的劣势形成英语人才的离散效应，最终导致人才相对过剩，人才浪费。在高等教育大众化阶段，英语专业学生的择业观念与就业观念要适应时代要求。英语专业毕业生必须正视现实，调整心态，转变就业观念，打破“精英”光环的束缚，勇于到英语人才匮乏的农村、基层去，参加服务型岗位工作，走与社会发展、与高等教育大众化发展相结合的道路，为社会做出更大贡献。

努力学习，提高自身能力。外语毕竟是一门工具，只懂语言而缺乏专业知识，在实际工作中会碰到种种困难，甚至无法适应工作需要。因此，英语学习者应该从以单纯学好语言技能为主要目标转变为以培养语言技能加专业知识为主要目标，成为英语复合型人才。广大英语学子在学好自己专业的基础上，可以对自身的兴趣、爱好进行分析，结合周围朋友和老师的意见，以及必要的职业测评参考，进行自我职业定位，然后选择偏社会性和职业性专业作为第二专业进行辅修，或适当参加相关技能的培训和资格考试，为将来的求职做充分准备。

我的专业虽然是英语但是我本人更喜欢摄影和旅游。我本人也在积极准备着考取英语导游证，希望能带领来自世界各地的朋友去了解祖国的文化，带着中国的朋友去领略世界的魅力。英语岛屿是我一直非常很喜欢的职业。保持着活到老学到老的心。个人计划再去修一个传媒方向的双学位。另外，还需要充实自己。我一直都是一个喜欢讲故事的人，我希望对于生活思考对人性的批判、对未知世

界的想象可以展现在大家面前。我会把他们写下来变成动漫、变成电影。

这次实践周已经圆满结束。我们要珍惜实践周，将自己的收获铭记于心，也要时刻保持着思考的状态。在每次的兼职和实习中获得一些所思所感，对自己的专业就业和社会现状时刻密切关注，从而为自己将来的结业打下坚实的基础。我希望实践周的时间可以长一些，因为在一周的时间内我们很难发现比较深刻的东西，也希望学校多给我们一些体验的机会。

参考文献；

1、刘枫.《高等教育大众化背景下我国大学生就业探析》.辽宁行政学院学报, 2007 ( 2) .

2、季显军, 韩忠全, 范胜举 《英语专业毕业生就业市场的现状及前景探析.黑龙江教育》 2005 ( 5) .

3、张杰.《公共英语教学的专业化与专业英语教学的公共化—我国高校英语教学改革 的必由之路.》

4、刘芬《职教通信》

5、周妮《课程教育》

# 在推销中的收获

报告人：姚玉虹

指导老师：张菊

实践时间：2015年11月09日至2015年11月13日 共5天

实践单位：中国青年交流中心

## 一、引言

每学期一次的实践周又过去了，此次，我在中国青年交流中心实习，参与一个关于开办游学营的项目，我们分为行政组和推广组，我在推广组。我的任务就是把这次的旅游线路推广出去，让更多的人了解这个项目，进而报名。这次实习，由于公司那边没有足够的场地让我们使用，所以行政组在公司办公，宣传推广组是自己组团，自由行动。我是推广组的一员。

## 二、工作第一天

一开始，我们的导师就给我们这一组的四个成员开了一个集体会议，内容是这一周我们怎样充分利用起来。她是一个充满正能量的人，同时也是很严格的人，我们一组四个人，每个人都被她充满能量的话语带动起来了。她给了我们好多建议，也告诉我们一个工作应该要怎样做。她要求我们要有一个周计划，然后根据我们每天实际完成情况，做出不同的标记，每天都要发到群里，同时，每天写一份工作总结，发到群里。我知道，她这是在帮我们规范我们各自的工作。

在工作中，第一天我就收获了不少东西。比如一开始我做的 excel 表格出现了很多问题，她把每一个小细节都给我指出来了，我虽然花了不少时间来修改，但有付出就有收获。从这次的事件中，我发现自己做事是真的很粗心大意，经常会犯很多小错误，比如把导师的名字写错、表格中的字体格式不一，看起来让人很不舒服等。在之后的几天中，我每次都会仔细检查，争取不出现同样的错误。在工作中，不管我在实际操作中表现是怎样，但至少我希望让我的上司看到我认真的态度，如果我连一个表格都做不认真，上司又怎么能看到我实践工作中的认真呢？

## 三、工作介绍

我们小组这次的任务是把公司关于游学的六条线路推广出去，说简单一点就是把产品推销出去。游学的内容就是要家长同意让孩子参加我们的游学营，独自

和其他孩子一起去参观一下英国或新加坡的人文风情。而费用也在三万或一万五左右。这次推广比我之前做的兼职推广难度都要大。一个是因为公司要求参与活动的学生的年龄在12-17岁，可是很多家长都不放心孩子独自出门，更何况是出国；二是因为我们的游学营是精品小团，每个团的人数不会太多，所以价格相比新东方等公司要稍高一点。

有缺点就会有优点，我们只要用我们的优点来说服家长就好。其实，在推广过程中，很多问题都涉及到营销学的知识。比如要怎样引起一个客户的兴趣，如何向客户介绍我的产品，从而使他觉得我的产品比其他产品更好，怎样表达才会让客户觉得更实惠等等。

我们在线上推广的时候，主要找的就是亲朋好友。和分散在全国各地的同学打电话介绍我的产品并不是一件容易的事，毕竟每个人都很忙，又很久都没见面了，一打电话就是工作，总是不那么让人开心。其次，“虽然打电话的方式并不是呈现自己的最佳方式，但是打电话这种沟通方式却是客观存在的”。面对这种境况，我该如何最大限度的优化电话呈现的效果呢？

开头要干净利落，把我的项目的优点大致说出来，引起他们的兴趣，之后，说明彼此之间是熟识，比较了解，不会出现被骗的情况，打消客户对安全性的顾虑，最后再表明因为是“亲友团”，所以在价格上有最大限度的优惠，这样朋友一般会说考虑考虑。要注意，在介绍的时候，一点要注意说话的语气，注意停顿，让顾客有思考的时间，但不要让谈话沉默太久。

同时，还可以运用事件营销的方法，吸引更多的客户。前一段时间，国家主席习近平刚刚访问过英国和新加坡，尤其是英国，新闻称开启中英的黄金时代，此时去英国，是一个很好的时机。而新加坡呢，作为亚洲的发达国家之一，它的治安环境和教学质量是很值得去体验一下的。

在介绍产品时，也是有很多技巧性的东西可以运用在里面。比如在向客户介绍我的产品时，要向客户重点介绍他看重的那一点。我们有六条线路可以选择，价格却有些差别，同是去英国，有三万的，有三万五的，产品差别在哪里，要跟客户讲明白。还有，要知道家长想要孩子了解哪方面的知识，从而推荐不同的线路，而不一定要把六条路线全都介绍一遍。抓住卖点，强化优势是在介绍产品时必要的做法。

讲到价格的时候，一般是比较关键的时候，此时的客户基本已经肯定了我的产品，只要价格他认为合理，实惠，生意应该就可以成交了。因为旅游的价格比较高，适当的给顾客一点优惠，会更容易打动客户。“便宜的产品未必好卖，让消费者、销售者觉得占了便宜的产品才好卖[x]”在客户要求给一定优惠时，先介绍我们产品本身的优惠，在客户强烈要求的时候，送个顺水人情，说给朋友价，这次优惠一点，如果他可以和朋友一起，优惠可以更多，但要注意，我们可以在价格上让步，但每次让步都要遵循本次让步小于上次让步幅度的原则。

#### 四、工作后的收获

其实营销学存在于生活的方方面面，有时我们会不经意的就用到它的方法了。我的专业是英语，可是我认为我将来的工作和英语有直接关系的可能性不大，因为英语是一门语言，是工作的辅助工具。每一次实践，我都会接触不同的职业，不同的公司，我了解了它们，我才能知道我喜不喜欢这种工作。我并不喜欢推销这类工作，我更喜欢教学。而英语就是一门学科，以后也许可以当英语老师吧。我们这次的实践周和英语的应用没有什么关系，所以我也不知道该怎样提出和专业有关的问题。但是大学学习的不仅仅是知识，更重要的是思维和方法。随着习近平主席的出国访问，中国与世界各国的联系更加紧密了，英语的运用似乎比以前更加重要了。对于学习商务英语的我，认为商务班的课还是缺少系统性的商务类的课程，我们无法把英语真正投入商业工作。也许我们的毕业证上写的会是文学英语，但我希望学习商务知识，可以帮助我在找工作的时候更容易一些。

专业学习给我的不仅仅是知识，而是拥有知识之后自信的我，更多的时候，只有知识是不够的，还要有足够的气场。实践周的工作每次都是学校帮我们找好的，一定程度上保证了我们的安全，另一方面，这样做也导致我们体验不到面试的经历。我觉得实习的目的有两个：一个是接触社会，了解一下工作和学习不同之处，二是了解自己，尝试做不同的工作，才能找到合适自己的工作。

我一直在想，我是外语系，我要怎样才能在工作中运用我所学的东西，如果将来我真的从事了销售行业，客户群又主要是中国人，我所学的美国文学，英国文学对我会有怎样的帮助呢？我在找工作的时候，我的优势是什么呢？我要怎样突出我的优势呢？这些问题其实在实践过程中我并没有找到答案，不过这并不代表我在实践中没有收获。



每一次实践对我来说都是一次体验工作的机会。每一次工作都会让我更了解自己。事实上，我们每天都在学校里，与普通学校不同的是，我们基本只有女生，生活环境要比社会，甚至其他学校都要安全很多。这样的环境有利有弊，当我们走上社会，可能会不适应。因为社会是一个很复杂的群体，在社会上我们会接触到形形色色的人，他们有着不同的职业，不同的角色，不同的目的。不过这些可以用实践来弥补。在这次实践我学到面对不同的客户群，怎样推荐我的产品，面对客户不同的需求，怎样说才更有吸引力，推测每个客户的不同心理，怎样表达才会让他们觉得我可靠，同意并接纳我的看法和产品。

我想说实践周是一个很好的想法，可以让我们学到书本中没有的东西。只不过，并不是所有的工作都是这样。有些工作能让我们学到一些东西，有些工作却只是一些重复的工作，比如一整天都在录入表格，这只是简单的、重复操作的工作，对能力提高作用不太大。而且，我们是外语系，实践的工作要能让我们把我们的优势体现出来最好不过了，这样，以后我们在找工作的时候，至少知道我们自身的优势在哪，怎样在面试中胜出。

参考文献：

- [1]、王建四 《导购这样说才对》 [M] 北京：北京大学出版社 2008
- [2]、魏凤莲 《销售全程指导》 [M] 北京：中国纺织出版社 2012
- [3]、贾云峰 《60分钟成为旅游网络推广高手》 [M] 北京：中国旅游出版社 2013
- [4]、王琴 方明 《旅游市场营销实务》 [M] 北京：化学工业出版社 2010
- [5]、李光瑶 石斌 《旅游市场营销》 [M] 北京：清华大学出版社 2013
- [6]、郭英之 《旅游市场营销》 [M] 辽宁 东北财经大学出版社 2006

# 实践报告

报告人: 赵晓简

指导教师: 李平

实践时间: 2015年11月9日至11月13日 共五天

实践单位: 中国青年交流中心海外事业英国部

## 一、引言

社会实践活动是学校教育向课堂外的一种延伸,也是推进素质教育进程的重要手段。它有助于当代大学生接触社会,了解社会。同时,实践也是大学生学习知识、锻炼才干的有效途径,服务社区、回报社会的一种良好形式。大学与中学的区别就在于它更重视培养学生的实践能力。黄敏认为,在重视素质教育的今天,社会实践活动一直被视为高校培养全面发展的优秀人才的重要途径<sup>[1]</sup>。学校的实践周便给了我一次宝贵的锻炼机会,于是我积极地投身社会实践当中,期望通过社会实践更进一步了解社会,在实践中增长见识,锻炼自己的实干;通过社会实践,找出自己的不足,不断地去完善自己。

这次实习活动的地点是中国青年交流中心。中国国际青年交流中心是共青团中央、中华全国青年联合会从事国际青年交流的职能机构,由中日青年交流中心与中国青年国际人才交流中心组成。这次中国青年交流中心海外事业英国部向我们开放的实习部门分为行政组和宣传组,我被分派进入了行政组,和另外三位同学负责留学项目部分,主要帮助申请人进行四所英国大学的研究生申请。我们的工作对于国外学校的申请者而言是非常重要的,我们必须集中精神,认真负责且保质保量的完成自己的工作,为他们顺利申请到自己满意的学校做出一份努力。

## 二、问题的提出和解决

纸上得来终觉浅,绝知此事要躬行。在短暂的实习过程中,我深深的感到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏。刚开始的一段时间里,对一些工作感到无从下手,不知所措。因为自己从未考虑过留学的这条道路,对相关背景知识也比较缺乏,在导师最初布置查阅背景资料以及了解申报流程的任务中,因为遇到很多专业词汇以及国外教育系统的背景知识,并且涉及到一个同龄人的前途,我们确实有一点点退却的心理,但是导师看出我和同学们的这种心理状态后,对我们进行了及时的鼓励和培训,让我们更加有信心去完成这个工作。

让我们懂得无论看起来多么艰巨的工作，迎难而上，努力克服，工作只会变少而不会变得更难。信心，是完成工作的第一步，这是这次实习带给我们的第一个启示。第一个难关也让我们深深感到自己词汇量的缺乏，尽管我们坚持背单词，准备英语专业四级和专业八级等等级考试，但真正投入到实际工作中，我们更要熟悉了解某一特定领域的文化背景知识和相关词汇，也深深的感觉到学好英语专业是一个需要勤奋与耐心的漫长过程。为了更好的完成这次实习任务，我挤出时间来搜集留学申请等方面的资料，积极储备这一领域的专业词汇，并且在实习过程中留心积累，见一个记一个，终于可以比较轻松的应对日常工作。我们以后更加需要努力积累自己的专业知识，锻炼自己的学习能力，哪怕遇到棘手的工作时，也能沉着冷静的面对与克服，争取在最短的时间里适应新的工作要求。

在最初克服了陌生的专业词汇之后，我们开始负责搜索查找申请该学校所需材料的准确格式，例如推荐信与个人陈述，然后对申请人递交的材料进行修改使其达到要求。这项工作更加考验我们的写作能力，我们不但要将推荐信等资料的语言修改的地道与流利，还要严格按照各所大学要求的格式进行修改。一封信我们每个人修改了十几遍，并且要交换阅读与改错。在进行最后具体填报时，有很多细小琐碎的必填问题让我们头疼不已，不过也感受到英国人的严谨与认真。我们以往眼高手低，在实习过程中往往被以前并未在乎的问题难倒，例如地址的翻译。在平常的专业学习中，很多时候我们只能观其大略，完全无法想象实际工作的复杂多变。这要求我们改变之前的学习方法，理论联系实际，多从实践的角度衡量、检验我们学到的知识，不断地思考如何将我们的知识和能力应用于实践当中。基于这些思考，我认真回忆课堂上学到的知识，再与遇到的实际问题对比，调动自己的知识储备，试图让课堂上的知识帮助我完成工作。刚开始的时候，这个过程十分艰难，但慢慢地我发现，自己并非一无所知，只不过不懂如何将粗略的知识用于充满细节的现实中。通过一段时间的“干中学”，我终于适应了这种应用知识的方式，工作效率有了明显提升。这启发我，在今后，我们应当做好应对复杂实际问题的准备，培养起自己细致耐心的学习工作态度。生活本身就是一个学习的大课堂，尤其是语言的学习，不应局限在校园之内。我们要留心注意生活的点点滴滴，在生活中汲取英语学习的营养，才能更为切实的解决问题。

### 三、对专业和职业的思考

这次实习给我提供了一个从外部环境反观自己所学专业的机会,让我对自己专业有了更多的思考和反省,对我本专业的学习大有裨益。何兆熊认为,作为英语专业的学生,基本功扎实是根本要求<sup>[2]</sup>,具体而言就是英语语言能力要过硬,在听说读写译方面有较高水平。现在中国有不计其数的英语学习者,如果我们专业学生的语言能力不能在其中出类拔萃,就失去了我们专业的根本优势。根基不稳,其他的就都是空中楼阁。其次,我们要有更为宽广的知识面<sup>[3]</sup>,包括和英语相关的语言和语言学、英语文学、英语国家社会和文化等各领域的知识。这些知识板块是我们英语专业学生所必须具备的,通过这些知识的学习,我们要培养起良好的人文素质和修养,这是我们语言学习者的应有素质,是我们和非专业英语学习者的根本区别。再次,我们要了解一定相关专业的知识,比如外交、经济、贸易、法律、新闻等等<sup>[3]</sup>,这些其他专业的知识都是与英语专业有关联的,学习这些知识是专业要求也是个人需要。就像这次实习,我们就需要对西方教育领域的背景知识有一定程度的了解,这样才能更好地完成自己的工作。。第四,对于我们英语专业的学生,能力和素质的培养尤其重要。因为英语是一种工具,李战子认为,在未来的职业生涯中,要做好在各种场合使用这种工具的准备<sup>[4]</sup>。这就要求我们具备良好的学习能力、分析能力、思辨能力,以及思想道德素质、文化素质、心理素质,这样我们才能充分利用好英语这一有力工具,做好更为具体、各种种类的工作。

通过这次实践周的学习,我还深刻认识到做好职业规划的重要性。刘慧瀛认为,职业规划能帮助我们摆正自己的心态,还有助于认清自我,确立目标,激发今后的学习动力,提升自我的竞争力<sup>[5]</sup>。我已经大三,即将面临人生中的一系列重大的选择,因此必须提早做出规划,准确定位,与社会需求结合起来,为今后找到一份满意且提升自我工作奠定基础。通过这次实习,我体会到每一份工作都有开发自己的功能以及举足轻重的价值,都不能轻视。在以后的职业生涯里,每一份看似简单的工作,都包含着很多要学习的东西,我只有以不变的虚心细致迎接千变万化的挑战,才能真正在工作中锻炼自己,提升自己,不断实现自己的职业追求和人生价值。

通过以上分析,我充分理解了学校为什么即重视课堂教学,又重视实践活动,因为这对我们发挥英语专业的优势至关重要。

#### 四、总结

在这次实践活动结束之际，回忆起这一周的充实生活，我觉得这次实习经历是我的宝贵财富。在以后的职业生涯里，我们要锻炼沟通能力。沟通是一种重要的技巧和能力，时时都要巧妙运用。只有和导师以及整个团队齐心合作，沟通通畅，才能最终完成全部的工作。我们还要有热情和耐心。不管在哪个行业，热情和耐心都是不可或缺的。热情让我们对工作充满激情，愿意为共同的目标奋斗；耐心又让我们细致地对待工作，力求做好每个细节，精益求精。热情与耐心互补促进，才能碰撞出最美丽的火花，工作才能做到最好。如果没有对英语的兴趣，这可能是一份枯燥的工作。最后，我们还要学会在适当的时候要主动出击。当你可以选择的时候，把主动权握在自己手中。份内的工作当然要认真完成，但勇敢地“主动请缨”却能为你赢得更多的机会。只要勤问、勤学、勤做，就会有意想不到的收获。

在这短暂的几天里，我的观念，我的心态，我的能力在逐渐地发生变化，我能更全面地去了解自己。希望学校多为我们提供实践的平台，而我也会更加珍惜实践的机会。

#### 参考文献：

- [1]黄敏.大学生职业规划现状和对策研究[J].就业指导, 2012, 20: 43-46
- [2]何兆熊.对英语专业的现状和未来的几点思考[J].山东外语教学, 2004, 6 (103): 3-4
- [3]段成.对英语专业实践教学内容体系的思考与实践[J].成都理工大学学报(社会科学版), 2009, 17 (3): 84-87
- [4]李战子.新媒体语境下对英语专业课程建设的一些思考[J].江苏外语教学研究, 2015, 1: 1-5
- [5]刘慧瀛.当代大学生职业规划存在的问题及对策初探[J].教育与职业, 2013, 9: 98-99

# 关于实践周之思考和感悟

报告人：潘伊瑾

指导教师：李平

实践时间：2015年11月9日至2015年11月13日 共5天

时间单位：中国国际青年交流中心

## 一、引言

为了拓宽自己的知识面，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，以便在毕业后能够真正适应社会，融入社会，并且能够在以后的学习和生活中更好地处理遇到的问题，我在中国国际青年交流中心进行了为期四天的社会实践活动。

中国国际青年交流中心是共青团中央、中华全国青年联合会从事国际青年交流的职能机构，由中日青年交流中心与中国青年国际人才交流中心组成。中日青年交流中心是中日两国政府为推动两国及世界各国青年和人民间友谊，促进世界和平事业共同建设的青年交流设施。

在为期一周的实践活动中，我最大的收获就是了解了如何申请国外大学的研究生。我的主要工作是协助企业导师做英国格拉斯哥大学的研究生申请工作。在最开始的三天，我基本都在格拉斯哥大学官网研究申请研究生需要准备的材料和申请流程。在最后的两天，我才注册账号，开始着手申请。刚开始感觉工作不是特别复杂，但是在具体操作过程中，我也遇到了一些问题，比如申请人信息不明确导致无法上传资料，联系地址的英文翻译等。最终通过请教老师和小组成员的团结协作，我顺利解决了这些问题。重要的是，这次短暂的实习给我切身的领悟是：团队协作的重要性。

## 二、实习体会

对于团队协作重要性的理解可以算是实践周这几天的最核心的内容了。因为我负责的为一个厦门大学本科生申请英国研究生这项工作是由四个人共同完成的，每个人负责一所学校的申请。我们面对的虽然是四所不同的大学，但申请流程其实是大同小异的，而且，每所学校要上传的资料都是基本相同的。所以，对于这位申请者的一些文件，我们四个就需要一起修改完善，要使这些资料符合每一所申请学校的要求。因此，具体表现在工作过程中，我们就不仅仅要关注自己

所负责申请的这所大学的要求，而且还要和大家交流讨论，修改完善使个人陈述和推荐信这些资料符合每一所大学的要求。

在这几天的工作过程中，我另外一个大的收获就是深刻感受到了工作过程中细心的重要性。对于我来说，不只是在青年交流中心，不只是做留学申请这项工作，无论在生活，学习还是其他事情上，都要做到认真细心地去完成。虽然这是一件老生常谈的事情，但是在这几天的留学申请工作中，我认为，最难能可贵的和最需要的品质就是细心了。因为，我们都知道，在线申请学校，填写表格是一件很严肃的事情，尤其还是面对非母语的语言，就更需要用一种极认真的态度去面对了。很多信息都需要反复确认，核实才能填写，很多资料都需要认真修改，完善才能上传，哪怕一点点小错误都有可能影响学校的申请结果，进而影响到申请人的前途。所以，无论在申请前的熟悉流程和准备资料过程中，还是在真正的注册账号，申请学校过程中，我们都保持着一种极其细心的态度，认真填写每一个表格，有不清楚的地方及时与企业导师沟通，确保每一项信息都准确无误。

虽然我毕业后可能不会选择去国外读研，但是通过这几天的工作，我对于国外研究生申请方面也有了一个大致的了解。我想分三方面分别谈一下我的理解和感悟。

首先，在申请国外研究生的时间方面，如果想大四毕业9月份就去留学的学校读研的话，应该在前一年的10—12月份就准备好所有的材料，包括语言考试的成绩、平时成绩单（需要盖院系和学校的公章）、学术论文和推荐信等。准备自己花钱读书的同学还应该准备经济来源证明。在这个时间段准备好材料后，在圣诞节和元旦前后将材料上传或者寄出。如果申请成功，会在来年大概3、4月份收到录取通知书。

然后，就是前期要准备的各种材料，包括搜集各种信息，然后综合起来确定自己留学的国家，学校和专业，预备获得的学位，然后参加语言考试，语言考试是最耗费时间的一件事，再准备各种材料（个人陈述，论文，推荐信，经济来源证明等），这些虽然不难，但是伤神耗时，非常繁琐。

第三，我想就资料中的个人陈述，即 personal statement 谈一点我个人的看法。“首先，个人陈述对于申请成败的影响是非常大的，个人陈述是一个门面，一个出彩的个人陈述会大大提高申请成功率，反之亦然，所以个人陈述写作就显

得尤为重要。”<sup>12</sup>在写作自述之前，首先应该对自己做一个全面认真的审视，比如，我的人生经历中有什么独特的，非同寻常的经历？我的家庭生活和社会生活中有哪些人或事件影响了我的人生观和价值追求？这些影响有什么不同的地方？我最初是如何对目前所选择的专业方向感兴趣的？我在其后又如何加深了对这一领域的认识？我在这一领域已经取得了什么样的成绩？是什么因素使我自信，能够在这一领域有所建树？在上学期期间参加过哪些项目，助教，助研，实习，实践等的活动？通过这些活动在哪些方面得到了锻炼和提高（比如科研能力，沟通交流能力，组织领导能力等）？我的最终事业目标是什么？我是否具备杰出的品格，比如诚实，善良，坚韧，可靠等等，哪些事件可以证明我的这些优秀品质？总之，你要表现出你比别的申请者更具竞争力和优势。所以，在写个人陈述之前，我们可以首先问自己这些问题，然后再从这些方面下手，着手写作。力求突出自己的优势和独特之处，吸引阅读者的眼球。<sup>13</sup>

### 三、对专业和未来的思考

其实，在去实践之前我就想过这个实践周我想达到的目的。目的有二，一是，通过在中国青年交流中心的实践，我想对在我以后有可能从事的工作中，我是如何运用大学学习到的知识来完成工作的，因为我们工作的具体单位是交流中心的英国部，从事与英语相关的工作，这和我的大学专业还是非常对口的。二是，通过在这个工作岗位的实践，我想知道自己是不是喜欢这个工作，这个行业，能不能胜任这项工作或与之相关的一些工作。然后，毕业之后，我有没有可能会从事这项工作，还是排除会从事此类工作的可能性。因为，既然还没有真正毕业，走上工作岗位，就应该尽可能多的去尝试，这样才有可能找到自己喜欢的和擅长的的工作。<sup>14</sup>

关于这项工作，我觉得还是很有趣的，也具有一定的挑战性，和英语专业的相关性也比较大。虽然在工作过程也遇到了各种各样的问题与不解，但是如果以后有机会，我还是非常愿意选择这种类型的工作的。而且，我相信，所有的事情都是从不熟到熟悉，从不擅长到得心应手，只要我们肯用心，肯钻研。另外，工作的确不易，体现在方方面面，小到在学校从不用操心的午餐，大到和同事领导

<sup>12</sup> 《留学申请中的一些问题》

<sup>13</sup> 《2012年英国留学申请规划》

<sup>14</sup> 《大学生就业心理研究》



的相处之道，职场处处都是学问，我们需要学习的还有很多。不过，还好，我们还有不到两年的校园时光，在这宝贵的校园时光里，我们更应该认清自己，认清现实，找准定位，不断提高自己的能力，用知识充实自己，充分利用好学习的时间。<sup>15</sup>只为了走出校园，进入社会后可以拥有更多选择的权利，可以更好地与社会，与时代接轨。只有当自己足够优秀，当机会摆在我们的面前时，我们才能够抓住它，把握它，利用它，而不是因为自己自身能力不够而失之交臂。

不管以后会不会从事与青年交流相关的工作，这几天的实习经历也是我人生中一份宝贵的财富，在工作岗位上，我学习到了在课堂上不能得到的知识，对自己有了更明确的认识与定位，也激发了我对于未来职业道路的思考。

#### 四、结语

这次在中国青年交流中心实习的亲身体验让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。以后的大学学习期间，我将努力参加更多的专业实习和社会实践活动，磨练自己的同时让自己更多的了解社会，为将来步入社会并尽快适应社会做好准备。

实践周活动的开展有必要、有意义，应该延续。无论是参加上次的英语演讲、兼职卫士，还是这次的青年交流实习活动，每一次的实习都让我从中获益良多。我认为，现在的我们在真正面对社会之前，先去体验，去实践是非常有必要的。通过实践，可以帮助我们找准自己的位置，逐步明确未来的职业定位，在接下来的学习过程中，为了这个目标，会更有动力。<sup>16</sup>

这样一句话“做一个明媚的女子，不倾城，不倾国，以优雅的姿势去摸爬滚打。”不管是现在的学习还是以后的工作，作为一个女生，我们都要学会并要做到“优雅的摸爬滚打”。只有这样，我们才能依靠自己不懈的努力和拼搏实现自己的理想、获得生活事业双丰收。

#### 参考文献：

《留学申请中的一些问题》——《中国大学生就业》期刊 2012年7月5日

《2012年英国留学申请规划》——《华人世界》期刊 2011年8月1日

《大学生就业心理研究》——武汉大学 胡环宇 硕士论文

《女大学生就业心理压力及社会支持体系构建》——重庆大学 邓维 硕士论

<sup>15</sup> 《女大学生就业心理压力及社会支持体系构建》

<sup>16</sup> 《大学生职业心理素质缺陷分析及其对策研究》

文

《大学生职业心理素质缺陷分析及其对策研究》南京工业大学 李建松 硕士

论文

## 实习报告

报告人：孙林

指导老师：李平

实践时间：2015年11月9日至2015年11月13日 共5天

实践单位：中国国际青年交流中心

### 一、引言

实习是每一名大学生都必须经历的一个阶段，它让我们通过实践进一步地了解社会。通过实习，我们能学到更多的知识，开拓视野，增长见识，为我们步入社会打下坚实的基础。

此次实习主要是为了了解公司的构成、职能及工作流程，体验不同的工作岗位，加深对职业与行业的理解，以便更好的规划自己的职业生涯；增强找工作的竞争优势。工作经验或实习经验在毕业以后找工作时会是一个很大的优势；提高自己的沟通表达能力，学会在工作中如何与人相处，为毕业以后走向社会迈出试探性的一步。

2015年11月9日至2015年11月13日，我在中国国际青年交流中心进行了为期五天的实习。我的主要工作是对青年交流中心英国部的英国与新加坡游学营这两个项目进行推广。五天的时间里，我对公司的这两个项目有了一定的了解，也深刻体会到推广工作没有想象中那么容易。尽管这次实习的工作与我的专业不是完全相符，但仍让我感触颇深。

通过五天的推广实践，我深知自己还有很多方面有待提高。对于推广工作来说，策略和交际能力十分重要，二者缺一不可。然而这两项也正是我所缺乏的。除此之外，团队合作也很必要。当今社会是合作的社会，是互利共赢的社会，仅仅凭借一个人的力量难以取得成功，只有团队成员间的相互取长补短，才能取得更大的进步。因为，一个成功的人或团队，必然有很多地方值得我们学习。

### 二、问题及解决思路和方法

刚开始做推广工作时，我困惑不已。我们到底应该如何推广？怎样推广才能取得最大的成效？我们又该对推广工作做何种思考呢？在实习导师和同学的帮助以及我自己的不断感悟下，我对上述问题有了如下理解。

#### （一）直接向亲友推荐

这是一种最直接、也是最为普通的宣传手段。有好的东西，向亲朋好友们分享是自然少不了的。然而亲朋好友的数量毕竟是有限的，人传人这种宣传方法的效率也是比较低的。所以，我们在向亲朋好友推荐的同时，也必须采取其他手段进行宣传。

## （二）找准宣传的主体对象

找准推广主体是推广成功的关键要素。因为每个人的需求不同，作为推广人员的我们就要对症下药。实习期间所做的这两个项目的推广主体是有要求限制的，即具备一定英语基础的且有出国留学愿望的8~22岁的青少年。有了条件限定，推广工作也就有了一定的难度。经过实习导师的提示，我们把推广对象定为双语国际中小学及重点中小学的国际部。主体对象的缩小，为我们的推广工作节省了许多时间。

## （三）广告宣传

任何企业要想使本企业的产品在市场与顾客心目中占据一定的位置，必须通过一定内容的广告宣传去影响市场与顾客。在做广告宣传的时候，要着重宣传本企业产品不同于其他同类产品的某一特性，这样更容易确定本企业产品在市场竞争中的优势地位，引起广大顾客的注意力，增加产品的市场销售。

## （四）沟通与交流

现代媒体的发展使传播能力不断提升，人类比任何时候更为紧密的联系在一起。不论是在家庭还是社会中，人与人的沟通与交流都不可分离。推广工作尤为如此。我们要和学生、老师、家长等社会中形形色色的人打交道，提高我们的沟通与交流能力很有必要。

## （五）团队协作的必要性

团队协作可以充分利用团队资源，做到扬长避短，从而达到成功。无论你从事什么工作、处于何种环境，都已经无法脱离他人对你的支持，都需要成员之间的相互合作。如果你想获得成功，那就必须将自己置身于一个或多个优秀的团队当中。

## （六）对自己充满信心

马尔顿曾经说过：“坚决的信心，能使平凡的人们，做出惊人的事业。”的确，即使这是我们第一次做推广工作，即使我们缺乏工作经验，也要拿出天生我材必

有用的信心。这会让我们离成功更近一步。

通过实习导师的指导以及小组成员的努力，让我在这次实习中有了深刻的感触。一个人或团队不会随随便便的成功，背后一定经过了不懈的努力与协调。除了努力之外，还有不断的反思与改进，只有这样才能敲开成功的大门。

### 三、对专业和未来职业的思考

在当今国际化和全球化的大背景下，外语专业人才成为跨文化交际的主力军。随着我国国际地位的不断提高，外语作为跨文化沟通的媒介，有助于进一步提高我国的文化软实力，促进国际交流与发展，因此，有必要提高全民的外语水平，充分发挥语言的资源作用。但是近年来，我国高校的英语专业存在学生数量相对过剩、人才培养质量不高以及学科定位不够清晰等问题。的确，作为外语专业的学生对第二点深有感触。我们可能无法改变英语专业的招生数量，也无法改变学科定位不清晰等现有的问题，但是，我们可以改变自己。外语学习与母语学习并不是对立的，而是相辅相成的。作为外语学习者，我们必须在学好汉语的基础上，根据自身情况选择所学外语的种类和层次，培养全球化意识和跨文化交际能力。

其次，英语专业的学生应该比一般的非专业的英语学习者在听、说、读、写、译各种能力上具有较高的水平，具有能运用相对正确、准确、适切的英语进行有效的口笔语交际的能力。且具有英语语言、文学、社会文化知识和修养，应具有较高的的人文素质和修养。作为英语专业的学生，我们应该不断提高自己英语听、说、读、写、译的能力，不断丰富自己的英语语言、文学、社会文化等相关知识，提高自己的人文素质和修养。

众所周知，大学生的就业状况不是很好。近些年，普遍出现了大学生就业难的现象。大学生就业难的原因很多，就毕业生自身而言，影响就业的主要因素是就业力不强，难以满足用人单位对人才的需求。我们面临毕业找工作的时间也只剩有一年多了，在此期间，我们能做的就是不断提高自身的综合素质。大学生就业能力是一种表现力，是毕业生获取就业机会、赢得欣赏的本钱。综合素质是就业能力的基础，而能力是综合素质的集中反映。经过实践周五天的实习，一个深刻的体会就是个人综合能力很重要。我们将来从事与英语相关的职业也好，从事其他职业也罢，一个人的办事能力对我们来说才是关键。这其中又包含着许多方面，

如：思维能力、动手能力、组织与决策能力、语言表达能力、人际交往能力等。在学好本专业的的基础上，同时又具备了这些能力，这样才能在激烈的就业竞争中处于主动。

经过这些天的实习，我认为找工作要找自己真正喜欢的和真正擅长的。如果不喜欢自己的工作，那么坚守也可能只是庸碌一生、无所作为。如果因各种因素实在找不到适合自己的工作，这种情况下就只能屈就于大环境。但是，这并不意味着放弃自己喜欢工作或专业。相反，我们要不断提升自己，因为机会只会被有准备的人抓住。

#### 四、结语

实习是大学生活的一种宝贵经历，只有亲身体验才会回味无穷。通过此次实习，我收获了工作和为人处事方面的经验，但也有一些遗憾，毕竟实习是短暂的，学到的东西也是有限的。这次实习的意义，是我们真正在实践中开始接触社会、了解社会，让我们学到了很多在课堂上学不到的知识，增长了见识，开拓了视野，为我以后走上工作岗位打下坚实的基础。

当然，对学校开设的实践周教学课程也有一些建议。希望以后学校可以增加实践环节，延长实践周的时间，以增加学生们的工作能力，毕竟一个礼拜的时间过于短暂，学到的东西也只是皮毛而已。

其次，是对今后工作与学习的一些建议。一是加强对本专业的学习，突出自己的专业优势。二是加强沟通能力，良好的沟通是让别人发现自己能力的前提。三是增强奉献意识，既然我们接受了团队合作，那么就要求我们具备奉献精神。四是学会忍耐，社会是错综复杂的，我们必须保持宽容的心态，这样才能处理好一切关系。五是用心做好身边的每一件事，因为成功是通过自己的坚持不懈的努力得来的。

总之，实习期间的每一件小事，都让我体会到人际关系、机会、竞争、成功、失败等各种在今后经常会遇到的情况，相信这些宝贵的经验会成为我今后成功的重要基石。现在要做的就是努力把握好人生中的每一个机会，过自己想要的生活。

最后，感谢学校和公司为我们提供了这次宝贵的实习机会，这次实习，一定会让我的人生走向崭新的一页。

## 教学实践周实践报告

报告人：黄翔

指导教师：钱亚萍

实践时间：2015年11月9日至2015年11月13日 共5天

实践单位：国际青年交流中心

### 一、引言

每学年一次的实践周准时地拉开了帷幕，同学们被分到了不同的实习单位，开始了我们又一次的实习之旅。我这次被分到了国际青年交流中心，我的主要任务就是在线上宣传推广英国以及新加坡的游学项目。宣传推广这项工作非常锻炼人的与人沟通交流能力、寻找推广渠道的能力以及它会让你思考怎样才能更好地将自己的产品推广出去。在这项工作中，自己也收获了许多。我同时也明白，成功推广出去自己的项目其实是一件很不容易的事情，需要自己下很多的苦工。实践的第一天，我们的导师就开始为我们加油打气，当他们问到我们是否有信心推广出去我们产品的时候，我们都说试一试吧。导师当即就说你们这样的态度是不行的，你们应该说你们一定能行。就这样在导师“一定能行”的激励下，我们开始了我们艰辛的宣传之路。从这个小插曲中，我也领悟到做好宣传推广工作，首先态度是很重要的。俗话说得好“态度决定一切”，拥有良好的态度便是成功的开端，试想，如果一开始自己的态度就不端正，以后的工作还怎么进行呢？虽然这次实践周只有短短的五天时间，但我们每个人都收获了很多。我们每个人都走出课堂，到企业中真真实实地感受工作氛围，这为我们以后的就业奠定了一定的基础。在这每一学年的实践活动中，我们也会思考自己的未来之路，知道自己适合从事哪一行业，不适合哪一行业，帮助我们为自己做一个清晰的未来规划。

### 二、宣传推广实战

匆匆忙忙中，五天的实习就结束了，但我们的思考并没有结束。在整个实习过程中，我们一直在想，如何能更好地推广我们的项目，让更多的人对我们的项目感兴趣呢？

首先，我们浏览一些知名网站，通过这些网站来宣传我们自己的产品，让更多的人来了解我们的产品，扩大知名度。同时我们也在QQ空间、微信、微博上“轮番轰炸”。2011年微信出现在大众的视野，微信在近两年快速的发展，使其成

为移动互联网营销的重要应用之一, 微信营销是继微博营销之后的新媒体营销的典型代表。众多企业微信营销的成功案例让国内企业将目光转向了微信。微信作为社交性应用软件, 其及时性传播, 精准性投放、病毒性扩散等营销传播特性, 日益凸显了其优越的营销传播价值。<sup>[xi]</sup>在这些社交平台上, 可以写一些具有新鲜吸引力的东西, 并且可以偶尔穿插上几张自己的产品图, 其实现在微博和博客在宣传方面起到的作用还是很大的, 不见得比广告效果差。博客就是企业和个人通过博客这个网络应用程序平台进行自我宣传, 以其达到宣传企业形象、企业产品、品牌和个人品质营销的目的。现在, 网络免费博客有很多, 比如百度空间、新浪、QQ 空间、天涯、网易等等。然后还可以搜索一些营销软件, 这些软件可以帮助我们节省很多时间。如果自己有能力的话, 可以做一些增长见识的教程, 这样也是对推广宣传自己的产品有帮助的。

在各大贸易平台发布分类信息, 更新产品供求信息, 对于产品促销是非常有效的。但在这些平台发布信息应该注意遵守规则, 否则很容易被删除并作无用功。通过电子邮件促销的方式也是可以的。首先, 必须确保电子邮件地址的有效性。这需要长期收集或也可以通过个人渠道购买的方式。第二, 要发布实用性的消息。内容必须是有效的和可读的, 能引起读者的理解并最终产生购买欲望。第三, 邮件释放时间掌握。比如假期和其他特殊时间。还有产品促销应该充分利用百度知道、新浪爱问问题和回答这些平台, 并且适当增加你自己的网页链接, 不一定要有网站的主页, 可以在页面。

其次, 从消费者层面来说, 需求永远存在, 市场的黄金大门也随时向所有人敞开着, 就看自己能否准确把握消费者需求(内心需求和潜在需求), 用好营销手法, 为自己成功创造机会。第一, 要做品牌宣传工作。由于品牌资产往往会给企业带来诸多的利益, 比如可以制定更高的产品价格(Firth, 1993), 获得更大的市场份额(Park & Srinivasan, 1994), 反过来加大对广告和销售促进活动的投入(Keller 1998), 更早地进行市场渗透(Robertson 1993)及更有效的生产线扩展(Keller & Aaker 1992), 使得增强品牌资产成为当前许多企业都希望达成的目标。<sup>[xii]</sup>对于一个新产品而言, 要在短时间内建立一个较高的品牌知名度, 给消费者以大品牌的感觉比较难, 但没有品牌的话对于产品销售更是一大内伤, 会使产品在各个环节受挫。所以, 品牌宣传工作要做。但这个时期的品牌宣传不一定



是要做给消费者看的，而是要给渠道一种信心，或者要在渠道建立一定的知名度。基于此种思路，品牌的宣传内容、广告策划也应该有所不同。第二，分销之于企业就如同水流之于河床，河床疏则水流畅，分销渠道是产品营销工作的前提和保障。由于互联网不受地域和时间的限制，企业可以不必借助批发商和零售商的营销努力即可实现产品销售。同时由于互联网的虚拟性；企业可以不必设置大规模的产品展示空间和中转仓库。另外，互联网具有即时互动的沟通功能，可以使企业和客户之间实现深层次的双向沟通，提高沟通效率。作为一种渠道资源，互联网扩展了交易范围，有效缩短了交易时间，降低了交易成本和渠道运行费用。<sup>[xiii]</sup> 分销不仅只是一个产品流通渠道的问题，而更重要的是分销模式设计和创新。相对而言，区域市场都有很多可利用资源被闲置，而对这些资源加以综合和利用，可以低成本、迅速创造一个良好的销售渠道，对区域市场的推广来说，不失为一个很好的选择。成功的不一定就是适合自己的，市场的也不一定就是区域的。五千年中华民族，有着共同的文化道德基础，但各地、各民族更有不同的习惯，比如同样对于媒体，消费者对于媒体的偏好就各有不同，这和当地人的生活形态以及习惯有很大关系。所以，第三，一个产品，在区域市场更应该有一个适合地方市场的产品定位，以更好地便于产品的被接受度。

从推广宣传人员方面来说，要做到把自己的产品推广出去，应该做到以下几点。

第一，肯定自己。在当今竞争激烈的社会中，学会肯定自己，表现自己才是成功的第一步。学会肯定自己是有自信的表现。<sup>[xiv]</sup> 推销活动最重要的组成要素是推销员，推销员要接受自己、肯定自己、喜欢自己。如果你连自己都嫌弃自己，却指望顾客会喜欢你，那实在太难为顾客了。第二，养成良好的习惯。人们在不知不觉中养成习惯，也在不知不觉中造就或阻碍自己，这就是习惯的力量。每一个人都是习惯的奴隶，一个良好的习惯会使你一辈子受益。第三，有计划地工作。谁是你的顾客？他住在哪里？有什么工作？有什么爱好？你如何去接触他？如果你是一个推销员，不妨自己先评量，选择一个行业或一个区域，深入了解此行业的动向或此区域的特性，使自己和目标顾客拥有相同的话题或特点。第四，具备专业知识。推销员要具有商品、业务及其有关的知识。“这个功能怎么使用？”“你们是否提供安装服务？”面对咨询而无法提供完整或立即的答复，“我再回

去查查看”、“这个问题我请经理来跟你说明”，“这一点我不太清楚”……你的价值马上被打折扣。第五，建立顾客群。对任何一个进行营销活动的企业而言，都需要有自己的目标顾客。电子商务企业也不例外，甚而至于，在电子商务这一被称作“注意力经济”、“眼球经济”的领域里，顾客和注意力的问题显得更为重要。所有客户都直接关系到企业的利润，关乎企业经营的成败。<sup>[xv]</sup>一位推销新手拜访一位超级推销员，正巧有业务电话，只见她立即从身后的柜子里抽出这位顾客的资料，档案中完整地记录了顾客的一切以及每次服务的内容，问她业绩为什么会那么好使，她顺势拉开档案柜对这位新手说：“有了这 600 位客户，我还怕做不好吗？”要掌握 2000 万人，是天方夜谭，但要掌握 200 人却不是不可能的。通过广结善缘的努力认识 1000 人远比认识 10 个人机会多。从认识进一步成为顾客，顾客还能衍生顾客，逐步建立自己的顾客群，业绩就会自然而然地增长。第六，坚持不懈。成功的推销是屡败屡战的，他们不相信失败，只认为成功是一个阶段，失败只是到达成功过程中出现的不正确方式。短暂的失败，他们学会了更改的方法，促成自己的进步。不断的进步，不断的改善，一次又一次的再从头开始，便有了最后的美好结果。一位生意场上的高手说得好：“一份心血一份财，心血不到财不来。”第七，良好的个人形象。一个拥有整洁外貌的人容易赢得别人的信任和好感。

### 三、对专业与对未来职业的思考

短短的五天实习让我看到了自身的不足，感觉课堂上学的东西和社会在一定程度上脱节，这就需要我们还要在社会这个大课堂里下一番苦功夫。21 世纪是一个国际化的知识经济时代，我们所面临的挑战决定了我国高等学校英语专业人才的培养目标和规划，这些人才需要在既有扎实的英语基本功和牢固掌握英语专业知识的前提下，拓宽人文学科知识和科技知识，掌握与毕业后所从事的工作有关的专业基础知识，注重培养获取知识的能力、独立思考的能力和创新能力、提高思想道德素、文化素质和心理素质。目前，我国学习英语的人不计其数，英语专业学生没有理由不在这支庞大的队伍中成为精英。但如果专业英语的语言能力在整体上比不上一般非英语专业的学习者，我们这个专业便失去了它最根本的优势。更进一步说，英语在许多高校已不再是一个纯语言性的专业，代之而起的是一个以语言为主兼顾其他学科并侧重应用的新型学科领域。因此，我们在以后

的工作学习中，要注重自己各方面能力的培养，并把自己所学的知识能与社会相衔接。不能只是一味地埋头于课本，应该放宽自己的眼界，能适应这个高速发展的社会。

#### 四、结语

虽然此次教学实践只有短短的五天实践时间，但我们学到的东西却很多很多，走入社会的实践留给我们的思考也很多很多。做好一件事情并没有那么容易，需要自己狠下苦功、刻苦钻研、认真对待，只有这样才能达到自己的预期目标，才能真正地做好一件事情。课堂上学到的知识毕竟是有限的，而且一定程度上和社会脱节，所以我们不能只是一味地埋头于课堂，在适当的情况下可以从课堂中走出来，从书本中走出来，真正地与社会接触，认识和了解社会，为将来自己进入社会提前做好准备。同时，在平常的生活和学习中，应该注意自己各方面能力的培养和培养，注重自己的全面发展，争取在以后进入社会开始自己的工作，能独当一面，能很快地上手，能较快地适应这个竞争日趋激烈的社会。同时，自己也应该多多了解社会规则。毕竟社会和学校是两种概念，学校是一个能包容你的地方，但是社会却是一个挑战你、磨练你的地方。这些都需要自己有一个心理准备，不至于自己将来进入社会时感到恐慌。学校每学年举行这样的实践周活动，不仅让我们体验了不同的企业文化，同时也在一定程度上锻炼了我们意志和能力。实践周让我们走出课堂，走进企业，让我们在这一过程中看清了自己，更好地认识了自己，而且能让我们及时地查缺补漏，弥补自己的不足。大学生活转瞬即逝，我们应该抓住宝贵的时间来不断锻炼自己、充实自己、发展自己，让自己变得更加优秀，为自己以后的工作之路打好基础。

参考文献：

- <sup>[1]</sup> 马舒宁. 企业微信营销传播研究 [M]. 大连海事大学, 2014.
- <sup>[2]</sup> 刘国华. 基于顾客视角的销售促进对品牌资产的影响研究 [M]. 复旦大学, 2008.
- <sup>[3]</sup> 肖美丽. 基于互联网的分销渠道研究 [M]. 河海大学, 2014.
- <sup>[4]</sup> 张昭. 学会肯定自己 [N]. 写作, 2006.
- <sup>[5]</sup> 史正军. 电子商务企业的顾客发展战略 [M]. 西南财经大学, 2000.

# 纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行

报告人：李婷婷

指导教师：卢伟

实践时间：2015年11月9日到2015年11月13日 共5天

实践单位：中国国际青年交流中心英国部

## 一、引言

社会实践是指高等学校根据培养目标的需要，积极地引导大学生接触社会、了解社会和服务社会，并且使大学生从中接受教育、培养综合素质的一系列活动的总称。<sup>[xvi]</sup>社会实践是当代大学生素质教育的重要组成部分，是学生们成才的重要途径。《中共中央、国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》指出：“社会实践是大学生思想政治教育的重要环节，对于促进大学生了解社会、了解国情、增长才干、奉献社会、锻炼毅力、培养品格、增强社会责任感具有不可替代的作用。”<sup>[xvii]</sup>我认为社会实践的意义包括：

首先，社会实践能够提高大学生自我认知的能力。大学生可以通过社会实践来更加深入地了解自己的兴趣，认清自己的价值观，认识自己现在所具备的能力，并且通过社会实践发现自身的优势与不足，从而更好地进行自我改进，找到与自己相匹配的职业。

其次，社会实践能够让大学生更好地了解各种职业。大学生通过社会实践的工作经历，了解社会上的职业，与不同的人打交道，了解到我国对于职业需求的现状，从而明确自己要努力的方向，避免盲目地学习。

最后，社会实践能够提高大学生的就业能力。社会实践能够使大学生尽快适应职场，调整好自己的身份，把自己所学的知识运用到工作中去，还能够积累工作经验，提高分析问题解决问题的能力，提高自我的综合素质和综合能力。

## 二、遇到的问题以及解决方法

这个学期我被分配到中国国际青年交流中心的英国部的海外推广组去实习，我们主要的任务就是把我们的海外游学的项目推广给别人，让他人对我们的项目感兴趣，从而愿意参加这个海外游学的项目。我觉得我遇到的问题就是没有足够的自信，怀疑自己能否抓住有利机会，从而抱忐忑不安的心态。

我认为一旦缺乏足够的自信，事情的成功率就大大减少，连自己都不相信能

成功，更不要说别人了，因此我思考了许多，觉得自己不自信的原因在于没有特别了解这个项目，所以没有办法认真讲解给别人，就像我们导师说的，自己都不相信这个项目好，怎么能要求别人喜欢这个项目？还有就是缺乏一定的勇气宣传我们的项目，因为总是害怕别人拒绝我，虽然平时我很自信，但是关于此次宣传，由于没有相关的经验，也是脸皮薄，加上种种的原因导致了我的不自信。因此可以通过以下几点来提高自己的自信。

首先，要为自己确立目标 确立目标既是人生成功的需要，也是激发人的潜力、最大化地创造价值的需要，所以，人生一定要有目标，有了目标，你就会想方设法为达到目标而努力，因而就不会为是否自信以及目标以外的事情所烦恼。其实，设立目标本身就是自信心的一种表现，你在心中有了目标，你的潜意识就会调动你所有的能量，为实现目标而努力。但在制定目标时要注意，一定要使目标切合自己的实际，不要好高骛远。否则，一旦目标实现不了，你就会因此而产生挫败感，从而打击你的自信，使你丧失信心。因此我在实习初，就给自己设立了切实可行的目标和计划，按照自己的计划一步一步来，初步克服了自己胆怯的心理。

其次，发挥自己的长处。人是在战胜自卑、建立自信的过程中成长的。天之生人，千差万别，但比较而言，人是各有所长，各有所短。如果你总是做不适应你的事情，老拿你的短处与别人的长处比，那你很容易产生自卑感，挫伤自己的信心。所以在宣传时，我尽量使用自己比较幽默的语言推广，让大家有一种亲切感并且对我这个项目感兴趣。

然后，做事不拖延，认真对待每一件小事。凡是自己认为应该做的事情，不论大小，都要认真对待，把它处理好，首先给自己一个好的交待，让自己满意。因此不管自己有什么事情，一定按照自己给自己设定的计划和目标执行，不许自己拖延，做到今日事今日毕，使自己没有那么多的心理压力。

还有，不要轻易放弃。信心是在不断的努力、不断的进步中逐步建立的，中途放弃、半道而废，是造成我们缺乏自信的重要原因。所以，凡是我们认为应该做而且已经着手做了的事情，就不要轻言放弃。在你放弃的时候，你可能会感到很轻松，但事情过后，挫折和失败就会不断地增加你的心理压力，直到你产生内疚，产生自卑。因此就算我在宣传的时候遭到别人的冷言冷语，遭到别人的拒绝

与批评，我也没有放弃，一直在坚持。

最后就是学会自我激励，要有勇气面对别人的讥讽和嘲笑自我激励的办法之一，是运用临时性的激励办法。比如在宣传的过程中，完成了自己的一个计划，就可以在心里鼓励自己，让自己有一定的成就感，这样就会积极地完成任务，也会更加地有自信。

通过以上几点，我在工作中不断地建立起了自己的自信，工作也越做越顺手，逐渐克服了懦弱、胆怯等心理。

### 三、对专业以及未来职业的思考

随着我国各大高校的扩招，大学生毕业普遍存在就业难的问题，全国几乎80%以上的本科高校都开设英语专业，这使得英语专业的学生就业难上加难，而且英语专业的大学生缺乏就业能力，就业能力划分为基本能力（阅读、写作、表达等一般技能，分析、判断、解决问题的能力）；专业技能（在实践中灵活运用英语专业知识）；个人特质（良好的道德品质、正确的就业观念、自我管理能力等）；社会能力（交往能力、沟通与表达能力、适应能力等）。<sup>[xviii]</sup>

对于英语专业的学生，可以通过做到以下几点来提高自己的能力，使得自己更加容易就业。转变就业观念，开辟就业新渠道；努力学习，提高自身能力。<sup>[xix]</sup>比如英语专业大学生可以调整自己的心态，转变一下自己的就业观念，到基层去，为社会做出贡献，还可以结合自身兴趣，学习另外一个专业作为第二专业，参加相关的考试，也可以多学习几门外语，多学习一些别的技能，拓宽自己的领域，将自己打造成当前社会需要的复合型人才。并且商务英语专业的学生应该重视社会实践，语言作为一种交际工具，只有通过不断地学习、练习和运用，才能提高自身的水平。<sup>[xx]</sup>就我个人而言，我在大二的时候学习了会计作为自己的双学位，而且在课余时间参加了学校的武术队，学习了太极拳、太极剑、武术操、八段锦与和胃健脾等养生功法，并且多去参加比赛，积累自己的经验，让自己多几项技能，更加容易地找到适合自己的职业。

在这次社会实践中，我们的导师孙老师和我们讲了许多她以前关于就业的事情，她说她大学毕业最开始做的工作是在各种展览里当引导员，后来又去了外企，最后才决定在中国国际青年交流中心工作，她说在这里工作很适合她，可以带团出国旅游，每一次旅游对她来说都会又不一样的体验，说实话，我第一次见到她

时觉得她也就三十出头，后来分组之后她和我们说她已经四十二岁了，孩子都已经十三岁了，我惊讶的合不拢嘴，根本不敢相信，在她脸上看不到岁月的痕迹，她和我们说，找到自己喜欢的职业很难得，要多一些技能在身上，多参加社会实践，这样才能认清自己能做什么，适合做什么，擅长做什么，喜欢做什么，只有这样，才能在以后找到适合自己的工作，而且在锻炼自己各种能力的同时，一定不能忘了学习好自己的专业知识，在掌握本专业的的基础上，多学习一些其他的知识，丰富自己，拓宽自己的眼界，增长见识。我们也和孙老师学习到了许多原来未曾涉及的知识，比如怎样更好的去向别人推广自己的项目，怎样和他人沟通交流，怎样和不同的人打交道等等一些职场上必备的技能，让我受益匪浅。

#### 四、结语

实践周结束了，这短短的五天让我对自己有了一个新的定位，让我知道很多事情其实只要努力，我都可以做到，之前我对于自己的职业没有一个合理的规划，不知道自己能做什么。而这次实践让我切身地了解到这个社会，也让我对自己提出了新的要求，我要提高我自己的心理素质以及受挫的心态，因为没有谁是可以一帆风顺的，如果受到了挫折就放弃的话，就永远不会成功，还要有好的语言表达能力，光心里想是行不通的，要能够流利地表达出你要表达的事情，而且我还要具备吃苦耐劳的精神，不要轻言放弃，否则对不起自己，不管遇到什么困难，都要咬着牙挺下去，老人常说坚持就是胜利，只要你坚持了，努力了，胜利就在前方，还有我认为很关键的就是学会微笑与聆听，在与他人沟通的过程中，要认真聆听他人所说，要一直保持微笑，这些都是我所需要提高的。

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。通过社会实践，来检验自己所学知识是否牢固，培养多方面的能力，提高解决问题的能力，为以后就业做好准备，克服自己不自信的心态，不断提高我们自身的综合素质和综合能力。

参考文献：

- <sup>[1]</sup> 张慧丽,汪达. 职业生涯规划与大学生素质发展[M]. 北京,北京科学出版社, 2009.
- <sup>[2]</sup> 中共中央、国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见, 中发[2004]16号[N]. 中国教育报, 2004-08-26.
- <sup>[3]</sup> 周琦, 英语专业大学生自身能力就业能力提升问题初探, 科教导刊, 2012.
- <sup>[4]</sup> 宋殿娇, 当前英语专业就业问题及对策研究, 理论界, 2007-12.
- <sup>[5]</sup> 康萍, 商务英语专业学生就业问题与对策, 科教导刊, 2001.

# 对如何通过改进实习制度提高就业率的几点思考

报告人：马玉娇

指导教师：钱亚萍

实践时间：2015年11月9日-2015年11月13日 共5天

实践单位：中国青年交流中心

## 一、引言

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。实习是有必要的，也是必须的。

在本学期为期五天的教学实践中，我从象牙塔走入了社会，不仅对实习有了深入的认识，还学到了很多学校教育无法教与的技能，在与人相处和沟通能力上也得到了锻炼和提高，收获颇丰。本文将简要论述我实习的心得，以及我在实习期间发现的一些实习制度方面的问题，并针对性地提出一些浅薄的见解。

## 二、如何改进实习制度提高就业率的几点思考

本次实习的最大收获，是加深了我对实习的认识。“实习是一种对用人单位和实习生都有益的人力资源制度安排。对接受实习生的单位而言，是发展储备人力资源的措施，可以让其低成本、大范围地选择人才，培养和发现真正符合用人单位要求的人才，亦可以作为用人单位的公关手段，让更多的社会成员了解用人单位的文化和理念，从而增强社会对该组织的认同感并赢得声誉。”<sup>[xxi]</sup>对学生而言，实习可以使每一个学生有更多的机会尝试不同的工作，扮演不同的社会角色，逐步完成职业化角色的转化，发现自己真实的潜力和兴趣，以奠定良好的事业基础，也为自我成长丰富阅历，促进整个社会人力资源的优化配置。所以，我们若要更清楚地认清自己，认清自己的方向，实践就是一个必须的环节。“提高大学生的实践能力，应包括转变师生的传统观念、创设多样化的实践活动环境、采取有针对性的教学模式及创建多元的实践共同体等策略。”<sup>[xxii]</sup>我们需要培养实践能力。“实践能力是以一定的实践知识为基础和指导，在具体情境中形成，具有较强的后天可塑性，并致力于指导人们在各种实际情境中合理选择和运用所掌握的知识和技能，解决实际问题的能力。”<sup>[3]</sup>所以说实践是必须的，也是非常必要的。而且也为我们日后的职业规划奠定了基础。今后我一定会好好珍惜把握我的每一次实习机会，早点融入社会。

在此次的实践活动中，我们一组十几个人很荣幸也很幸运地被安排到中国国



际青年交流中心实习，我在行政组工作。我工作的主要内容是和李妍同学结成搭档，两个人轮流在公司和学校之间工作，做一些关于出国游学的模板、翻译文件等等。我们每天都充实而又紧张地忙碌着，似乎每天都很小心，生怕出一些差错。从在学校单纯学习理论到在公司里亲自动手实践和探索，这对我而言是个巨大的转变；如何将理论应用到实际生活中，对我确实形成了一个全新的挑战。在挫折中，我渐渐学会了遇事保持良好的心态，不骄不躁，也渐渐敢于提出问题，表达出自己真实的想法。在实际操作中，我的思维愈加活跃，性格愈加开朗，做事愈加果敢，与人沟通愈加自信。

与此同时，在实习期间我也发现了一些实习制度上的问题依我看，倘若这些问题得以解决，严峻的就业问题可在一定程度上得到缓解。

### 1、没有实习前的沟通和培训

记得刚开始，我对外出实践是很抵触的。没有提前培训，我也不清楚什么是实习，对我们实习的公司也没有太多的了解。当我听说青年交流中心是负责出国留学和游学事物的，我只想借此多接触一些新鲜事物，开拓自己的眼界。但是我的内心还是很矛盾。我既不了解公司对员工的基本要求，也不了解公司的业务流程。我既对公司内部的事情充满好奇、期望得到一番锻炼，同时又会担心因为能力不足导致失败而被人轻视。虽然我还有一年半的时间才能毕业，提前感受到什么是社会是一件好的事情。

### 2、实习时间太短，不利于我们深入学习和成长

实习生活似弹指一挥间，我刚刚适应了实习的节奏，实习就结束了。5天的时间，如果不是非常用心，很容易就变成了走过场，无法获得预期的实习效果。

### 3、没有提前了解工作时间和内容等，无法提前准备

在开始实习前期，我发现自己所学的专业知识与工作不对口，在学校学习的东西无法与工作较好地结合在一起，无法应用到实际工作之中。虽然我在行政部也在做翻译，但与校内作业不同，我不能提前获知工作内容，也不能提前做好准备。由于我没有提前获知工作时间，无法提前安排好工作与学习的时间，导致实习初期的我焦头烂额。工作时间一般是 9:30-17:30，从学校到公司要不断地倒公交或者是坐地铁，路上就要至少花费我们一个多小时的时间，而我们在学校上课时间是 8:00-17:00，平常基本上提前一个小时起床就可以。在学校上课和出

去上班是不一样的，上班比上学要累得多。

#### 4、没有入职的告知和培训

我在不了解工作基本流程和工作内容的前提下，马上投入了工作，在一次一次犯了错误之后，才知道哪里需要注意。再者就是学校提供的实习单位比较单一，岗位有限，不能很好地满足实习需求。没有提前的培训，这样让实习生无法提前准备，不仅实习员工无法融入团队获得成长，对于企业来说，也是一种资源浪费。

“近年来，随着我国高校毕业生数量的逐渐增长，大学生就业市场的竞争形势愈加激烈，‘买方市场’特征日渐凸显，实践能力水平的高低成为用人单位选贤纳士的重要衡量标准之一，而‘应届毕业生各方面还不具备完成工作的能力’也成为当前构成大学生就业障碍的关键因素，能否成功就业正是其追求的最为直接的回报之一，而实践能力当前已经成为影响大学生就业的关键因素，因此大学生自身乃至其家庭势必对高校培养学生实践能力的方式和效果抱有更高的期待和要求。”<sup>[xxiii]</sup>因此改进实习制度，提高就业率，应该获得学校、用人单位和个人的共同重视，共同努力，才能达成这一目标。

因此，我从用人单位、学校和个人三方面提出一点自己不太成熟的看法：

1. 用人单位应该和各大高校结成对子，给学生提供实习机会，应提前和学校沟通需求，将比较详细的需求（如上班時間、工作内容、工作要求和着装等问题提前告知）给学校和实习者，由个人提前做好准备。

2. 学校需要采集用人单位的需求，提前为学生培训，为学生提供职业生涯规划，制定科学合理的职业生涯规划，确保学生的实习质量，并非为了实习而实习。

3. 作为实习者要变更观念，不要认为实习是在浪费时间。个人应该提前了解自己感兴趣的职位和项目，主动与用人单位进行沟通，依照用人单位的要求进行自主学习，然后与指导老师进行沟通，针对岗位进行提前培训，从而提高就业率。只有通过三方面的共同努力，才能让学生在实习期间得到锻炼快速成长，尽可能多地获得社会所需的技能，从而提高实习单位的满意度，从而提高就业率。

### 三、对未来专业的思考

“现实中人们探讨教育理论和实践的关系多是从理论的角度切入的，但这种角度不仅不会统一教育理论与实践，反而导致了教育理论和实践的分裂。教育理

论和实践之所以分裂,是由于近代以来科学对实践哲学的僭越。在实践哲学视野中,理论和实践、教育理论和教育实践是截然不分的。因此,只有重新重视实践哲学,教育理论与实践才能复归统一。”<sup>[xxiv]</sup>我们应该学以致用,而不是空学理论只有理论和实际结合,才能发挥最大的效果。

记得在实习周开始的前周五,我们与企业导师见了面。导师对游学和留学进行了介绍。我的感触很深,认识到可以办理出国事物的工作是很有技术含量的,当时我就下定决心,一定要利用好自己所学的专业,做好这份工作。我的专业是英语,不仅是学会了英语那么简单,还要在学习的基础之上把书本上的知识应用于生活当中。“从纸上得来的东西感受总不是很深刻,要真正弄明白其中的深意,往往来自与生活实践中自身的真实体验,很多东西都是自己碰过壁,吃过苦头,走过弯路,才真正明白其中的道理。”<sup>[xxv]</sup>我未来的职业规划是做老师,为此我必须学好自己的专业。“教师的行为具有示范性和延续性。”<sup>[xxvi]</sup>我要树立终身学习的理念不断加强自身修养。教育是一项非常神圣而又伟大的事业,对于整个民族而言,教育是基础,是一种生产力和软实力,是一个民族进步和永葆生机的不竭动力。无论是对专业知识的学习还是日后的工作,都需要有扎实的基础,必须要学好科学文化知识,树立终身学习理念。脚踏实地,不浮夸,坚持理论和实践的有机结合。

#### 四、结束语

本次实习除了让我学到很多的知识和工作经验外,在我看来,我最大的收获是变得愈加开朗自信。以前在人群里,我胆小得几乎宁愿缩在角落里,希望没人能注意到我。而这一次,我变得很自信,我主动要求做文案,其他人居然不相信我会主动请缨,因为我是一个相当内向的人。我也开始试着去展现自己的能力。我觉得,这次实习给我最多的是,让我自己有了很大的改变,而且这个改变,是我之前都一直想要的。我还懂得了理论与实践相结合的重要性,这对我今后的生活和学习都有很大程度上的启发。这次的实习是一个开始,也是一个起点,我相信这个起点将会促使我慢慢走向成熟。今后,我将继续保持认真负责的工作态度,高尚的思想觉悟,进一步完善和充实自己,争取在以后的学习中更好地完善自己,在以后的实践中更好地运用所学的知识,做一个合格的大学生,将来做一名对社会有用的人。

参考文献:

- 程志玲. 大学生就业能力培养策略研究. 高等教育学[J]. 大连理工大学, 2009, 第三期: 22-25 页。
- 董盈盈. 教育经济与管理[J]. 华东师范大学, 2007, 第六期: 8-10 页。
- 何万国, 漆新贵. 教育理论与实践. 高等教育研究[J]. 2010, 第五期: 15 页。
- 李长伟. 大学生职业规划与实践能力提升 . 教育理论与实践[J]. 2003, 第二期: 3-5 页。
- 陆游(宋). 《冬夜读书示子聿》[M].
- 费尔南多·萨瓦特尔. 教育的价值[M]. 北京大学出版社, 2012。

## 实践周报告

报告人：孙晓芙

指导教师：钱亚萍

实践时间：2015年11月9日至2015年11月13日 共5天

实践单位：中国国际青年交流中心

### 一、引言

实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会、在实践中巩固知识；实习又是对每一位大学毕业生专业知识的一种检验，它让我们学到了很多在课堂上根本就不到的知识，既开阔了视野，又增长了见识，也是我们走向工作岗位的第一步。

在本学期的教学实践周中，我被安排到中国国际青年交流中心实习。中国国际青年交流中心是共青团中央、中华全国青年联合会从事国际青年交流的职能机构，由中日青年交流中心与中国青年国际人才交流中心组成，其宗旨是促进国家和谐发展和社会进步，发展目标是树立和落实科学的发展观。

在中国国际青年交流中心实习期间，我和潘伊瑾、赵晓简、马玉娇等七位同学被分配到了行政组。期间让我意识到了作为当代的大学生，身上不仅肩负着用知识使祖国繁荣富强的艰巨任务，还肩负着用知识来为祖国和其他国家建立友好互利的良好关系的光荣使命。

### 二、实习与自我反思

在实践周开始前的周五晚上，青年交流中心的几位导师到我们学校为我们做了有关交流中心和目前进行中的项目的介绍。在十八位同学做了自我介绍后，老师们将我们分为几个工作组。

我与另一名陈同学被分配到中国国际青年交流中心的英国部，主要负责英国英格兰南部的惠特吉福特男子中学即将来华交流的行程安排和资料处理。前期他们已经与英国部许老师有了一定的接触，已有大量邮件信息的往来。所以，在周一上班之前的周末，我们做了大量的前期准备，查询了惠特吉福特学校的历史、发展及其他相关内容。同时我们向许老师要了他们邮件来往的转发件，阅读并了解他们此次访问中国的目的。

第一天实习，我心里没底，感到既新鲜又紧张。新鲜的是能够接触很多在学

校看不到、学不到的东西，紧张的则是万一做不好工作担心受到批评。我们早早来到了中国国际青年交流中心，导师们热烈欢迎了我们。钱老师及中心的导师们做了一系列的讲话，激励鼓舞我们积极参与实践。之后，祝部长带领我们参观了交流中心。

我的实习任务基本上是为惠特吉福特男子中学的来华交流访问做准备工作。在回复惠特吉福特学校的邮件时，导师为我找出了许多不足之处，例如，与英国人往来邮件交流时，尽量使用规范的书面用语，避免使用口语。其中一些单词的表达也要十分准确，要符合我们作为协办方的地位，更不能犯任何英语语句中的语法错误。这次邮件写作对我是个非常好的锻炼，在犯错与改错中我意识到工作严谨的重要性。而在翻译有关惠特吉福特男子中学的资料时，因对学校的认识不够全面，导致我制作的简介译本不能使学生、家长们对学校一目了然。之后许老师指出，我可以到网上、微博上及其他一些留学机构找相关资料做参考，整理、编辑最简洁、有效的简介。这让我意识到事实上现今由于科技的发展，很多信息与资料都可以轻松地在网上获取。对此，我做了深刻的反省，并暗下决心，在下次工作、办事时，一定要更加灵活地应对。

在接下来的实习中，我逐渐发现了另一个问题——寻找资料不够清晰完善。比如，我在寻找中国中小学生到英国留学时的申请条件和要求时。我整理出的资料非常混乱，不分公立私立要求，而在高中部分，则遗漏了非常重要的一点，即需要提交合格的雅思成绩。问题出现的直接原因是自己的马虎大意，不够细心。

这是我第一次正式与社会接轨踏上工作岗位，开始与以往完全不一样的生活。每天在规定的时间内上下班，上班期间要认真准时地完成自己的工作任务，不能草率敷衍了事。我们的肩上开始扛着责任，凡事得谨慎小心，否则随时可能要为一个小小的错误承担严重的后果付出的代价。

实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，也打开了我们的视野，增长了我们的见识，为我们以后进一步走向社会打下坚实的基础，实习是我们把学到的理论知识应用在实践中的一次尝试。我想，作为一名即将毕业的大学生，建立自身的十年发展计划已迫在眉睫，不是吗？

### 三、对未来与未来职业的思考

在课堂上，老师以我们的求知需求为主，以引导的方式带我们学习。作为一名英语专业学生，我将英语看作一种工具，一把能为我打开了解世界的大门、帮助我学习不同领域的专业知识的钥匙。子曰：“三人行，必有我师焉。”在课堂上我汲取着老师传授的知识，与同学们一起学习。人生经历的不同必然使每个人的知识面有所不同。在学习上，能每天向老师、同学学习到不同的东西是一件乐事。

而在这次实践中，与惠特吉福特的邮件往来让我认识到随着英语成为国际语言，学的人用的人多了，英语变体也会更多。作为交流工具，语言的本质只能是约定俗成的；作为国际通用语的英语，它应该有共核，也应该有变体。然而中国英语的形成有其理论基础、社会文化背景及表现层面，在跨文化交际中具有重要地位和作用。【<sup>17</sup>】

职业规划须在实践中反复锤炼，实践是永恒的，如果永远只是在探讨而不去用实践检验的话，这种探讨将永远持续下去，遇不到好的机缘将永远也找不到“越老越值钱”的职业生涯发展之路，这可能就是同为“耳顺之年”境遇却截然不同的原因之一吧？【<sup>18</sup>】

“凡事预则立，不预则废。”【<sup>19</sup>】意思是说，要想成就任何一件事，必须要有明确的目标，认真的准备和周密的安排。没有准备的盲目行动，只能是虽忙忙碌碌却一事无成。只有有了精心的准备，艰苦的努力，不懈的奋斗，扎实的实践和巨大的付出，才能达到成功的彼岸。

还有就业的心态问题。当今是一个凭能力说话的时代，名牌大学并不意味着就有高薪的工作。大学生的毕业文凭含金量越来越低，如今人才市场应聘，人山人海的是“天之骄子”。也许是因为是生活在农村的缘故，大家都为自家出个大学生为傲。每当我听到别人跟我爸妈谈到我时，几句话都离不开“大学生”。我的内心却不是滋味，因为对于未来，我仍感到十分茫然。以平常心对待就业是我目前的决定。作为一名大学生，从我的角度看，当今大学生们，要不是毕业后急于找工作，找了份高不成低不就的或是不对口的工作，就是以不对口等种种理由

<sup>17</sup> 《跨文化交际中的中国英语》

<sup>18</sup> 《大学生职业心理素质缺陷分析及其对策研究》

<sup>19</sup> 《论语·述而》

待业在家的。这两种就业心态都是不可取的。但又如何避免这两种心态呢?我想这就需要我们好好地做好职业规划了。设定目标,制定计划,脚踏实地,调整心态,是我当下应该做的。

#### 四、结语

在本次社会实践活动中,我学到了很多社会经验,能力也得到了提高,而这些在学校里是学不到的。在社会上要善于与他人沟通。如何与他人沟通好,是门需要长期操练的艺术。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。人最终都会融入社会这个团体中,人与人之间合力去做事,使做事的过程更加融洽,事半功倍。对于他人所提出的正确意见,你要耐心听取并虚心接受。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。其实没有人一出生下来就什么都会的,只要有自信,就能克服心理障碍,那一切就变得容易解决了。【<sup>20</sup>】知识的积累非常的重要,如同人的血液积累,人缺少了血液,身体就会衰弱,人缺少了知识,头脑就要枯竭。【<sup>21</sup>】这次在中国青年交流中心实习的亲身体验让我有了深刻感触,这不仅是一次实践,还是一次人生经历,是我一生宝贵的财富。今后我要参加更多的社会实践,在社会这个大熔炉内接受更多的磨练,不断提升自己多方面的能力。

我认为,实践周的“传统”很有延续的必要。无论是在二年级第一学期教学实践周中参加的英语演讲还是第二期去的诺贝尔瓷砖有限责任公司,亦或是本次在中国国际青年交流中心英国部承担翻译工作,每次实习都让我获益良多。我认为,现在的我们在真正面对社会之前,先去体验、去实践是非常有必要的。

参考文献:

《跨文化交际中的中国英语》江晓红

《大学生职业心理素质缺陷分析及其对策研究》南京工业大学 李建松 硕士论文  
《论语·述而》

《2014中国大学生就业报告》

《大学生就业心理研究》——武汉大学 胡环宇 硕士论文

<sup>20</sup> 《2014中国大学生就业报告》

<sup>21</sup> 《大学生就业心理研究》



## 实践周报告

报告人：李雅玲

指导老师：张琦

实践时间：2015年11月9日至2015年11月13日 共5天

实践单位：中国青年交流中心

本次实践周我被分配到中国青年交流中心的行政部，每天九点半上班，五点半下班。被分配到留学组的我主要工作是通过海外学校的网站为申请留学的同学查找和搜集资料。虽然我是英语专业的学生，但平时在英语阅读方面做得还不够好，而浏览的网站是全英文的，同时也有很多地道的英语用法，这项工作开始时让我有些头疼。于是每次遇到不了解或者不确定的内容我就会去网上查找，在一定程度上增长了我的知识。知识犹如人的血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。这次接触的工作对我来说很陌生，要想把工作做好，就必须了解这方面的知识，对其各方面都有深入的了解，才能更好地应用于工作。除此之外，我还意识到自信的重要性。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。其实有谁一生下来就什么都会的，只要有自信，就能克服心理障碍，那一切就变得容易解决了。

在实习之前，我没有申请留学的经验，所以工作过程中碰到了很多问题。不懂的东西我们就向导师请教，当别人教我们知识的时候，我们也应该虚心地接受。同时，我们也不要怕犯错。每一个人都有犯错的时候，工作中第一次做错了不要紧，重要的是知错能改。在此之前，我还有四次的实习经历，但这次的实习与我的专业挂钩，对我的专业要求更高。我需要在英文网站上查找资料，这有点像在做阅读理解，然而不同的是这次阅读理解的篇幅特别长，难度也特别大。对于一个学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质。经过三个小时的搜索和查询我整理出了兰卡斯特大学留学申请所需要的文件和要求，并且工作质量获得了指导老师的好评。

实习的第二天我们因为交通原因而迟到。吃一堑长一智，在接下来的三天里我们都提前出门避免迟到。同时我们用了最新的打车软件，因为该软件初次使用

有 30 元的代金券，所以我们打车几乎没有花钱。科学技术的发展会为我们带来越来越多的便利，作为新时代的大学生，我们要利用科技，学会变通，与时俱进。

在社会上要想与别人达成是需要长期的练习。由于以前缺乏相应的锻炼，我在与他人对话时应变力较为薄弱，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。别人给的意见，你要听取、耐心、虚心地接受。

同时实践过程中我也感受到了团队合作的重要性。一开始导师就为我们分配了任务，在所有人的配合下，任务被很好地完成了。导师说，我们在这一周帮她做的事情，她可能需要一个月才能完成，减轻了她很大的负担。我们的导师虽然已经怀孕 6 个月了，不过她依旧精力充沛坚持在工作岗位上，每天对着电脑处理大量文件，期间还会坐飞机出差，这让我们非常佩服。经过这次实践，能真正体会到：在工作中，无论何时都应该保持积极向上精力充沛的状态，这样才能让领导觉得值得信任与托付。

在现今社会，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。招聘会海报上写着“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，我们应该尽量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。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。

实践周的时候虽然学到了很多知识，但是每天的工作也还是有些无聊和枯燥。最初有行政部和宣传部两个部门可供选择。我觉得我的性格不适合做营销这些需要和人交流的工作，于是选择了行政部。可是每天的枯燥工作也让我有些担心，在毕业后自己是否能坚持这种行政工作。另外，我一直有午睡的习惯，但是

在公司我们一吃完午饭就要工作，这让我觉得精力上有些支持不住，真正体会到了“身体是革命的本钱”，觉得有必要在大学期间多多锻炼身体。

同时我也感觉到学校教的很多东西在实践中似乎并没有什么用处，我们用中国人编的教材学习英语，教材里总是充斥着很复杂的单词，可是这些用法并不地道，也无助于我们学习英语。但是这短短五天的实习工作却让我在外文网站上接触到了“真正的”英语。发现明白自己英语知识还不够扎实，还有很多需要提升和学习的方面。要想学好一门语言，就不能拘泥于书本上的知识，可以阅读英语杂志或者英文原著来提高自己的水平。

此外，学习和工作有很多共通的地方：

第一：乐观，学习和工作上，不管遇上什么样的困难，都要用乐观的态度去面对，相信会有所转机；

第二：自信，首先自己要有自信，自信不是自夸，而是对自己的能力作出的肯定，这样才能获得别人的信任；

第三：肯努力，我一直非常信奉一句话，“努力就有希望”不要觉得成功遥不可及，其实只要不停的努力成功就在不断越近，“踮起脚尖就更靠近阳光”在努力的过程中千万不要放弃，说不定你距离成功就差一步，而你却放弃了！要勇于面对各种挫折，挫折并不能阻挡有勇气的人走向成功；

第四：谦虚做人，特别对于刚走出校门的毕业生至关重要，我们本来对于社会上的知识知之甚少，我们千万不能骄傲自大，自以为是，那是肤浅的表现，我们要谦虚做人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。别人给的意见，我们要听取，耐心、虚心地接受。

中国加入了世贸组织后，国内经济取得了长足发展。每天都不断有新的东西涌现，人们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，展现自己。

这次亲身体会让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富。虽然天气寒冷，但是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，找出自己的不足和差距所在。

在今后我要参加更多的社会实践，磨练自己的同时让自己认识的更多，使自己未踏入社会就已体会社会更多方面。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。

参考文献：

- [1]（英）戴尔·卡耐基. 人性的弱点. 陶曦译 北京：商务印务馆，2003.
- [2]李响. 响聊聊职场. 北京：中国商业出版社，2012.
- [3]刘同. 这么说你就被灭了. 上海：上海文化出版社，2011.
- [4]杨石头. 摸着石头过河. 北京：北京大学出版社，2012.
- [5]曾晓冬. 职场新人要懂的 52 件事. 机械工业出版社，2010.

## 对团队管理中如何进行有效沟通的思考

报告人：张珊珊

指导老师：钱亚萍

实践时间：2015年11月9日至2015年11月13日，共5天

实践单位：中国青年交流中心

### 一、引言

实践是对学生知识进行查漏补缺最有效的方法之一。学生在实践活动中可以把理论知识应用到实际中，同时也可以发现自己的不足，以便在今后的学习中进行弥补，这对自身素质的提升与完善有着很好的帮助。同时，实践活动也让学生提早接触工作环境，为学生制定、调整自身的职业规划提供契机，也使他们获得更多的相关工作经验。本人认为实践的目的在于把专业知识应用到工作实践中，从中找到自身的不足并及时弥补；在实践中，把自身知识应用得更加熟练；获取新的体验，增加自己的知识维度；锻炼自身的人际交往以及语言表达能力；学习职场礼仪；锻炼办公软件应用能力等。本人在此实践周所做的工作有以下几点：1. 在中国青年交流中心英国部许老师的指导下带领三名组员为一名本科生申请留学；2. 担任组长之一负责各方面相关事宜。为期一周的实践活动已划上句号，此篇文章是本人对这一活动所做的思考与总结。

### 二、对团队管理中如何进行有效沟通的思考

在此次实践活动中，本人担任两方面的组长身份，一是外语系实践教学周小组组长之一，二是中青交流中心行政组的组长。这使得自己在此活动中要比其他组员更加忙碌，同时也需要考虑更多的事情，因此，我也遇到了更多的问题，但也正是由于外语系老师以及中青指导老师们的信任，我才有机会得到锻炼并获得许多新的体验与思考。在此实践活动中，最值得自己深思的问题是在一个团队中如何进行有效的沟通。

在行政管理工作中，优秀的管理者善于通过自己的人格魅力和管理技巧与被管理者进行充分、有效的沟通，从而使被管理者轻松而高效地完成工作任务。关于沟通与管理之间的关系，管理学家德努克认为，管理工作的70%是沟通问题。心灵导师卡耐基也说过：“无论何时，管理者应将沟通视为重要工作”。<sup>[xxvii]</sup>可见，认清管理与沟通之间的关系，是促进管理者与被管理者的沟通、实现有效管理的

首要前提。按照管理学的观点，“管理”指的是实行计划、组织、协调和控制，通常由一个或多个（管理者）来协调其他组织成员的活动，以便实现个人单独活动所不能取得的效果。可见，管理活动有赖于各种管理信息的有效传达，而信息传达过程需要沟通。关于沟通，著名组织管理学家巴纳德认为沟通是一种将组织的成员联系在一起，以实现共同目标的手段。沟通是管理的基础。及时、有效的沟通可以避免工作成员的不团结、不稳定，保证被管理者拥有合适的渠道向管理者表达其对工作的理解，从而实现管理者对管理活动的掌控，促进相关工作任务的圆满完成。

在此次工作中，我需要提前计划、准备相关工作。由于实践周结束后会有成果展示阶段，各个小组需要提交 10-15 分钟的视频，所以，需要提前筹划。由于前期的准备不充分且未计划协调好，所以，导致最后的照片、视频资料非常有限。另外一点，由于这个视频相当于一个微纪录片，视频的制作构思也需要提前计划好。然而，在这两方面，我没有做好安排。这些是值得自己在以后的工作学习中多加注意的事项。另外，此次实践活动也让我意识到作为一名组织者，需要考虑细心全面，比如，和老师的沟通、注意事项、出行路线、时间的各个方面的事项。在工作的过程中，需要和指导老师交流，以期最大限度地理解她所传达的信息；还需要和组员进行沟通，给每个人合理分配任务；需要把组员的问题传达给指导老师。这些是自己作为一个中间交流媒介所做的工作。但在实际的工作中，问题要复杂得多，因为不做自己的任务，单单传达、解答组员的问题，就已经把自己搞得焦头烂额，其间的问题很细琐。当组内的三个组员向我齐声发问时，我似乎逐渐失去了应有的耐心，取而代之的却是烦躁。而与此同时，我只顾着解答其他组员的问题，自己的工作反而停滞不前。因此，如何在很忙碌的情况下协调好自己的工作。如何更好地和同事间进行有效沟通，是这次实践活动中我一直在思考的问题，自己也就这些问题找到了一些解决办法。

### **1. 学会自我沟通**

与自己沟通即指了解自己的长处和短处。一个不能设法了解自己人，也就无法理解他人。同样，不能与自己对话的人，也就无法很好地与他人进行沟通。因此，管理者在进行换位思考时，首先要学会自我沟通。提升组织者的自我沟通能力，最重要的是加强自我认知，提高自我修养。阅读，是提高管理者自我沟通

能力的最好途径。管理者通过阅读进行自我提升，不断地拓宽知识面，从而学会通过日常的阅读进行自我提升，不断地拓宽知识面，从而学会通过日常的阅读让学习成为生活中自觉探求、冷静辨别、科学实践的一种习惯，从多角度思考问题，辩证地对待自己。

## 2. 主动进行沟通

在学会自我沟通的前提下，管理者需要通过实际行动主动与被管理者进行沟通。在沟通过程中，管理者应以真诚的态度，积极主动地考虑被管理者的利益及立场，实现服务式的管理沟通，让被管理这感受到被尊重及平等对待。

## 3. 学会沟通技巧，提高沟通效率

学会认真倾听他人的想法，倾听过程中要注意礼貌，不可随便打断他人的话语，在沟通对象说话结束后要给予其相应的回应并表达自己的看法。在与人沟通的过程中，要用简洁的语言精准地表达观点。

## 三、对专业和未来职业的思考

1. 对专业的思考。为期一周的教学实践周让我认识到，作为一名英语专业的学生，自己在英语语言基本功上仍不过硬。在以后的学习中，我要把学习的重心放在自身整体英语水平的提高上。

“扎实的语言基本功，即正确的语音语调，规范的词法、句法、章法，得体的词汇表达，过硬的听、说、读、写、译技能和熟练地实际运用英语的能力，是培养复合型英语专业人才的基础，是英语专业本科毕业生在职场中的核心竞争力。”<sup>[xxviii]</sup>首先认识自身的优势与劣势很重要。英语专业学生的优势体现为：英语专业教育受西方文化熏陶，在思想和视角上更容易兼容东西方文化的同异之处，英语综合能力、跨文化交际能力、中英文表述能力、人际沟通及自我表现等能力相对较强。英语专业大学生可以凭借自身的语言优势，从事企业涉外岗位、对外汉语老师等，或是进行海外深造以增加就业机会。与此同时，英语专业学生在一些方面有一定的劣势如：英语专业教育知识结构单一，其他领域的专业知识薄弱，学生本身自我认识不够，对职业目标不明确，专业又不对口，还有大批非英语专业学生水平提高，符合企业对复合型人才的需求，增加了英语专业学生的就业竞争。“社会所需要的不仅仅是有英语专业技能的大学生，而是符合型英语人才，换句话说就是拥有某领域的专业知识和英语语言技能相结合的人才”<sup>[xxix]</sup>

因此，在今后的学习中，作为一名英语专业的学生，我应注意优化自身的知识结构，扩展自身的知识面。

## 2. 对未来职业的思考。

首先，通过这次实习，我认识到自己并不喜欢在类似中国国际青年交流中心的机构工作。我的短期个人规划为在毕业之际考文学类或翻译类的研究生。之后的就业方向定位为对外汉语、翻译或教师。对于翻译工作，“根据国内某著名翻译公司的数据显示，在该公司平时所接受的翻译任务中，非文学类翻译，如法律文件、机械说明书所占的比重超过了百分之八十，文学类翻译则仅仅占了很小的比重，”<sup>[xxx]</sup>这也提醒自己身为文学专业的学生想要以后从事翻译工作就要多接触更多文学以外的材料，但我并不认为两者相抵触，因为，通过原版文学作品学习英语可以获得更扎实的英语能力，无论是文学类还是非文学类，其本质都是英语，重要的是掌握精华。

而对于汉教职业而言，“英语专业转型教师对于汉语语言知识、文化背景的了解以及对外汉语教学方法的掌握程度良莠不齐，”<sup>[xxx]</sup>虽然对于英语专业的学生来说从事对外汉语教学工作有很好的英语语言优势，但也需具备很好的汉语语言基础和很高的教师素养等。

## 四、关于实践周的建议

身为组长之一，我注意到此次在中国国际青年交流中心英国部实习中大概有四分之三的同学从事线下宣传活动。一开始自以为这对学生的自身提高裨益很小，但从后来和商务班的同学交流中得知，宣传营销对他们还是有所帮助，尽管不是在语言方面，而是在一个新的领域，这也使得学生多了一个视角看社会。另外，此次实践锻炼了学生解决问题的能力。但说到底，英语专业学生的中心还应在语言上，打好语言基础，在从事相关工作时一定会更加游刃有余。老师们希望学生在由学校到工作岗位的角色转变中多积累经验的良苦用心我们可以体会的，但实践的目的究竟是什么？是锻炼办公软件的应用能力？锻炼营销能力？锻炼英语的应用能力？每个人都有自己不同的方向，打乱顺序的分配看似公平，但实际是否会让一些学生无所适从？首先需要认清的是实践的目的，我们要收获什么？要达到什么效果？如果说就是让学生到公司看看，那大二开始是否有些操之过急？



希望老师在实践中让学生知道到不同的公司分别做什么工作，然后允许学生根据自己的方向加以选择。

参考文献:

- [1] 卡耐基.卡耐基经典励志全集[M].北京: 人民日报出版社.2006.
- [2] 张旸. 英语专业毕业生职业生涯规划策略研究[J]. 《科技致富向导》, 2014年, 第15期: 320-320页.
- [3] 赵姝. 罗倩芸. 英语专业学生职业生涯规划教育研究[J]. 《科技世界》, 2012年, 30期(30): 82-82.
- [4] 从专业英语翻译人才的缺乏看翻译专业学生的职业规划[J]. 《英语广场》, 2105年, 07期.
- [5] 肖达娜. 由英语专业转型而来的对外汉语教师在教学中优劣势分析—以四川师范大学国际教育学院为例[J]. 云南师范大学学报(对外汉语教学与研究版), 2015年04期.

# 实践出真知

报告人：陈永凤

指导老师：卢伟

实践时间：2015年11月9日至2015年11月13日 共5天

实践单位：中国国际青年交流中心海外事业英国部

## 一、引言

实践周，顾名思义，在一周里实践学习。在经过一周的实践体验后，我们可以对如何将我们所学运用到实践工作中有一个大概的了解。正如马克思所说的“实践是检验真理的唯一标准”，任何知识都是先源于实践，最终又归于实践的。这就是我们实践周的目的——付诸实践来检验所学。现在，实践已经是大学生不可缺少的社会经历了，而实践周对于大学生来讲，也变得十分有价值。它让我们有一周的时间将所学到的理论知识拿到实际工作中去应用，以此来锻炼并检测自己工作能力；也让我们有一个近距离接近职场工作的难能可贵的机会，建立我们自身与社会紧密的联系。

本学期的实践周，我被分到青年国际交流中心海外事业英国部的推广小组，主要负责英国部游学项目的宣传和推广。这是一个说难不太难，但说易也不易的实践工作。公司要求我们从自己身边的潜在客户开始着手宣传推广，实际上，这就是对我们人脉资源的一个考验。这次实践，虽然没有直接和外国人接触，对我们的外语口语提出要求。它看似是与我们专业没有太大相关的一个实践工作，但其实不然。首先，它锻炼检验的其实是我们的交际沟通能力；其次，它又考验锻炼了我们谨慎做事的能力；最后，它其实也要求我们运用自身专业的优势来对他人进行宣传推广。作为英语专业的学生，我们对英语国家的概况有一个较好的了解，其次我们有更好的立场告诉家长孩子学习语言的语言环境重要性，这两方面都有助于我们项目推广的进行。

## 二、实践中的问题

实践是检验真理的唯一标准，也是发现问题的最佳途径。只停在理论层面，我们很有可能会囿于思想的限制，不能真正地发现自身的真正的问题，可能还会沾沾自喜，满以为自己各方面都没问题。俗话说，“说时容易，做时难”，说的时候觉得一切都没问题，到了实际操作，才发现举步维艰。这才是实践周给我们最

好的经验，发现自己的问题，并积极改正、修炼。

“金无足赤，人无完人”，每个人都或多或少会有一些不足，就看他什么时候能发现这些不足，有没有决心改变提高。在实践过程中，我发现，在某些方面上自己能力还有所欠缺。而在具体的宣传推广中，自己也遇到了许多的困难和难题。

第一天到公司，导师就给我们说了这周工作的大概安排，并要求我们先制作出这周的工作规划表，每天要上交当天的工作进程报告和总结。乍一听，我觉得很简单，没什么问题。可是到了具体操作时，我犯难了。首先，因为之前从未接触过类似的工作，我对我的工作没有十分明确的概念，这就让我的本周工作规划表无从下手。其次，到了晚间交表格时，我才知道对方导师要求交 PDF 格式的表格，可是由于经验和 Excel 操作技巧的缺乏，我的计划表还是没有制作成功。

当我们遇上问题时，逃避，不是最好的办法，迎难而上，积极解决才是正道。问题出现，如果我们自己不解决，它就永远是摆在我们面前的难题。当我不知道如何制作自己的工作计划时，我从导师和小组成员那里获得了解决思路。导师给我们透彻、具体地讲解了我们工作的性质，以及我们工作的大体方向。她还用自身实际经历和经验，增加我们对工作的把握和理解。回到学校后，我和小伙伴又聚在一起，当面讨论了制作工作表的可行方案。俗话说，“众人拾柴火焰高”，“三个臭皮匠赛过诸葛亮”，我们几人的合作讨论，使得我们的工作计划表有了一个较好的着落。当我们有心要解决一个问题时，我们一定能找到合适方案解决，这实践周第一天的第一个任务，就在我们积极的合作中，顺利地解决了。晚间制作个人工作表格时，我多次尝试着转换 PDF 格式，都以失败告终，这让我很挫败，但同时，我也意识到是自己在“办公软件”应用上的不足。可能平时不太用到这方面的操作技巧，我也忽视了这方面技能的学习，现在这个方面能力的缺失，给我造成了工作上困扰。为了解决这个问题，我向导师以及小组伙伴请教了该软件这方面的操作技巧，也自己在百度上搜索了解决方案，学习该软件的基本操作技巧。在认真学习和实践操作下，我成功地制作出了 PDF 表格，完成了任务。我很庆幸，我在实践周的第一天就发现自己这方面的不足，从中，我学到了项新技能，而在未来的工作中，我必定会运用到这项技能。

在后三天的宣传推广工作中，我也遇到了很多难题和阻碍。但是能有效地克

服并解决这些问题，我想，这是我在实践过程中最大的人生体验和收获了。工作中，导师们要求我们每天在自己的朋友圈和好友圈中转发和推广游学项目以增加阅读量和转发量。也要求我们给自己的熟人或亲戚打电话，寻找潜在客户群，进行项目推广。在这个过程中，我曾一度很犯难。我怕这种营销推广模式，会把我和朋友以及亲戚之间纯洁的情谊破坏掉，让其变质。我的犹疑和担心，让我的推广工作没有办法顺利进行。其次，我对项目本身的不认可，更加增大了我推广工作的难度。遇到这个工作的瓶颈，我好像陷入了泥沼，不能顺利前行。但有问题，就应该有解决的办法。我不能让自己陷在思想的僵局里，无法动弹。我开始寻找解决办法。首先，我先换了一个思维角度来考虑此次的推广。我不再固执地认为这只是个商业性质的推广，我应该把它想成是资源的共享，也许我的朋友、亲戚中就有这方面游学项目资源的需求呢？事实上，我这个想法也是正确的。但想要更好地推广一个项目，更多的是来源于自己对项目的了解和认可，而我对该项目的不认可，就变成我推广的最大难题。为此我十分懊恼。后来，我向我的导师寻求帮助，导师告诉我“我们做营销推广的，需要意识到并不是我们推广的每一个产品都是十分符合我们个人心意和口味的，我们要做的就是在这个项目中发现它的价值，就这个价值进行深入挖掘推广，这才是营销的精要之处”，导师的这番话，让我对推广这个事有了新的认识。我之前考虑事情总是太过于单一，在解决这个推广问题和寻求帮助的过程中，我领会到，换角度思考问题的重要性。

### 三、未来就业的思考

在整个实践周期间，我们不再是学校里简单的书本知识学习，更多的是社会上实践工作体验。在这个过程中，我更加深刻地感受到未来社会工作对大学生的要求，以及大学生以后要面临的严峻挑战。就自身专业而言，我知道我们未来工作将面临更大的挑战。现在的市场，早就不再如 70、80 年代那样对外语人才急需渴望了。随着我国高校连年扩招，外语院系频繁开设，使得今年来英语专业毕业生数量激增，故而使英语人才的供给量迅速增加，供大于求的矛盾日渐凸显，这是造成英语专业人才就业遇冷的主要原因。而近年来随着各高校及学生本人对英语学习的重视，毕业生的英语水平普遍提高，这也是英语专业大学生就业难的重要原因。所有的这些英语专业大学生就业难问题，都要求我们英语专业的大学生在以后的学习中，更要注重课外学习和复合型能力的培养，转变就业观念，形

成正确的择业观，提升自己的实践能力和英语应用能力，增强自己的职业适应能力和可持续发展能力。<sup>[xxxii]</sup>

此次实践周，虽然没有锻炼太多直接和英语专业相关的能力，但却很好地锻炼了我们个人其他方面的能力，而这些能力在将来任何工作中都必不可少。如人际沟通能力，执行能力等。其实英语始终是一种工具，在工作中国起辅助作用，没有与一些职业技能相结合，不能发挥它的作用，社会需要的是既懂英语又懂相关知识的复合型人才。<sup>[xxxiii]</sup>我们在实践的过程中，除了重视专业知识的运用，还应注重别的方面能力的培养。

现在这个社会对人才的要求不再停留在高学历上，只要能力出众，即使专科文凭，也能够拥有属于自己舞台。证书并不能说明什么，作为即将走入社会的大学生，应该好好利用在校的四年时间，培养自己良好的交际能力，沟通能力，实践操作能力，学习能力等。并且要多参加社会实践，多与社会接触，了解对人才的要求，做好与社会接轨的心理准备和能力准备，做到有备无患。<sup>[xxxiv]</sup>实践周，我们学校安排我们大学生到公司实习，为学生参与社会实践提供了有效途径。

为了更好地面对将来的就业挑战，我们大学生应该从现在起就做好准备，不打无准备之战。努力掌握适应现代化生活的专业知识，而且要通过多参与社会实践具备人际交往能力、口头表达能力、开拓创新能力，增强自身实践能力。<sup>[xxxv]</sup>

#### 四、总结

回想短短五天实践周中的点点滴滴，我感觉学了很多东西，过得也十分充实。本次实践给我最大的影响是我的思维模式得到了很大的改善。从中我意识到，转变思维方式，最重要掌握通过实践来完成。从旧的思维方式转变到新的思维方式，需要社会实践来确定，因为社会实践活动方式决定思维方式。<sup>[xxxvi]</sup>在实践中的思维方式的转变，印象更深刻，更具说服力。通过这周实践，我第一次对公司营销理念有了更深层次的了解，同时我对未来的职业去向有了大概的把握。

实践周，总体而言，我过得十分充实。虽然我没有每天都到公司报道，但私下里却也是忙着联系客户和推广。第一次，清晰而实在的感受到，做推销类的工作和行政的工作真的十分不一样。能在国际青年交流中心实习一周，能有一周的推广经历和经验，能在安冬导师尽心的带领下亲身参与实战，这一周，没有白过。一周内，我既经历过了以前没有过的工作体验，也学到了很多珍贵的工作常识。

实践周已过，习得却长存！

参考文献：

- 周琦，《英语专业大学生自身就业能力提升问题初探》，山东大学外国语学院。
- 宋殿娇，《当前英语专业就业问题及对策研究》，辽宁大学外国语学院。
- 刘枫，《高等教育大众化背景下我国大学生就业探析》，沈阳师范大学。
- 吴树奇，《高校英语专业教学适应人才就业新形势的对策》
- 张瑞枝，《转变思维方式，推动思想解放》，西社会科学，1998年第5期。

## 实习报告

报告人：雷一丹

指导老师：丁占罡

实践时间：2015年11月9日至2015年11月13日 共5天

实践单位：中国国际青年交流中心海外事业部英国部

### 一、引言

实习是每一个大学生必经的一段经历，它使我们在实践中了解社会，巩固知识；实习又是对每一位大学生专业知识的一种检验，它让我们学到了很多在课堂上根本学不到的知识，既能够开阔视野，又可以增长见识，为我们真正走向社会打下了坚实的基础，也是我们走向工作岗位的第一步。

#### （一）、对实习单位的认识

单位概况：中国国际青年交流中心海外事业部英国部是中国国际青年交流中心的下属机构，作为英国驻华使馆文化处教育的合作伙伴，致力于增进在中英两国青少年之间开展文化、教育、艺术、科技、环保等领域的交流互访活动，推动中英两国间的文化、教育合作和友好事业的发展，促进国家和谐发展和社会进步。该机构设有国际教育中心、文化中心、留学中心、培训中心、合作办学项目办公室、游学营项目办公室等部门。

实习岗位描述：在这五天的实践生活中，我在英国部推广组承担推广宣传的工作，主要负责寻找目标人群并向其宣传本单位的游学营项目，提高项目的知名度。

#### （二）、实习过程介绍

首先，英国部的实习导师根据我们的性格和特长分组，给我们分配了不同的导师和工作，并向我们介绍工作的内容和要求。然后每个组进行交流，增进导师与组员之间的相互了解。接着各组开展头脑风暴，导师向组员传授自身的营销经验，寻找项目推广的所有可行方案。接着，各组制定小组工作计划，每天早上我们向导师说明一天的工作计划，晚上会向导师汇报当天的推广情况。各个小组成员也相互配合，努力完成自己的小组计划。

### 二、实习中发现的问题

在这短短五天的工作中，我们遇见了不少问题。首先，最大的问题就是我们

无法理解导师们对于项目推广急切的心情。导师们让我们利用各种手段把游学项目的有关信息传播出去，并且让我们发动自己的亲友同学一起宣传，这让我感到一丝不安，因为我对这些游学项目并不了解，也没有信心能将这些项目推销出去。其实根本原因在于我们没有成功转化自己的身份，而是依然以一个学生的角度看待问题，没有真正把自己当作推广人员去完成这个任务，也没有做好踏入社会的准备。其次，我们缺乏与导师的沟通，沟通交流是人与人之间获得信任与尊重的桥梁，我们正是因为缺少沟通造成了我们对导师的误解。只要我们事先与他们进行良好的交流，就能避免这一问题产生。再者，我们应该学会体谅他人，站在别人的角度看待问题。导师希望能将游学项目推销出去，是因为他们的报酬与此挂钩，自然是希望自己能获得最大利益。然而，我们是局外人，并不需要以此为生，所以刚开始我们对导师的做法产生不解。其实，我们应该理解别人，毕竟这就是他们的生活来源，在北京独立生活很不容易。

其次，实习工作中最困难的就是迈出第一步。当我面对一个陌生人去推销我们的游学项目时，我会先想到这个人是否有耐心听我把话说完，是否他会态度恶劣地将我打断，我应该说什么才能吸引对方的注意力，我要怎样做才能让对方信任我。我有好几次都已经鼓足勇气开口，却又在话到嘴边的时候放弃，并暗自揣测这个人肯定不会对项目感兴趣的，或是这个人一看就脾气不好。后来，我们的导师鼓励我，让我对自己有信心。万事开头难，但只要我们勇敢地迈出第一步，接下来我们就会发现事情并不像我们想象的那样艰难。

最后，我在接手项目推广工作的时候，脑子里有一团乱麻，自己从来没有学习过与营销有关的知识，并不知道该从何入手。我们求助了导师后，导师给了我们很好的建议，她让我们每天都做一个工作计划，并按照计划开展工作，晚上再总结当天的工作情况，继而明确第二天的工作内容。至此，我们的工作变得顺利起来，我们也能很容易地了解工作进度。这件事让我明白做任何事都需要有计划，这样能使事情变得有条理，也方便我们完成工作。

### 三、对专业和未来职业的思考

#### （一）、当前形势分析

英语是交流的工具，又是国际通用语言，英语专业人才是中国与其他英语国家交流的桥梁。随着人们文化程度的提高，大多数人都会说英语。但是，高端的



英语人才却少之又少，社会对高端英语人才又有着迫切的需求。其次，现在的就业形势严峻，大学毕业生的就业压力越来越大，用人单位对女性又多有挑剔。

## （二）、自我认知

作为一名在读大三本科学生，我年轻，充满活力，对新生事物接受能力强。我的性格热情开朗，乐观真诚，正义正直，积极进取，善解人意，喜欢经营自己、展现自我。并且我做事专注，善始善终，从不轻言放弃，对工作充满热情，富有责任感。同时我也善于团队合作，与人交流沟通能力强，重视与别人的关系，需要和睦的人际关系。但我又是一个很敏感的人，在意别人对自己的看法，我向往一种稳定的工作，并希望能将自己所学的知识运用到工作当中。

## （三）、职业规划

我希望继续完善自我，在大学毕业前能够取得专四、专八证书、口笔译翻译证书，并广泛阅读书籍，扩充自己的知识储备。本科毕业后，我希望自己能继续接受硕士教育，加强自己的专业技能。今后，能够从事与专业相关度高的职业。同时，在就业形势严峻的今天，我也将做好准备从事与专业不对口的职业，并努力热爱自己的工作岗位。

通过这五天的实习，我接触到了新领域，并将其与本专业结合起来。这让我更加意识到现代社会需要的是复合型人才，我们需要掌握多种技能从而顺应社会的需求，提升自己的价值，加强自身竞争力。

## 四、结语

短短五天的工作过程使我受益匪浅。不仅让我开阔了眼界，更懂得了如何更好地为人处事。当今社会一直处在加速的发展变化中，所以对人才的要求也越来越高。我们要用发展的眼光看问题，就要不断提高思想认识，完善自我。

近一周的工作使我成长了不少，下面就是我的几点心得：

第一，要善于沟通。沟通是建立人际关系的桥梁，如果这个世界缺少了沟通，那将是一个不可想象的世界。沟通是一种重要的技巧和能力，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。

第二，要有热情和耐心。其实，不管在哪个行业，热情和耐心都是不可或缺的。热情让我们对工作充满激情，愿意为共同的目标奋斗；耐心又让我们细致地对待工作，力求做好每个细节，精益求精。热情与耐心互补促进，才能碰撞出最

美丽的火花，工作才能做到最好。

第三是感受到学校和社会的距离。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。而这里是工作的场所，每个人都会为了获得更多的报酬而努力。这就意味着企业比大学更加现实。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。而走进企业，我们会接触到各种各样的复杂关系，需要去面对从未面对过的一切。其实，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！作为一名大学生，应该懂得与社会上各方面的人交往，处理社会上所发生的各种类型的事情，这就意味着大学生要重视社会实践。只懂得纸上谈兵是远远不及的，以后的人生旅途是漫长的，为了把自己锻炼成为一名合格的、对社会有用的人才，多接触社会是很有必要的。

“千里之行，始于足下”，这五天短暂而又充实的实习对我走向社会起到了一个过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。本次实习使我在实践中了解了社会，让我学到了很多在课堂上学不到的知识，也让我开阔了视野，增长了见识，为我以后进一步走向社会奠定了基础。

参考文献：

- [1] 亚伯拉罕·马斯洛.《需求层次理论》.1943.
- [2] 约翰·霍兰德.《人格类型理论》. 1959.
- [3] 弗兰克·帕金森.《选择一个职业》. 1909.
- [4] 张嘉林.《职业生涯规划与发展》.武汉：华中师范大学出版社,2007.
- [5] 维克托·弗鲁姆.《工作与激励》.1964.

## 在实践中成长

报告人：王冠乔

指导教师：卢伟

实践时间：2015年11月9日到2015年11月13日 共5天

实践单位：中国青年国际交流中心

### 一、引言

又迎来了每学期一次的实践周，虽然每次都只有短短的一周，但是带给我的各种经验却是无法用时间衡量的。好多人对于实践周往往抱以不予重视的态度，不把它当作一门重要的课程来对待。这样就忽视了其设立的必要性和重要意义，把这一周当做放松期，却不知这是错失了一次宝贵的学习机会。

我认为，首先我们必须正确认识到实践周的意义和重要性，才能保证我们以一个积极、热情、正能量的态度投入到实践周的学习和实践中去。其实，在上学期期间得到由校方提供的安全实践机会是非常难得的，也是重要的一门专业必修课，也是理论联系实际的一项重要教学环节。学校安排的为期一周的实践周，目的正是在保证适当的练习时间和学习效果的情况下，运用所学知识，培养我们的实践能力，帮助我们提前适应未来职场上的各种问题，这样我们将来在工作时不至于一头雾水，在职场上处理和上司、同事之间的关系上也会更有经验。

我组4人负责该公司英国部的推广运营工作。这需要靠我们的宣传使更多的人了解到我们的项目。我们的宣传方式包括朋友圈发帖并且转发给好友，通过口口相传的方式在最短时间内让更多人知道。其中我们还在热门论坛上发帖等扩大影响力，并且收集国际学校的资料，以便后续的指导老师实地参与宣传。

### 二、问题

怎样快速有效，而且多方式的完成我们的宣传，是我们遇到的一个大难题。经过讨论，我们将宣传对象主要分为四大部分，并且根据宣传对象的不同，准备了各种不同的宣传方式。

在对自己的好朋友宣传时，我们的第一选择是使用微信、qq、朋友圈等主要社交方式，应为现在年轻人主要还是运用微信，这是一种快速、便捷、高效率的手段，所以我们小组决定将准备好的链接和微信推送发给朋友们和各个群组。这样不仅可以在很短的时间内将信息传递给不同的人，还可以保证大家在第一时

间收到，同时拜托朋友们转发给他的朋友，这样可以进一步加大宣传范围，增加受众，有力的提高影响力。

在对亲戚长辈宣传时，我们就要选用她们经常用的通讯社交方式，比如发短信、打电话，比较直接，而且非常迅速，也可以非常准确地表达自己的意思，还可以借此机会增进感情。在通话的时候，我们会在了解对方的情况下用适合对方的语言模式交流，把对方可能会担忧的问题作出详细的介绍，而且我们会了解彼此的思维方式，这样交流会大大降低矛盾的地方，甚至会更仔细的听我们的介绍，也会增加推广的成功率。

当然，在对亲戚推荐时，要注重对方的经济水平和教育理念，因为这种出国的游学营开销还是比较大的，经济水平不够好的可能不愿意去承担这个费用，因为会造成比较大的经济压力。有些家长可以负担这项费用，但是他们的思想较为传统保守，觉得学生的当务之急就是学习，有时间和精力还不如去上辅导班、买辅导书、学音乐舞蹈美术等。所以我们在安排对话时，要充分考虑到这一点，要多多介绍着项游学营的好处，包括对孩子未来成长的各种帮助，比如独立性强，能早早的适应离开父母的生活环境，在遇到事情时学会独立思考。当然这都是最基本的，因为通过这个游学营，除了学到这些，我们还可以根据不同的旅行线路，学到西方礼仪、在英国名校学习体验，和英国小伙伴玩耍，锻炼口语能力和人际交往能力等。

与其他高校交流、推广时，这主要考验的是我们的人际沟通和社交能力，比如我们和需要沟通的高校的联系，以及我们是否能和这所高校的负责人同学在短时间内取得联系，甚至可以进行下一步的探讨。我们四个人分为两组，两人负责高校推广，两人负责社区推广，我作为高校推广的其中一人，主要是和在其他大学的朋友联系。首先我会向他们介绍这个游学营的主要情况和优势，大体得知对方的意愿和对这个项目是否有兴趣，然后会协商能否通过对方所在的学校组织来宣传我们的产品。不过这个是比较困难的，因为目前的学校组织都是根据赞助商的赞助费来进行宣传和推广的，所以这一个推广方式放弃。同时，我们在空闲时间进行了线上推广，除了在知乎、微博等主流社交平台上发布信息之外，还注册了天涯、百度贴吧等不同年龄段使用的论坛，包括评论和发布帖子来宣传，发布版块的种类也做出了选择。

### 三、思考

这次实践周我的任务是之前从未考虑、从未体验过的销售，也就是市场营销。甘碧群主编的《市场营销学》(第三版)中提出：“市场营销虽然不是企业经营成功的唯一因素，却是关键因素。从营销的最终结果，即从顾客的观点看，市场营销就是整个企业。”这都体现了在一个企业的经营中，它的成功不是取决于生产者，而是取决于顾客，而联系顾客的，就是企业的销售人员。在这为其5天的实习周中，其中大部分是作为销售人员，对我来说是一场全新的、有趣的体验。但是这和我的专业联系不大，而且我本人也没有销售经验和理论知识作为支撑，所以做这项工作较为吃力。

我们的小组的主要工作是销售，不过导师还是为英语专业的我们准备了一项任务：2016伦敦时装周秀场之旅的英文稿翻译。我们也是第一次接触除了课堂作业外的翻译工作，这和我们平时在学校做的翻译名著选段、名人演讲稿选段不同，时装周的时尚话题，有很多单词尤其是时尚概念都没有接触过，有些连中文概念都没有弄清楚，因此在翻译时我们遇到了不少麻烦。作为英语专业的学生会考虑日后从事翻译工作，但是根据这些经历，我感觉自己对于翻译的认识还是太少了，于是在实践周过后我去图书馆看了些关于翻译的书籍，希望对翻译这项工作有更全面的认识。

印象最深的是看到英国 Roger T. Bell 所著的《翻译与翻译过程》一书中说过：“许多传统翻译家都很少系统运用当代语言学的分析技术和见解，假若把翻译的目的定位成把一个源语篇转换成另一种语言的与之对等的语篇，尽量保留原文中的信息内容、形式特征和功能效用（非正式定义），情况似乎更加令人难以捉摸。”我大致的读了这本书，感觉任何一个翻译家和翻译工作者都要注重语言学的学习，不能被语言学所限制，也要注重源语篇表达的信息，在翻译时要换一个语言表达出这个意思，力求做到与原文相符，这就涉及到我们现在在学习的“归化、异化、直译、意译”等知识。在本书开篇表达的定义和我们常见的很不一样，其中好多表述对于翻译现象的解释既给语言学理论带来了巨大的挑战，又为语言理论提供了理想的验证场所。这给我的初步理解是：若是想今后从事翻译工作，就必须掌握好语言学，然而语言学并不是那么容易学好的。

在查阅翻译类工具书时，还涉及到我认为很有趣的概念，那就是“科学翻译”。

据工具书给的解释，就是若以日常语言为参照系，考察科学语言与日常语言的关系，我们平时使用的语言是日常语言，科学语言则是科学活动领域使用的专门性语言。我的理解就是在有些翻译作品里，我们要放弃使用貌似更通俗易懂的“民间口头俗语”，改用更为精确、更专业的语言。我查到的相关的书籍就是李亚舒和黄忠廉的《科学翻译学》，它是这么说的：“日常词汇是语言的共核，可用于任何文体和任何场合，而专业词汇主要沿用日常词汇，再通过类比、借用、派生、合成、缩略、混成等手段不断地扩大容量。”由此我们可以了解到，在翻译方面，除了常用的口头翻译和非正式翻译，也有对语言精确度和正式度要求非常大的翻译文本。就像我们翻译的伦敦时装周旅行的行程安排，里面有很多时尚类和旅行类的词汇，而且这种官方的文案必须精准，所以我们的用词都力求专业，这表明我们为了翻译要掌握的其他知识还有很多。

翻译时语言精准，也要保持美感和韵味。在中国社会科学院比较文学研究中心和西安外国语大学欧美语言文学研究中心合办的《国际翻译学新探》（周发祥、杜瑞清、卢思社、史忠义主编）中有这样说过：“优化的译文，具体来说，就是具有意美、音美、形美的译文。”在朱光潜的《诗论》中提出：“‘从心所欲，不逾矩’是一切艺术的成熟境界。”这都表达了在翻译时不仅要追求正确性，还要追求艺术性和美感。邵志洪老师在他的著作《翻译理论、实践与评析》中提出，“翻译，离不开理论。但是，这种理论必须能与翻译实践和谐结合，自然交融”当然，这需要我们对翻译有了很深的了解和成熟的经验，在我们的现有水平下，能做到逐字逐句的精确翻译就已经很不错了。若日后能达到这种“自然交融”的状态，那么我认为这在翻译的职业道路上是非常优秀的。

#### 四、结语

很庆幸在大三还有学校提供的实习的机会，庆幸我还能够在在校期间体验到今后在社会上、在职场上的感觉。这次实践，我不仅提前运用了自己在课堂上学到的关于翻译的知识，还接触到了没有了解过的市场营销知识。如今社会上很讲究人际交往，每个人的交际圈也很重要，所以在正式步入职场之前学会和上司相处非常有必要，这包括如何应对上级留给自己的工作，如何在自己遇到难题时和上级提出来。当然，我们也可以借此机会学会和新同事打交道，因为我们是一个集体，平时要在一起工作，如果没有默契、或者是思维方式还有三观有较大的冲

突，那么我们就很难共事，要么产生矛盾导致工作无法进行，不仅会对工作造成不利的影晌，也会影响到自己的生活。

我认为，这个实践周除了给我们运用知识解决问题、体验职场生活、学会人际交往能力的机会之外，还让我们加强了责任感，因为只有自己在岗位上切身体验，才能感受到责任，履行自己的义务，完成自己的任务。与此同时，也可以让我们知道自己适不适合这个工作，这对我们今后毕业时找工作帮助很大！避开自己不能胜任的工作，也不会硬去承担自己比较抵触的工作，可以有效的节约时间和精力，给公司留下好印象的同时，也可以提高自信心和成就感。

虽然这样的实践机会越来越少了，但是带给我的收获却是无法衡量的，我将珍惜这次实践周带给我的心得体会和经验，并为未来做出准备！

# ◆ 技能提升篇 ◆



## 实践周实习报告

报告人：王倩

指导教师：杨芳

实践时间：2015年11月9日至2015年11月13日 共5天

实践单位：北京市秀水街商厦

无论我多早迎接这清晨，在路上，都会有人在。我以为别人还在梦乡，但无论什么时候，这个世界都比我快一步。通过这短暂的5天，我真的明白了早起的鸟儿有虫吃，总有比你起得早的鸟儿。我们每天早上7点半多置身于冷凄凄的雾霾天中出发，此时恰好赶上上班高峰期，我们所去实习的秀水街又在国贸附近，南门前就是长安街的东侧。清晨是属于早起辛勤的人，这五天当中，每当我以为我已准备妥当踏上往商厦的路途时，总是早有步履简洁的上班族，抖擞地与我错身而过，一再的告诉我机会永远是给准备好的人。想到我们这次实践的目的就是到这些不同于学校的地方学习锻炼自己，看社会上百态的这一小方面，以小见大，更能够充实完善自己。

满怀期待的初次进入早有耳闻的秀水街，内心充斥着新鲜感。之前，通过新闻的了解，知道有过总统夫人、大使夫人、政府要员等等来过这买东西，现在自己真的来了，第一感觉就想用“五花八门”这个词来形容。首先从地下1层到地上5层全是购物区，包括衣服、鞋子、箱包、电子产品、工艺品等等。地下2层是办公区，6层为餐厅。对秀水街商厦有了基本的大体概况了解，最重要的一点就是秀水街的理念就是高性价比和时尚。想想自己接下来5天就要作为一名职场新人在这，激动之余又有些许的紧张感。

通过人力资源部主管的新人培训，对公司有了更全面的了解，还有消防安全等等知识。并且我们实习生进行了笔试，掌握了正式员工的各种要求，包括我们的考勤——上下班的指纹打卡，餐补，奖惩制度等等。然后在负责人刘总的介绍下，我们几个实习生要被分配到行政即人力资源部、运营企划部、前台这三个主要的部门。这五天，我们相互轮换分别在这三个部门工作。首先我被安排到运营部，主要作为楼层经理对商品的质量进行检查和监督，还要学会一点管理技能。把这几层楼分别逛完，记清楚每层楼分别有什么店铺。这首先就让我对大厦的招商、店铺格局的分布和规划有了一定了解，并且这样的设计是为了引导顾客一层

一层循序渐进的逛商场来购物。期间我发现秀水街内的商铺多为设计师原创，自主品牌多，但我感觉都基本上是高仿国外知名品牌，还是没有自己的特色。

另一方面，作为运营企划部最重要的一项任务是扮演“神秘顾客”这一角色。指导我的负责人说，这表面看起来是逛街找茬，其实却是一种调查方式。“神秘顾客”这个职业，是指通过严格培训的调查员，在指定的时间扮成顾客，对事先设计的问题进行评定。这一检测方式最早出现在国外银行与零售业，用来防止员工偷窃行为，现在已经广泛应用。所以为了帮助商场精益求精、增加销售、提高整体质量、加强顾客忠诚度、保留和培训员工，我们进行了以下方面的调查：第一、现场销售人员在某种程度上扮演着“产品专家”的角色。所以我们调查的第一重点是考察现场销售人员“产品知识”。当然产品知识不仅包括着产品技术参数、基本性能，更重要的是现场销售人员应该能够阐明产品性能对于消费者使用的利益点；同时产品主要卖点上与竞争对手相比较的优劣势也是考察重点。第二、要对企业的售中和售后服务起监督作用。第三、对于销售人员的态度、仪容仪表也会给消费者留下印象分，也是调查的内容之一。当然我们在调查的同时也收集相关的卖场信息，对于企业掌握零售卖场的情况非常有帮助。为了使“神秘顾客”调查真正达到检查监督的作用，我们也做好了有计划的更换，以免被现场销售人员识破；另外我们到达卖场的时间在高峰时间和低峰时间都有安排，为了全面检查到现场销售人员的服务状况。

通过做神秘顾客，学习到了好多。比如买衣服的时候，要注意看衣服的质地，里面的成分标签，棉麻等等的成分。分清纯棉，羊绒的等等。而且观察要仔细，不管做什么都要认认真真的一丝不苟，而且自己的胆量变大了，心理素质加强了，会很淡定的到店铺里检查。以后有所经验，要更加从容。作为英语专业的学生，在之后的翻译，不管笔译还是口译，无论什么场合下都要从容不迫，循序渐进。当和外国人交流的时候不要紧张，完整并真实的呈现自己就好。

在实习过程中，我还注意到了微笑的重要性，有人曾说，一个微笑价值百万。真正的微笑、热心的微笑、发自内心的微笑，就是你能给他人，给这个世界的最具价值的微笑。正像密歇根大学的心理学家詹姆斯·麦克奈尔教授所说，有笑容的人在管理、教育、推销上更容易做出成绩来。<sup>xxxvii</sup>当然还学习到了很多企业或商场管理运营的知识。想到我们的《工商导论》课本里面也曾提到过管理学所涉

及的知识，如管理的功能是规划、组织、领导和控制，它的普遍性。还有按功能划分部门的组织，自己这五天没有局限于自己部门的工作，得到了不同的训练，开阔了视野。以及顾客对管理者工作的重要性，在如今竞争激烈的环境中，始终为顾客提供高质量的服务对于组织的生存和成功至关重要。当然，在工作的现实中，管理也是有许多挑战和回报的，我们都能从中获得一些有用的价值。<sup>xxxviii</sup>所以理论和实践相结合，确实受益匪浅。还有公司用人力大数据分析系统搜集和员工生产力相关的行为数据，根据公司内部合作模式及行为的自然变化，找出最有效或最无效的管理方式。通过借鉴其他公司机构的管理经验，建立管理架构和有效的合作模式，从中获得反馈等等。<sup>xxxix</sup>这和我们平时的学习一样，借鉴成功人士的经验来不断完善自己。向他人请教获取正确有效的方法，甚至通过合作达到共赢。

管理者需要以人为本，而非以任务为本；需要依赖他人，而非自力更生；还需要团队精神，视野开阔。管理者就是艺术家，因为管理之术通常是微妙的、主观的，思维方式也不同。<sup>xl</sup>百货服务业的根本是提供顾客所需的产品，适宜消费的环境，快速专业的服务，进而延伸为“使顾客满意消费的环境”当你提供顾客他们需要的产品后，必须更进一步思考，如何留住顾客，从而使需要的东西晋升为想要买的东西，就我这五日实习的观察，未来的消费模式可以变化万千，但以人为本的亲切贴心服务是决胜的关键。所以日常我们也要学会与他人合作共处、替他人考虑，站在对方的角度思考问题，互相取长补短，更加要重视团队合作。在运营管理中，所研究的对象是整个运营过程和系统，比如当前激烈的市场竞争对企业提出了越来越高的要求，这种环境要求包括四个方面：时间（Time）、质量（Quality）、成本（Cost）和服务（Service）。<sup>xli</sup>这同样适用于我们自身，面对当前社会的竞争，对自己也要有更高的要求，自己花费了时间去学习或者做一些事情，其中投入的各种成本包括物品、钱、精力等等最后得到的结果是否有成效，能否高质量高水准的完成同样是一个挑战。

还未踏入社会，进入秀水街这个小小的一部分，就已经发现自己真的是涉世未深，才疏尚浅，尤其现在只学习英语，并未深入学习其他方面的知识，不了解不懂的太多，通过这次实习，发现了自己太多不足，还需要去涉猎更多的内容去完善自己，更好的适应这个社会。不要去想从1到n，而要能够做到从0到1。

我需要记住大胆尝试胜过平庸保守，坏计划好过没计划。“机会是留给准备好的人”这句话在这为期五日的实习周回荡在我的脑海，以每个和我擦肩而过的早起步法谱出序曲，以每个夜归身影画上休止符。

参考文献：

（美）戴尔·卡耐基 《你对了，世界就对了》 北京理工大学出版社 2012，  
163-164

（美）斯蒂芬·P·罗宾斯 《管理学》（第11版）中国人民大学出版社 2012，  
15-18

（美）本·瓦贝尔 《大数据管理：大数据时代如何打造高效团队》 北京 中  
信出版社 2014， 227-229

（美）吉姆·麦考密克 《Hold住——第一次当经理》（第六版）电子工业出  
版社 2013， 03

全新顺 《运营管理》 清华大学出版社 2013， 8

## 认识自己的不足，提高自身的能力

报告人：尹凯悦

指导教师：杨芳

实践时间：2015年11月9日至2015年11月13日 共5天

实践单位：秀水街市场有限责任公司

### 一、引言

实习是每一个学生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，让我们学到了很多在课堂上根本就学不到的知识，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。实习加深对职业与行业的了解，确认喜欢或擅长的职业了解职业行业有很多方法，譬如阅读相关的文章，请教业内人士，但最直接的方法还是亲自做这份工作。在做的过程中，你可以确定自己是否喜欢这份工作，自己能否胜任。如果喜欢又胜任，以后毕业找工作，就可以把它作为目标职业；反之，就要寻找新的工作方向。

人们常说，大学是个象牙塔。确实，学校与职场、学习与工作、学生与员工之间存在着巨大的差异。在角色的转化过程中，人们的观点、行为方式、心理等方面都要做适当的调整。而实习提供了一个机会，让大家接触到真实的职场。有了实习的经验，以后毕业工作时就可以更快、更好地融入新的环境，完成由学生向职场人士的转换。

所以，有幸被分配到秀水街有限责任公司，开始了为期五天的实习。秀水街市场地处长安街延长线，紧邻国际CBD商圈，地理位置显赫，交通便捷，是与长城、故宫相齐名的中国最具世界影响力的国际旅游购物市场。“秀水街”作为中国最早的自由市场和最著名的商业品牌，有着近三十年的历史，与中国的改革开放相伴相生。老秀水曾因为售假问题严重、硬件设施简陋、存在重大消防安全隐患而黯然退出历史的舞台。直到2005年3月19日，新秀水街市场以全新的面貌闪亮登场，揭开“秀水街”历史中最辉煌的新篇章。开业以来，秀水街以“国际品质，实在价格”的服务理念，赢得了各国宾客的青睐。其中，最具民族特色的商品，如：精品服装、丝绸、珍珠、瓷器、茶叶、工艺品和包括全聚德烤鸭在内的中华美食，深受世界各地消费者的欢迎。

### 二、反思

在实习中，我被分配的工作部门是人事部。因为自己专业的原因，之前从来没有接触过有关人力资源方面的工作，所以学到了很多。在整个实习过程中，我所面临的最大的问题就是人际交往问题。在我实习期间，正值秀水街有限责任公司年终固定资产清点，我所做的工作就是去各个部门询问并检查办公用品是否有变动或破损并记录。在整个过程中，总免不了与人沟通交流。作为一个新到公司的实习生，必须保持谦虚的态度，尊重公司的前辈。

要坚持人格平等。人格平等是人际和谐的基础。人格平等，就是社会成员的人格和尊严都一视同仁地得到正义的护佑。每一个社会成员都享有包括生存权和发展权在内的各项权利。建立和谐的人际关系，要树立人人平等的理念。

要倡导诚信友爱。诚信友爱是和谐社会的精神内核。如果说和谐的人际关系，要用道德与法律来维系，其中道德的核心便是诚与爱。古人把诚心与爱心称之为道德之心。诚信友爱不仅是和谐社会里做的准则，也是和谐社会做事的基本准则。没有诚心与爱心，就不可能建立稳定和谐的人际关系。因此，实现人际和谐，就要在全社会大力提倡诚信友爱，积极营造有利于形成诚信友爱的社会氛围。只有这样，才能巩固和发展团结互助、诚实守信、平等友爱、融洽相处的社会主义新型人际关系。

要协调利益关系。实现人际和谐，关键在于调节人际利益关系，公平地分配社会利益，使每个人都各得其所、各得其利，共同分享社会进步成果。古往今来发生的一切社会动乱，皆是始于利益分配的不公平。

当然，实习过程中还会面临各种各样的问题，虽然有的都是些小问题，但我都会虚心的向前辈请教，那些前辈也会很乐意帮我答疑。我之前认为的人事部工作是负责公司招聘、录用、辞退工作。然而，其实并没有这么简单。

人事部门的工作繁杂而又琐碎。负责制定公司人事管理制度，实施并提出合理化意见和建议，负责合理配置劳动岗位控制劳动力总量，负责人事考核、考查工作。建立人事档案资料库，规范人才培养、考查选拔工作程序，组织定期或不定期的人事考核、选拔工作，编制劳动力平衡计划和工资计划。抓好劳动力的合理流动和安排，制定劳动人事统计工作制度。负责做好公司员工劳动纪律管理工作。定期或不定期抽查公司劳动纪律执行情况，及时考核，负责办理考勤、奖惩、差假、调动等管理工作；严格遵守"劳动法"及地方政府劳动用工政策和公司劳动

管理制度，负责招聘、录用、辞退工作，组织签订劳动合同，依法对员工实施管理；负责核定各岗位工资标准。做好劳动工资统计工作，负责对日常工资、加班工资、出差工资、出勤奖的报批和审核工作，办理考勤、奖惩、差假、调动等工作；负责对员工劳保用品定额和计划管理工作；配合有关部门做好安全教育工作，负责编制培训大纲，抓好员工培训工作。

### 三、总结

在实习的过程中，我们发现随便一个的导购的外语沟通能力都是很强的。我们的专业是商务英语，更重视与人交流沟通的口语能力。未来职业能力的培养是学校培养技能型、应用型、复合型人才的关键，是商务英语人才社会竞争力评价的重要标准。我们发现社会对商务英语专业的毕业生需求量很大，但是能够满足企业要求，即知识和能力尤其是职业能力全面发展的人才不多见。作为学生，也应该认识到自己的不足，提高自身的能力。

（一）自主学习——工作后不再像在学校里学习那样，有课堂，有作业，有考试，而是一切要自己主动去学去做。只要你想学习，学习的机会还是很多的，老员工们从不吝惜自己的经验来指导你工作，让你少走弯路；集团公司、公司内部有各种各样的培训来提升自己，你所要作的只是甄别哪些是你需要了解的，哪些是你感兴趣的。在我们实习的单位里，我就遇见了几个非常和善的老员工，只要问他们的是工作上的问题，他们都会一一作答，使我了解到，原来理论跟实际是有很大的差距的。

（二）积极进取——在工作中，你不只为公司创造了效益，同时也提高了自己，像我们这样没有工作经验的新人，更需要通过多做多问来积累经验。特别是我们的工作并不像正式员工那样有明确的工作范围，只是自由观摩，如果态度不够积极就可能没有事情做，所以平时就更需要主动争取多做事，这样才能多积累多提高。

（三）基本礼仪——步入社会就需要了解基本礼仪，而这往往是原来作为学生不大重视的，无论是着装还是待人接物，都应该合乎礼仪，才不会影响工作的正常进行。这就需要平时多学习，比如注意其他人的做法或向专家请教。

（四）为人处事——作为学生面对的无非是同学、老师、家长，而工作后就要面对更为复杂的关系。无论是和领导、同事还是客户接触，都要做到妥善处理，

要多沟通，并要设身处地从对方角度换位思考，而不是只是考虑自己的事。

#### 四、结语

通过这次实践周的实习，我认清了自己的很多不足和缺点。

工作中不但要有良好的工作态度，而且还要有很好的表现力。中国有句俗语：“踏踏实实做人，老老实实做事。”在今天，只是老老实实，勤勤恳恳做事是不够的，你还要学会适时地，恰当地表现自己。让老板知道你做了什么，让老板知道你的存在是必要的！这样你才有发展的可能，别人才会认可你，承认你！团结协作，善于沟通。团结协作指的是部门内部，你这个部门肯定不止你一个人，作为部门担当，你若想把本部门的事做的出色，那你必须把部门成员团结起来，发挥集体的力量，那样才能事半功倍！虽然我们这次的实习没有考虑这些，但我想这些都是在今后的工作学习中都非常必要的。沟通是指部门之间的。任何一个公司都是由众多部门组成的，部门之间的沟通是必要的也是必须的。总之，用知识武装起自己来，学会做人，学会做事，你才能成功！

我坚信通过这一段时间的实习，从中获得的实践经验将使我终身受益，并会在我的实际工作中不断地得到印证，我会持续地理解和体会实习中所学到的知识，期望在未来的工作中把学到的理论知识和实践经验不断的应用到实际工作中去，充分展示我的个人价值和人生价值，为实现自我的理想和光明的前程而努力。在这一周的时间里，我受益匪浅。我在那里不仅学到了许多知识，最重要的是进一步体会到了做人的原则。

本次实习所学到的这些知识很多是我个人在学校很少接触、注意的，但在实际的学习与工作中又是十分重要、十分基础的知识。通过本次实习我不但积累了许多经验，还使我在实践中得到了锻炼。这段经历使我明白了“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”的真正含义，从书本上得到的知识终归是浅薄的，未能理解知识的真谛，要真正理解书中的深刻道理，必须亲身去躬行实践。

参考文献：

- [1]姜大源. 职业教育学研究新论[M]. 北京: 教育科学出版社, 2007: 44.
- [2]张丽莲. 商务英语专业职业能力的培养策略研究[J]. 当代职业教育, 2011, (1).
- [3]



[http://baike.baidu.com/link?url=77bLrWndI9MaMv3\\_2NcvdYhhGZaLL4SAJ4BsR8kBp0TsATqAxPQ0bZUtPa-8M5c-IGeah5NYTKd2nEFtt2heSK](http://baike.baidu.com/link?url=77bLrWndI9MaMv3_2NcvdYhhGZaLL4SAJ4BsR8kBp0TsATqAxPQ0bZUtPa-8M5c-IGeah5NYTKd2nEFtt2heSK)

[ 4 ]

<http://baike.baidu.com/link?url=kKGm534CONw0Ytqs7vSLJC9ImHR-7KOU810jGgbjfad9Uhf-4oxFa5GgrS2GS0L3wNkkk02pIq1KD7bCQpthdK>

[ 5 ] 许兆瑞. 大学生所学专业、职业选择与职业倾向的一致性对学习动机的影响 [D]. 长春: 东北师范大学, 2006.

# 实践周报告

报告人：刘欢

指导老师：王丽娟

实践时间：2015年11月9日至2015年11月13日 共5天

实践单位：秀水街市场有限责任公司

## 一、引言

大学生参加社会实践，对于感受中国特色社会主义的伟大实践，了解社会、认识国情，增长才干、奉献社会，锻炼毅力、培养品格，增强历史使命感和社会责任感，具有不可替代的重要作用，对于培养中国特色社会主义事业的合格建设者和可靠接班人具有极其重要的意义。<sup>[1]</sup>为贯彻党中央国务院对大学生实践的指导意见，也本着锻炼学生，使其切身体验学与用的差异，为其将来能更好地适应社会为目的，我校每学期都安排有教学实践周，为学生社会实践提供机会。以下是我本次实践周的经历和收获：

2015年11月13日，我结束了为期一周的实践生活，回顾一周的工作和学习，我有很多的感受和收获。本次实践周，我去了秀水街市场有限公司实习。当带着一份既欣喜又紧张的心情踏上实习征程时，我再次感受到了上班族的艰辛，特别是在北京的上班族们（北京的早晚高峰相信国人都是有所耳闻的）。这次实习，虽然时间依旧很短暂，但还是学习到了很多知识，长了许多见识。

对我来说，此次的实习做到了真正意义上把我们从学校理论学习拉到在实践中学习。一进入岗位，我就意识到，单位虽然没有老套的规矩，但却有着不可违反的规定，我们就应该严于律己。这一次，实习单位以正式员工的标准要求我们10个实习生，早九晚六，指纹打卡，不得迟到早退，仪表仪容要得体等等。这让我觉得实践周不再是走马观花，不再是去公司混日子而已，让我产生了一种归属感。我觉得实习期间，我们既然是该企业的一分子，就应该出自己的一份力，就应该按照规定办事。我也用实际行动证明，我能够遵守工作纪律，不迟到、早退，认真完成交办的工作，同时得到了一致肯定。

## 二、工作内容回顾及收获

短短的5天时间，我们无论在哪一个工作岗位上都不可能完全接触到该工作的核心，都不可能具备独立完成该工作所需要的专业处理事物的能力，只能了解

一些比较浅显的东西，但我相信即使是最细微的事物，也一定有我们所学到的功课。理论教育和实践教育相结合是大学生思想政治教育的根本原则，<sup>【2】</sup>实习期间我努力将自己在学校所学的理论知识向实践方面转化，尽量做到理论与实践相结合，同时也发现了自己的许多不足之处。

5天时间，我涉足了3个部门：运营部、前台和企划部。运营部和企划部分别只做了1天，虽然只了解了一点皮毛，只接触到该岗位的一部分工作内容，却也是让我受益匪浅。运营部实习1天，我了解了整个秀水街市场的布局，参观了一些知名品牌商铺，算是大饱眼福了吧。值得一提的是，秀水街入驻的所有商铺，其店员的英语口语非常棒（有些店员甚至会两三种语言），我作为英语专业的学生感到十分汗颜，也深知自身的不足，对自己以后的职业道路更加担忧，跟他们相比，我并没有专业上的优势，我自身唯一的优势可能就是：我还是学生，在没有步入社会之前，我还有机会去发现不足，改进自我。在校学习的目的，其实就是掌握最基本的学习工具和方法。将来利用这些工具和方法，再去学习新的东西。<sup>【3】</sup>

企划部1天的实习，是我从来没有接触过的工作，对我来说是具有挑战性的。我要去做采访，写文案，为新入驻的商铺做宣传，这不仅考验了我的交际能力，更考验了我的应变能力和创新思维。下班之前交上文案，我的内心充盈着满满的成就感。

3天前台的实习经历更是让我收获良多，秀水街是个外国游人聚集的地方，前台是为顾客提供信息咨询的工作岗位，不乏与外国人交流的机会。刚开始我非常得怵口，怕说不好会被别人笑话，担心外国人会听不懂，可是运营部总监总就在旁边，一有外国人过来咨询，便给我使眼色，没办法只能硬着头皮上了。几次实践过后，便不再紧张了，反而很期待有外国人过来咨询，只是自己的一些问题也就慢慢暴露了。一张口完全顾不上英语语法，没有时间去反应这里到底该用什么词性，有时甚至说的都不是完整的一句话，只能用一些关键词，表达清楚自己的意思，告知顾客他们所需要的信息。这就是专业知识学的不扎实的缘故吧，一些张口就来的句子，关键时刻便被分解得支离破碎，完全没有条理。这也体现了学校专业理论知识学习的局限性，平时若自己注重口语交际的练习，有更多的机会与外国人交流，营造外语的环境，或许就不会这么窘迫了吧。

这次实习为我提供了与众不同的学习方法和学习机会,让我从传统的被动授学转变为主动求学;从死记硬背的模式中脱离出来,转变为在实践中学习,增强了领悟、创新和推断的能力。掌握自学的方法,学会要有条理和耐心,使工作、学习、生活都步入系统化流程;思考方式也更加成熟。

### 三、对大学教育的思考

在实践中,我们往往会感到书本上知识的苍白无力,觉得学校里学习的理论知识全是纸上谈兵,派不上用场。身边很多人这样告诉过我:只有踏入社会,进入职场才能明白生存的法则。那么,我们为什么要接受大学教育,为什么耐过12年寒窗苦读,冲破高考大关进入大学的殿堂?大学教育究竟意义何在,大学到底教会了我们什么?

教育家斯金纳曾说过:“如果我们将学过的东西忘得一干二净时,最后剩下下来的东西就是教育的本质了。”<sup>[4]</sup>我想大学教育更为如此,在教授知识的过程中,注重学生创新、实践能力的培养才是教育的真正本质。教育的目的在于培养能力,尽管知识与能力有一定的关系,但知识不等于能力。大学是人生的关键阶段,学习的目的并不仅仅是为了获取各种证书,而是要在获得各种知识、技能、提高自己的文化知识的同时,培养动手创新能力和实践能力,最终回馈社会,并为自己所付出的努力赢来回报。这也是大学生应注重实践的关键所在,由市场需求可知我们的大学课堂教育中培养学生实践能力这一环节的重要性。这一环节实现了帮助学生最终完成理论知识向实践能力的转化。只有很好地完成这一环节,大学教育才算达到了“授之以渔”的目的,而非停留在“授之以鱼”的阶段。学生在实践中发现自身不足,再投身学习中可以针对性改进、锻炼,经历再学习的过程,努力活出最好的自己,去适应这个社会的需要。

在经历了高考这个转折以后,中国大学生似乎瞬间投入了一种新的生活方式,一种全新的日常生活形态。我们对此早有期待,以前应有不少高中老师都描绘过大学轻松与放纵的生活,以此来激励过度负重的学生。夸张点说,憧憬于实现大学生活,甚至成为了每个高中生的第一堂成功学课程。到了大学,时间不仅仅是不再需要以学习为中心,而且像高中阶段与此相关的一系列关于时间的安排、分配、被迫、制度都可以被抛诸脑后。可以这样说,大学生几乎是时间意义上的“自由人”,大学之所以如此得重要,一方面也在于大学生所拥有的时间自

由。自由是人类智慧的根源，<sup>[5]</sup>然而自由并不会自动地产生好的结果，事实上，一个时间上的自由人可能更容易受到自己滥用自由的伤害。作为时间上的自由人，大学生应该是独立自主的，为自己的每一个行动负责，即便在没有人引导的情况下，也能掌握自己的生活。我觉得，在大学里第一件最重要的事，就是学会如何不辜负时间上的自由。这是再怎么强调也不为过的，刚进入大学就我就深刻体会了它的重要性，也让我清楚了原来大学不是高中老师空中的学生的天堂，是一种解放，它反而是种无形的束缚，是真正考验你的时候，是人生学习生涯中最为艰难的时期。这其中我们要学会自学、自律、自理、自省……去进一步塑造自我。让学生踏入社会前学会自我束缚、自我控制、创新等能力才应是大学教育的目的。

然而，时间转瞬即逝，现在我已是一名大三的学生，进入到企业实习，我清醒地意识到：我还并不具备高强度的自控能力。平时上课、参加集体活动、参加讲座等，总有人迟到，就觉得自己早到也在那等，迟到的人也并没有什么损失，长此以往，自己便也会养成这样的习惯。这种长期“时间自由人”的角色，扮演不好，就等于大学中最重要的一课是挂科的，当走进职场时，是不适应企业时间制度的管理的，需要一段时间先去克服大学四年养成的坏毛病。所以，我认为实践是大学教育不可或缺的一部分，安排教学实践周更有重要的意义，在给我们充分时间自由的同时，让我们走进社会，了解当下的职场状况，调整自己现有的规划，不与时态脱轨。

#### 四、小结

对我来说，以教学实践周的形式出去实习的机会，弥足珍贵。现在，学校作为我们的后盾，给予我们机会，从各方面为我们融汇知识，为我们将来的工作和生活铺垫了精彩的一幕，给我们带来的改变是质的飞跃。我们要抓住每一次展现自己的机会，积累更多的经验财富，尽力克服自己的弱点，为今后的职场生涯努力奋斗。

参考文献：

<sup>[1]</sup>《中宣部-中央文明办-教育部-共青团中央关于进一步加强和改进大学生社会实践的意见》（中青联发[2005]3号）

<sup>[2]</sup>《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》（中发

[2004]16 号文)

<sup>[3]</sup> 李开复《李开复博士给中国学生的四封信》

<sup>[4]</sup> B. F. Skinner, *New Scientist*, May 21, 1964

<sup>[5]</sup> 《管理与企业未来》(哈佛商学院)

## 实践周实习报告

报告人：张醴

指导教师：杨芳

实践时间：2015年11月9日至2015年11月13日共5天

实践单位：北京女企业家协会会员单位（秀水街市场有限责任公司）

### 一、引言

大学生生活是既紧张而又充满期望的日子，学习的闲暇时总是憧憬着背起行囊，远离亲人朋友以及师长的护佑，去走真正属于自己的路。然而当我们终于有机会可以像刚刚长满羽毛的雏鹰一样离开长者们搭建好的巢穴，走上社会工作这个大舞台时，却发现人生的道路原是如此的坎坷不平，任何人的成功都是经历过一番风雨的。

为了响应国家教育部“大学生在校三年，必须要有六个月的社会实践”的号召，我们学院每学期都会有教学实践周，而且会利用实践周开展不同形式的社会实践活动。今年，我们系的所有学生都被老师安排到了各个学校已经联系好的公司里实习。我和其他九位同学被分配到秀水街市场有限责任公司实习，它是北京女企业家协会会员单位下的一个公司，是一个具有世界影响力的国际旅游购物中心。

俗话说实践出真知，虽然我们经过几天的实践并不能得出什么真理，但是社会实践引导我们走出校门、接触社会、了解国情，另外也使我们有机会把在学校、在课上所学的知识或理论运用到实践中，这样既能培养自己的动手能力又能更加巩固所学的知识。并且，在实践的过程中，我们可以接触很多社会上的人，与他们进行交流，对社会进行初步了解，这样可以为以后真正走出大学奠定基础。

秀水街是最具多国语言文化交流现象和自由侃价特色的综合性商业街市，每天都有来自不同国家的旅客到这里买东西。首先，来到秀水街，我们参观了整个大厦，对其整个楼层的布局 and 分类有了大致的了解。其次，我们对其公司制度进行了了解和学习。最后，主管将我们十个人分配到不同的岗位，如：楼层管理员、前台接待、企划部、人事部等。我和另外四个人被分配到楼层管理岗位，每天对整个商场进行巡视，下午再向杨总汇报情况。经过五天的实习，我收获颇多。

### （一）如何对待不熟悉或不感兴趣的工作

在我们毕业后，有很多人可能会从事与自己所学专业不符的工作，但是，既然选择了这份工作，我们就应该认真对待。这次去秀水街实习，虽然它是一个有很多外国人聚集的场所，但是我们被分配到的岗位并不都是与英语有关的。我和其他两位同学有被分配到人事部工作过，也被分配到楼层管理工作过。

在人事部工作时，主管给我们分配的任务是给应聘者打邀约面试的电话，确认他们是否来公司面试和面试的具体时间。我邀约的应聘者的岗位是前台接待。首先，给应聘者打电话，客服的普通话要标准，因为，这是让应聘者听懂你说话的关键；其次，客服必须对所在公司的一些基本情况了解很清楚，如：公司所在的具体位置、各应聘岗位的薪酬待遇情况、是否有五险一金、年龄限制等，因为这些内容可能应聘者会问到。如果客服对这些没有很好地了解，就无法让应聘者清楚地了解公司的情况，有可能就会造成人才的流失；最后，对应聘者问的问题，客服需要随机应变，不要因为不知道详情而害怕回答，如果实在不知道怎么回答就可以让应聘者在面试的时候问面试官，他们会为其解答。

### （二）道德与利益面前该如何选择

在这个物欲横流的社会，我们经常会遇到道德与利益的选择。俗话说鱼与熊掌不可兼得，有时候由于各种原因，我们不得不做出选择。无论以后被分派到哪个单位工作，我们都可能会遇到上级领导分配的一些不太符合道德标准或自己不愿意做的工作的情况，但是由于我们要在这个环境中生存而不得不接受。

我在秀水街当了三天的楼层管理员，楼层管理员说得通俗点就是做神秘顾客。神秘顾客的工作内容就是对各商户所卖商品的质量、成分标、水洗标等进行检查，另外叫客、拉客、低于七折销售等行为也是不可以的，但不是公开检查，而是秘密地进行，就是把自己当作普通的顾客去购物，在购物过程中，不让店员察觉的情况下对其商品进行检查，如果发现有违背公司规定的其中一项就要汇报给主管，然后根据公司规定对其进行罚款。而且，罚款的百分之十作为神秘顾客的奖励。

事实上，站在顾客的立场，大部分人都希望买到物美价廉的商品，买到便宜一点的商品就可以省钱了；站在商户的立场，他们希望把自己的商品推销出去，在竞争如此激烈的商场，低价或者打折出售是其中一个重要的手段。如果商场主



管一直采取对各商户进行罚款的方式，这并非长久之计。我问过一个在秀水街卖小工艺品的店主，她说她不久就会搬走，不在这卖东西了。我问她为什么不在这卖了，她说每天要防各种神秘顾客，而且这里商户很多，竞争激烈，她想去别的地方卖。

其实，在做神秘顾客的时候，我内心是很纠结的。当我去某个店里卖东西的时候，我为了省钱或者其他原因肯定会砍价，而且是越低越好，但是商家给我低于七折销售的时候，我就会纠结要不要汇报给主管。因为，商家给了我优惠，我还举报他，让他被罚款，这就让人内心愧疚。如果不反馈给主管，我又没有完成任务。对于低于七折销售的情况，我没有汇报给主管，但是商品没有成分标、质量有问题的情况，我都汇报了。

## 二、对专业和未来职业的思考

我现在是大三的学生，专业是商务英语。商务英语顾名思义就是与商务活动有关的英语，所以它并不单纯是英语学习的范畴。商务英语作为现代国际化企业中最重要交流工具，已经成为人们工作学习不可缺少的技能。同时，对许多人尤其是国际化企业员工来说，商务英语的沟通技巧和水平已成为影响其工作机会，提职加薪以及事业发展的重要因素。商务英语一些特殊商务技能，包括商务会议，商务谈判，商务沟通，这些都是具体的技能，这些技能是可以方便你日常的商务应用。平常我们有上跨文化商务交流的课，其中主要就是一些关于介绍企业文化、商务谈判、商务礼仪等方面的内容。

学习商务英语，我们不能单学英语与基础的商务知识。我们还要了解一些与之相关的知识，如：要有一定的市场营销、信息资源管理、办公自动化等的专业基础知识；增加企业管理方面的知识；增强市场意识方面的知识等等。另外，我们在空闲时间也可以去参加一些大学开展商务谈判比赛和博览会。在十一月初，我和几个同学去参观了是第十届中国北京国际文化创意产业博览会。各企业都将其特色的具有本企业文化内涵的产品展览出来，以此吸引投资商来投资。其中台湾的一个销售茶艺陶瓷的林大师说在这次的博览会，就是一个进行双向交流的过程，各企业之间可以进行相互的交流，传播各自的企业文化。三十六行者，种种职业也；就其分工约计之，曰三十六行；倍之，则七十二行；十之，则三百六十行。<sup>[xiii]</sup>从这就知道，社会中职业分类是如此之多，但是真正找到一个自己感兴

趣又轻松的职业是很难的。职业是劳动者获得的劳动角色和社会角色，劳动者必须要按社会结构中这一社会角色规定的规范行事。<sup>[xliii]</sup>商务英语专业的毕业生将来可能是在国家机关、外事、外贸、外企、各类涉外金融机构、商务管理公司等部门工作，但也有可能会在其他与英语无多大关联的部门工作。另外，有小部分人可能想自己创业当老板。大学生创业目前已经成为一个社会热点，大家都在鼓励、呐喊新一代大学生要有自己的梦想，不要封闭在象牙塔中，要勇于承担社会责任。<sup>[xliv]</sup>我们学校也有积极鼓励学生创业的，如果学生想创业可以去学校申请，然后学校会提供一定的资金帮助。

这几天的实习过程中，令我印象深刻的是秀水街管理方面的问题。我个人觉得秀水街集团的管理还需提高，虽然我所学专业不是人力资源管理，但是我也能看出他们在管理方面存在的问题，同时也让我了解到管理类的职业并不如想象中的轻松。管理是指一定组织中的管理者，通过实施计划、组织、人员配备、领导、控制等职能来协调他人的活动，使别人同自己一起实现既定目标的活动过程。<sup>[xlv]</sup>秀水街是一个商业购物中心，总共营业的有六层楼，并且每层楼都有各种类型的商户。所以，管理者管理起来是比较有难度的。这个商厦的地下二层和地上六层是办公区，这两层都有各部门的管理者，但是有时候这两层的管理人员的一些工作内容或规定是连接不上的。比如，我们做神秘顾客的时候，六层运营部杨总不让我们告诉除她外的任何人我们的工作内容是什么，其实我是不理解这样的安排的。而且，地下二层人事部胡总经常问我们，我们是做些什么工作的，我们就不知道该怎么回答。并且，各种部门的主管，还有各种负责人之间上下级关系错综复杂，所以我不喜欢这类工作，我喜欢简单点的工作。

在今天竞争激烈的市场环境下，企业必须积极寻求有的方法，对各团队进行有效管理，以保证企业目标得以实现。<sup>[xlvi]</sup>

### 三、结语

在实践的这段时间内，我接触了各种各样的人和事，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，但在秀水街集团也会有人给安排工作，但是，我觉得不能别人安排你干什么你就只干什么，做完了还可以积极主动地发现其他力所能及的事情，并自觉地去，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。在公司里，氛围很好，每个人都在认真地做自己的事情，有时候他们也会一起讨论。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。

除此之外，我感受颇深的一点就是整天在公司里面对相同的人或事是很枯燥乏味的，所以我觉得还是多学几门技能，将来也可以尝试不同的工作，这样可能会使生活更丰富多彩一点。 \

参考文献:

《清稗类钞·农商类》徐珂著

《大学生职业发展教程》黄炜主编 2011 版

《当 90 后遇上创业》陈栩琳著 2014.8 版

《管理与营销》魏强劲主编

《销售管理》杜琳 刘洋主编 2011.9 版

# 实践周实践报告

报告人：陈欢

指导教师：杨芳

实践时间：2015年11月9日至11月13日 共5天

实践单位：秀水街市场有限公司

## 一. 引言

本次实践让我获得了更加真实的工作体验，感受到了真正的企业文化，对工作有了更加深刻的认识。每天早晚指纹打卡上下班，在实践的5天里被分配到了不同的部门，尝试了不同的工作。第一天刚进入公司，我们就在人事部工作人员的带领下录入指纹，并进行了消防知识和员工手册内容的笔试，对公司的文化和管理制度有了初步的认识，人事部总管向我们介绍了各个部门的职责和工作内容。前两天我是做楼层经理，在各个楼层查看商户销售情况，也做了神秘顾客，查看商品是否有标价和成分标识，服务态度是否良好，是否低于7折销售，是否有拉客、叫客的情况。刚开始做神秘顾客的时候，进入店铺会紧张，有些心虚，慢慢学会了自然像正常购物一样，检查成分标识，询问价格，看店家是否标高价，却以低于7折的价格出售。在这个过程中，不仅学会了如何与商户沟通，而且也锻炼了我的观察力和心理素质。事实上很多店家真的存在低于7折销售的情况，标高价欺骗消费者。神秘顾客举报这些情况，商户就会付相应的罚款。这让我认识到通过这种监督机制，商户们的服务会慢慢变得更好，标价也会更加合理，在顾客中的口碑也会越来越好。第三天下午我被派到人事部，需要打电话邀约应聘者面试。这个任务让我学到了如何打电话邀约面试，首先，需要自报家门，问对方是否是本人，然后说明目的，问对方是否有时间来面试，约定具体时间，核实对方邮箱，以便之后发面试通知，最后询问对方是否还有问题。第四天我被分配到企划部，上午去新开的店铺采访，下午为新店铺写宣传文案。第五天依然是做楼层经理，最后市场部总经理给我们开了总结会，让每个人发表一下自己这几天的感受和收获，还让我们对商场提一些意见，并且以后可以选择去秀水实习。虽然只有5天的实践，但感受却非常深刻，体会到了一些社会规则和公司严格的管理制度，对未来的职业选择也有了一些思考。

## 二. 实践中的问题

在这几天里，令我感触最深的就是如何在职场上与人有效地沟通。沟通，它是一种能力，并不是一种本能。<sup>22</sup> 它不是天生具备的，而是需要我们后天培养的，需要我们去努力学习，努力经营。随着沟通时代的来临，学习沟通技巧，能够让我们每一个人都更具有影响力，能够把自己的理论更顺利地实施。对企业内部而言，人们越来越强调建立学习型的企业，越来越强调团队合作精神，因此有效的企业内部沟通交流是成功的关键；对企业外部而言，为了实现企业之间的强强联合与优势互补，人们需要掌握谈判与合作等沟通技巧；对企业自身而言，为了更好地在现有政策条件允许下，实现企业的发展并服务于社会，也需要处理好企业与政府、企业与公众、企业与媒体等各方面的关系。这些都离不开熟练掌握和应用管理沟通的原理和技巧。对个人而言，建立良好的管理沟通意识，逐渐养成在任何沟通场合下都能够有意识地运用管理沟通的理论和技巧进行有效沟通的习惯，达到事半功倍的效果，显然也是十分重要的。掌握有效的沟通技巧，需要学习和明确沟通的重要内容，即沟通的三大要素：<sup>23</sup>

#### 要素一 沟通一定要有一个明确的目标

只有大家有了明确的目标才叫沟通。如果大家来了但没有目标，那么不是沟通，是什么呢？是闲聊天。而我们以前常常没有区分出闲聊天和沟通的差异，经常有同事或经理都会过来说：某某，咱们出去随便沟通沟通。随便沟通沟通，本身就是一对矛盾。沟通就要有一个明确的目标，这是沟通最重要的前提。所以，我们理解了这个内容之后，我们在和别人沟通的时候，见面的第一句话应该说：“这次我找你的目的是——”。沟通时说的第一句话要说出你要达到的目的，这是非常重要的，也是沟通技巧在行为上的一个表现。比如经理给我们开总结会的时候，就会先告诉我们开会的目的，让每个人准备好发言。

#### 要素二 达成共同的协议

沟通结束以后一定要形成一个双方或者多方都共同承认的一个协议，只有形成了这个协议才叫做完成了一次沟通。如果没有达成为协议，那么这次不能称之为沟通。沟通是否结束的标志就是：是否达成了一个协议。在实际的工作过程中，我们常见到大家一起沟通过了，但是最后没有形成一个明确的协议，大家就各自去工作了。由于对沟通的内容理解不同，又没有达成协议，最终造成了工作效率

<sup>22</sup> 柳青，蓝天，《有效沟通技巧》，中国社会科学出版社，2003-7-1

<sup>23</sup> 《人际沟通技巧》，华中科技大学出版社，2009-6-1

的低下，双方又增添了很多矛盾。在我们明确了沟通的第二个要素的时候，我们应该知道，在我们和别人沟通结束的时候，我们一定要用这样的话来总结：非常感谢你，通过刚才交流我们现在达成了这样的协议，你看是这样的一个协议吗？这是沟通技巧的一个非常重要的体现，就是在沟通结束的时候一定要有人来做总结，这是一个非常良好的沟通行为。比如在电话邀约面试的时候，会和应聘者约定面试的具体时间，达成共同的协议，告诉对方我们之后会发面试通知。

### 要素三 沟通信息、思想和情感

沟通的内容不仅仅是信息还包括着更加重要的思想和情感。那么信息、思想和情感哪一个更容易沟通呢？是信息。例如，今天几点钟起床？现在是几点了？几点钟开会？这样的信息是非常容易沟通的。而思想和情感是不太容易沟通的。在我们工作的过程中，很多障碍使思想和情感无法得到一个很好的沟通。事实上，我们在沟通过程中，传递更多的是彼此之间的思想，而信息的内容并不是主要的内容。比如在最后的总结会上，经理让我们每个人发表一下自己这几天的感受和收获，就是思想和情感上的沟通。

## 三. 对未来职业的思考

英语是一门技巧，是一门语言工具。第一天去公司的时候，经理问我们都有哪些课程，有没有学过管理，答案是否定。这也让我意识到了自己专业的局限性，今后需要有意识地去了解一些其他专业的相关知识，同时也要积累更多的工作经验，不断提高自己的职业能力。知识、技能、经验和态度是构成职业能力的基本要素。职业能力在工作过程中的表现形式为按照工作要求执行规范、解决问题、完成任务。<sup>24</sup>执行规范实际上是指专业技能和知识在特定条件下的应用，这对于劳动者职业能力的培养，具有形成性意义；解决问题实际上是指专业技能和知识在不同条件下的运用，这是经验积累的过程，是能力发展的必由之路，解决问题的能力实际上是职业能力的核心；完成任务就是指通过业绩表现来检验能力的过程，这是职业能力物化的最终表现形式，通常被作为标定职业能力程度的主要标尺。

提高职业能力需要提高专业能力，能够系统、综合地学习和掌握专业知识与技能；需要提高方法能力，掌握并具有自我学习、处理和解决问题的能力，

<sup>24</sup> 黄炜主编，《大学生职业发展教程》，科学出版社

适应未来不断变化的需求；需要提高社会能力，具有与人交往合作的能力，具有责任意识 and 组织纪律性等。<sup>25</sup>

#### 四. 总结

此次实践让我对未来的职业规划有了更加清晰的认识，对自己真正喜欢的工作也有了一定的了解。对我来说最重要的还是企业文化和工作环境，在开放包容的环境里我才能更好的工作，激发我的工作积极性，其次是能够提供较好的受教育机会，个人有足够的发展空间，能充分发挥自己的潜能。面对严峻的就业形势，我们应该理性地降低对金钱的期望值，把眼光放长远一些，应尽可能地将自我成长和自我实现作为毕业求职时的首选价值观。明确了自己的目标，知道了自己喜欢的是什么，对于我今后的学习也有很大的帮助，激发了我的学习动机，增强了学习动力，使我更好地安排好自己在大学的各项学习，主动提升自己的综合素质。并且尽量寻找职业与兴趣之间的最佳结合点，培养真正的与职业相关的兴趣，在未来可以将自己的兴趣与所从事的职业结合起来，<sup>26</sup> 能够更好地调动自己的工作积极性，更加热爱自己的职业，发挥自己的潜能，在自己喜欢的领域一步一脚印做出成绩。

参考文献：

1. 柳青，蓝天，《有效沟通技巧》，中国社会科学出版社，2003-7-1
2. 《人际沟通技巧》，华中科技大学出版社，2009-6-1
3. 黄炜主编，《大学生职业发展教程》，科学出版社
4. 《大学生职业心理辅导》，北京出版社
5. 张敏强主编，《大学生职业规划与就业指导》，广东高等教育出版社

<sup>25</sup> 《大学生职业心理辅导》，北京出版社

<sup>26</sup> 张敏强主编，《大学生职业规划与就业指导》，广东高等教育出版社

# 实践周报告

报告人：黄凯

指导老师：杨芳

实践时间：2015年11月9日至2015年11月13日 共5天

实践单位：北京市华安北海机电工程有限公司

## 一、引言

中华女子学院外语系于2015年11月9日至2015年11月13日展开了为期5天的实践周活动。此次实践周活动旨在让学生走出校园，深入接触社会，接触职场，积累社会经验，以便毕业后更好的适应社会环境。即便是一名大学生，校园仍是我们主要的学习、生活场所；老师、同学是我们主要的接触对象；因此，在校园里，社会关系简单，人与人之间的利益冲突少；然而，社会上，尤其是职场中，有着形形色色的人、复杂多样的社会关系。大学生在大学阶段不仅要学习科学文化知识，更要学习各种本领和技巧以应对社会上的瞬息万变。此次实践周，虽然时间不长，但给同学们提供了一个极好的体验职业生活、体验社会的机会。每天按照实习的作息时间安排，准时上下班、按时完成上级分派的任务。在学校里，如果作业没有完成，老师可能不会与学生过多的计较，批评学生，只是提醒同学们下次一定要完成作业。但在真正的职场中，上级交代的任务必须在规定的时间内，保质保量的完成；否则，有可能面临被解雇的危机。校园是一座象牙塔，但任何都不能永远生活在塔里，因此，走出校园，接触社会，了解社会，是对当代大学生必然的要求。院系老师充分考虑到学生需求，为同学们精心安排了此次实践活动。期间，老师们既要确保学生的安全，又要保证同学们在这短短实践周内有所收获，真正学到一些课本之外的知识，提高综合能力，为日后正式走进职场，走进社会打下基础。

## 二、工作总结

在实践周期间，我被分配到北京市华安北海机电工程有限公司实习，和我同组还有其他四名同学。进入实习公司后，公司负责人把我们五人分成三组：三人在商务部（我所在部门），其他二人各在一个不同的部门；工作时间内，我们不允许随意串岗，要严格遵守公司的制度，以一名正式员工的标准严格要求自己。该公司的主要业务方向与英语专业几乎没有关系，客户群也主要是国内的厂商，



因此，我的主要工作任务是把该公司往年的纸版业务合同中的产品信息输入电脑，制成电子表格，以便日后查阅。虽然工作难度不大，但任务量较大。部门经理给了我们四年的业务合同，要求我们三人在这五天的实践周内完成。之前我们都上过计算机课，学过如何制作 Excel 表格，因此在工作上还算得心应手，没有遇到特别大的困难。于是，经过我们三人的共同努力，与周四下午完成了所有任务，周五上午主要就是检查核对我们所做的电子表格，并提交任务。中午，公司负责人向部门经理了解了我们的工作情况后，让我们提前下班回校。至此，为期五天的实习结束。

由于我的工作较为简单，只是将文本资料输入电脑，制成电子版，所以关于工作方面并没有遇到难题，但在其他方面却遇到了问题。由于我们三人要共同完成这项任务，所以我们在如何制作电子表格的上发生了分歧。如行高、列宽、字体大小、需要哪些项目等。而且我们三人要做四年的合同电子表格，所最后一年的需要三人共同完成在合并一起，于是表格的格式就很重要。最后经过协商，终于确定了表格的格式。此外由于实习公司和所学专业没有关系，这在一定程度上影响了我们的工作热情。但考虑到我们不能为学校丢脸，于是都埋头于完成任务，期间部门经理和公司负责人经常过来关心我们，这让我们很受鼓励，更觉得应该要把任务完成好。总而言之，我们在共同努力下圆满完成任务，并获得了部门经理和公司员工的好评。

### 三、反思

由于实习公司和所学专业之间没有联系，所以实习期间，我没有机会把所学知识应用到实际中去；而且，这也引发了我对未来职业与所学专业之间的思考。绝大多数同学都希望将来毕业所找的工作能与所学的专业对口，至少二者有一定联系；如此，在工作中才能更得心应手，取得更大的成就。但是，职业与专业之间没有关系的情况也很常见，尤其是当下中国大学生普遍都面临着就业难的困境，因此，为了可以得到一份工作，很多学生不得不妥协，找和所学专业关系不大，甚至是完全无关的工作。我现在读大三，还有一年半的时间就要毕业，就业问题成为我不能忽视的问题。在“职业”和“专业”之间如何取舍成为一个考验。

从“专业”的角度说，第一，当初选择专业时，只是出于个人兴趣，没有考虑到毕业后找工作的需要。专业是我们在大学四年要学习的课程，如果不感兴趣，

学习就会没有动力，最终荒废了四年的时间。第二，也有同学是听从了父母长辈的安排，父母要求选什么专业就选择什么专业。父母都希望孩子大学毕业后可以找到一份好工作，因此父母为孩子选择专业时充分考虑了未来职业需求之间的关系。第三，学校培养人才的方式或标准与实际用人单位对人才的要求之间存在差距。在某些情况下，专业学生的职业竞争能力不一定强于非专业学生。从“职业”的角度看，用人单位在招聘人才时，对那些综合素质强，可塑性强的学生更加青睐，即使不是专业出身。21世纪是学习的时代，任何一门技术都可以通过一定时间的学习来获得，而能力与素质则不是一朝一夕可以获得的。中国著名的乳制品生产企业——蒙牛集团——的用人原则是：有德有才，破格重用；有德无才，培养使用；有才无德，限制录用；无德无才，坚决不用<sup>27</sup>。可见，现代企业对人才德行方面的要求越来越高，而专业能力的要求则相对降低了。

最后，现在大学生的就业观念发生了转变<sup>28</sup>，找工作不再是就业的唯一途径，越来越多的大学毕业生选择创业，以此来解决就业难的问题。创业考验的不仅仅是一个人的专业知识，更是综合能力，如组织、协调、交际等能力。

综上所述，由于当下“职业”与“专业”之间的联系逐渐弱化，以及大学生就业观念的转变，未来大学生的职业发展并不一定要与所学专业相关。各种职业培训机构极大的满足了职场人士对于提升职业能力的的需求，因此善于学习的人任何时候都可以应对不同的职业要求。此外，德行或素质已然成为企业——尤其是大企业——招聘人才时考虑的更多的因素，专业只是我们进入职场的“敲门砖”，进去之后，可能再也用不到了。

#### 四、结语

总而言之，此次实践周的实习经历是我为数不多的工作经验中重要的一次。第一，我对制作 Excel 电子表格更加熟练。在工作中，熟练的使用 Word, Excel, PPT 等是每一个员工都必须掌握的最基础的技能。第二，对于领导分配的任务不仅要按时完成，还有保证质量。如果有任何疑问要及时向领导了解清楚，事前弄明白所有要求对于保证完成任务的质量有极大的帮助。第三，要不耻下问。术业有专攻，一个人不可能懂得所有的事情，因此我们在未来的职业生活中，要敢于提问，而且通过提问，他人经验可以转化为我们前进的动力。第四，处理好同事

<sup>27</sup> 《用人之道：有德有才，破格重用》，中国人力资源网 2011 年 11 月

<sup>28</sup> 邓汉慧，赵曼，《创业：中国大学生就业的新观念》，中国知网 2008 年 10 月

之间的人际关系。中国是一个“关系”社会，人际关系或社会关系的好坏可能会影响职业生涯的长远发展。每个人都是社会关系的使用者，但是其对每个人产生的效用是不同的<sup>29</sup>，有积极的，也有消极的。因此正确处理社会关系是十分必要的。

作为大学生，我们即将步入社会，迎接更加复杂的挑战，在校期间经历各种社会实践活动，是了解社会，积累社会经验的重要途径。学校应积极为学生创造各种机会让学生有机会走出课堂，在社会的大环境中去历练，把所学知识和实践相结合，在实践中看到自身的不足，争取做一个全面发展的“接班人”。

参考文献：

1. 茹娜，杨锦滔，《基于校企合作的大学生实践教学模式研究》，《现代商贸工业》2011年第六期
2. 《用人之道：有德有才，破格重用》，中国人力资源网 2011年11月
3. 邓汉慧，赵曼《创业：中国大学生就业的新观念》，中国知网 2008年10月
4. 吴愈晓，《社会关系、初职获得方式与职业流动》，《社会学研究》2011年05期
5. 宁玲、智洋，《计算机应用基础》第二版。

<sup>29</sup> 吴愈晓，《社会关系、初职获得方式与职业流动》，《社会学研究》2011年05期

# 实践报告

报告人：任姝霏

指导教师：王丽娟

实践时间：2015年11月9日至2015年11月13日 共5天

实践单位：北京华安北海机电工程有限公司

## 一、引言

中华女子学院惯例：每学期中都会有一周“教学实践周”。作为一名大三学生，一开始得知大三的实习工作都会与专业有很密切的相关性时，我对此次实践周还是满怀期待的。后来又得知可能会被分到外语教学与研究出版社时就更激动了，迫不及待地想着实践周的到来。最终，因为用人单位所需要的实习生名额减少，我被分到了北京市女企业家协会。落差肯定是有的，女企业家协会是什么？用百度查完相关信息，也就慢慢放下心来。毕竟女企业家协会和女院同属妇联，若不能跟专业相关，起码也跟学校的性质有一定的关联性。结果，我同另外4位同级同学被分到了北京市女企业家协会的会员单位之一——“北京华安北海机电工程有限公司”说真的，看到这个公司名字时，我几乎对此次实践周的实习安排生出了怨念。我所学专业是英语，而这公司，一看名字就属于工科性质的公司，我去能做什么？去之前简单查了公司资料，得知它的主体项目是消防工程。我不知道自己该准备些什么，虽说不甘心，但该做的事情还是要认真做的，于是，收拾好心情，以平淡且认真的心态，2015年11月9日上午，我到达北京市女企业家协会参加实践周启动仪式，为期短短5天的实践周实习正式开始。

## 二、大学专业教育与市场人才需求

黄凯、鄢琳、李雪侨、吴锦贤和我组成一支实践小分队，同往华安北海实习。到公司后，黄凯、李雪侨和我被分为一组，到5楼商业部实习。鄢琳被分到11楼，吴锦贤在5楼项目部实习。我们三人的工作就是整理公司从2011年到2014年的项目报表，把每份合同涉及到的产品名称、规格、型号、数量、单价、小计、总价有序地做成Excel表格。工作内容很简单，计算机office二级都冲刺过两次的人会不会做这个？一开始，大家是松了一口气的，我们本以为这是一天的工作，还天真地问经理“这些做完做什么？”经理说：“这是你们5天所有的工作，能做完就相当不错了。”事实却是如此，职场中，所有工作都不能轻待，简单的

数据整理，却也需要一个数字都不能错的细心，5天每人做了3000多行表格的耐心，每天坐电脑前坚持高效率工作9个小时的恒心和做好干净、整洁的表格格式的用心。

### （一）纪律

严格意义上来说，这是我第一次真正地接触职场，进入职场。系里为每个小组都配备了照相、摄像设备，要求多拍照，实践周结束后做成视频材料，方便展示。但我们去公司的第一天人事部经理就明确指出公司纪律，早上八点半准时上班，下午五点下班，从11点50到12点半为午休时间，可以出公司吃饭，但不能点外卖，不能在公司吃零食。工作时间不能跨部门走动。不仅是因为华安北海前身是部队直属单位，纪律比较严明，事实上，大部分工作单位都对员工有严格的纪律要求。我们必须严守公司纪律，不可能公然拍照，5天时间，即使同在一家公司，我们也并不了解对方的工作情况。每天早上宁可在车站等30分钟车，也不能晚起一会儿迟到。

而就我所感受到的大学教育，纪律所处的地位甚微。课堂上迟到几分钟无所谓，讲座迟到也没关系，甚至学校或学生团体要举行什么活动，给学生通知的时间往往都要比实际时间早10到30分钟，以防学生迟到。这难道不是对纪律的默认和纵容吗？高级党课、各类讲座、活动，又有哪次全程鸦雀无声，且中途无人离场？专业教育固然重要，学生品质教育也必不可少。

### （二）耐心与细心

每天工作时长八个半小时，中间四十分钟休息时间。一直在电脑面前坐着，重复着同一项工作。5天，天天如此。现在回想起来，像我这么没什么耐心的人，竟然也坚持了下来，而且，工作完成时，还有巨大的成就感。数据不能出错，耐心的同时，还要保持高度的集中，一定要细心，做完还要核对。职场确实是残酷的，毕竟社会讲求现实，进入职场，就再也没有大伞来为你遮风挡雨，没人再无理由地纵容你。耐心和细心，适用于职场上的任何工作，也是做好每一种工作必备的素质。

### （三）交际能力

这点我承认这次并没有做得很好。我没有做到与部门每个人都到熟知的地步，甚至每次叫经理为“经理”都觉得别扭。人际关系方面，尤其是称呼上，自

己做得还不好，甚至不知道该怎么做，如何称呼人，交际的“那条线”在哪里。太过亲近，会逾越了线，不好；太过疏离，会显得高傲与不合群。但好在我做到了“礼貌”。我相信不止我一人存在这种迷茫，类似这方面的能力，往往被教育疏忽了。

现在中国的大学教育大多还偏重知识的培养，而忽视了应用型人才的培养。大学的目的是什么？在我看来，不只是灌输知识，丰富人的精神，大学也是为社会输送人才。市场需要什么样的人？专业技能不够强的话，可以有前辈帮忙带，毕竟人“活到老，学到老”。但职场不需要品质与应用能力上的“小白”。你自由散漫，不守纪律；你做一会儿工作就想出去透透风，还粗枝大叶；你天天窝在自己的小角落里默默工作，同事们都不认识你，你一说话就紧张，手不知道往哪里放。这样的你，即使专业技能再好，市场需要吗？

大学应重视起来细节培养。人的好多特性，像守纪、耐心、交际等，大学教育可能认为这些太过基础，小学都学了，怎么还用强调，都是大人了不是吗？不是，走出大学踏入职场的大部分新人，缺失的往往都是这些基本品质。

### 三、机会成本与择业

作为一名英语专业的学生，我的兴趣是英语，希望从事英语教学相关工作。但从实践周来看，我所从事的实习工作与专业无任何相关性。而实际上，由于前几年金融、外语等专业一度成为热门专业，现在，相关市场需求饱和度较高，很多高校毕业生不得不面对职业兴趣和市场需求的选择。是从事自己喜欢的工作还是选择薪酬较高、竞争压力小的工作？这对大部分高校学生已经形成了困扰。

#### （一）机会成本的概念

机会成本是通过分析机会，从中选择最优方案，放弃其他机会。通过机会成本分析，可以分析机会的利弊关系，分析其中得失利益关系，从而选取最优选择方案。机会成本有其存在的基本条件，首先是稀缺的资源，这是机会成本存在的必要条件；其次，是稀缺的资源多用性，一种资源可以有多种不同用途，同时只能选取一种用途，一旦选择一种利用方式，就不能把资源另作他用，折旧形成了一个最优选择的问题存在；第三，资源的充分利用，将资源投入到一种选择后，资源的其他用途可能不会被利用，从而存在收益损失。大学生在就业机会选择中，就要学会通过对机会成本进行分析，从而选择最优的机会选择。

## (二)机会成本在择业过程中的应用

### 1、 时间成本

可从往返工作地点所花费的时间成本,参加相关培训所需要的时间,工作时长,休假等方面进行权衡。

### 2、 经济成本

大学生择业,经济成本必须考虑的因素之一。在自己感兴趣的职业和其它职业之间,可从固定的出行支出,进行相关培训的支出,获取的工资和奖金等方面进行权衡。

### 3、 心理成本

对我来说,两者之间的抉择,心理成本是最重要的参考因素。从事自己喜欢的工作,可以获取很高的精神愉悦感与做好工作的成就感,相应地,工作效率会得到很大提高,工作单位也会因此受益。从事跟专业不相关的工作,没有高度的愉悦感,但可以接触到新的知识和技能,工作完成后,也会有成就感。

大学生如何择业还是要取决于自己,认真分析自我和环境,寻找和从事自己想要的工作。

## 四、小结

我一直秉承一个信念:只要你用心,你可以从任何事上受益,哪怕它微不足道。学校坚持开展实践周的目的肯定是让学生们受益。即使一开始有怨念和逆反情绪,调整心态投入工作中后,我还是收获了很多。就知识技能来说,我对办公软件的运用更为熟练,打字速度提高了许多,键盘输入也更为精准。从职场素质来看,我会更重视细心、耐心、守纪和交际能力的培养。此外,我学会了坚持。

实践周,从来都不只是简单的工作与实习。

### 参考文献:

- [1]陈亚敏,大学生就业困难的原因分析及指导对策[J],南昌高专学报,2009(03);
- [2]赵健,多维度构建大学生就业指导体系[J],工会论坛,2008(03);
- [3]张斌,刍议机会成本与大学生就业,文教资料,2005(27);
- [4]刘海燕,大学生就业选择的机会成本分析,群文天地,2012(18);
- [5]杨晖,大学生就业难的原因分析及对策探讨[J],长沙师范专科学校学报 2006

# 职业意识在实践周中的体现与培养

报告人：李雪侨

指导老师：龚龔

实践时间：2015年11月9日至2015年11月13日 共5天

实践单位：北京华安北海机电工程有限公司

## 一、引言

实践周作为每学期期中的一次实践活动，要求我们离开书本、课堂以及校园，让我们作为实习生进入公司实习，完成公司领导安排的工作。这一活动要求大学生在大学期间提前进入公司实习，切身感受职场环境，在实习工作期间发现自己优势与劣势，并在最后的总结报告中回顾自己在实践周期间的得与失。在此次为期五天的实践周中，我与小组其他四名同学一同在华安北海机电工程有限公司进行实习。

## 二、实践周工作安排

在工作安排中，我与任姝霏、黄凯同学一同被分到公司的商务部。我们三人的主要任务就是整理 Excel 报表。这些报表都是公司商务部与其他工程单位所签订的商务合同中具体的交易金额明细表，主要为 2011 年至 2014 年四个年度。这项工作虽然内容简单，但是要求我们耐心细致的进行文档整理工作。由于每年的合同报表数量众多，所以经理要求我们在五天内尽量完成。经过五天的忙碌工作，我们三人在第四天便基本将报表整理成 Excel 表格形式，但由于事先商量不足，我们三人的表格形式以及其中内容的格式都有所不同，于是在整理汇总期间，我们三人进行了大量在工作前期本可避免的修改工作。

在工作中，所有的任务都不是小事，我们都需要细致认真的完成每一件事，并且保质保量也只是在职场工作中的一个最低要求。北京华安北海机电工程有限公司作为一个工程单位，其公司严格的规章制度以及公司职工的严谨态度都给我们留下深刻的印象，我也感受到，作为一个即将面临求职竞争考验的大学生，我们应努力培养自己的职业意识，努力做一个职业人，做到"干什么像什么"，才会不浪费每学期的实践活动带给我们的宝贵经验。

作为一个大学生，在具备专业知识与技能的同时，我们还需要培养自己的职业意识。职业意识是人们对职业劳动的认识、评价、情感和态度等心理成分的综



合反应，是支配和调控全部职业行为和职业活动的调节器，它包括创新意识、竞争意识、协作意识和奉献意识等方面。职业意识是我们每一个人在从事所工作的岗位的最基本要求，我们必须牢记并进行自我约束。

在此次实践活动中，职业意识的必要性，体现在如下方面。

### **三、职业意识的体现与培养**

#### **1. 奉献意识**

职业意识即作为职业人所具有的意识，又叫做主人翁精神。在工作中，我们应该积极认真、有责任感，具有基本的职业道德。在公司工作的五天时间里，我们虽然只是作为实习生完成工作，但“干一行爱一行”的责任感我们也同样需要具备。这次实习的过程是我们能力的一次展现，是我们自我能力得到认可的一次过程。同样，作为中华女子学院的一员，我们在实习单位的表现也关乎学校的声誉。无论是在工作中自己的付出与努力，还是我们外出实践所代表的学校的荣誉，都体现了“人人为我，我为人人”的奉献精神。在奉献意识的培养中，最好的方法就是让自己喜爱自己的工作，这样我们才能更好的奉献自己的精力与热情，美国哲学家爱默生就曾说过：“每个从事自己无限热爱的工作的人，都可以获得成功。”我们应尽量做到“干一行爱一行”，并具有奉献精神。

#### **2. 素质意识**

我们成功的必备条件，不仅仅是自身的专业知识与技能，我们自身的素质也是决定性因素。华安北海公司有严格的员工守则，并且在开始工作的第一天，主任便告知我们不能在部门间随意走动，我们也严格遵守了员工的基本要求。一个企业的企业文化由全体员工的素质意识构成，这不仅需要企业规章制度的约束，还需要员工具备共同的价值观念与行为准则。这就知道我们在注重专业学习的同时，开始培养自己即将作为职业人的综合素质。

#### **3. 团队意识和竞争意识**

在我看来，团队协作与积极竞争是相辅相成的过程。在团队协作的过程中，我们与同伴主动合作，在分享与配合的中，往往会集思广益，提高工作效率。在团队工作中，职业分工的细化使我们每个人有不同的任务与职责，在完成工作的过程中，我们便少不了竞争意识的激励。在小组三人对报表的整理中，我们每人负责整理一个年度的合同报表。在开始制表的过程中，我们共同协商，做到尽量

统一表格格式;在操作 Excel 的过程中,我们共同分享使用软件的便捷操作经验;在最后汇总修改格式时,我们共同审核查验录入的数字,做到尽善尽美,这些都是我们小组合作的宝贵经验。在三人完成自己的年度报表录入时,在看到对方的进度时,我们自己不免会有竞争意识的产生,都不愿意在工作进度上落后,以至于我们所有的工作任务在第四天中午便提前基本完成。在交流与合作中,我们三人对于工作的完成,对于经理对我们工作态度与工作质量的肯定很是欣喜。所以,无论在今后学习或是工作过程中,我们应尽早培养团队与竞争意识。

#### **4. 自律意识**

在工作中,公司有行为规范,但真正起到最大约束作用的还是自身的自律意识,这是我们自愿的、自发的、自然的自身行为准则。比如守时的意识,细致工作的态度等,这些都需要我们在平时生活中一点一滴的培养。在公司实习的五天中,由于我们加班加点,不停歇的工作,在八点半上班前经理便看到我们开始了工作,鉴于我们工作进度的加快,经理提出说我们小组成员可以九点上班便可。但由于华安北海公司的员工上班时间统一规定的是八点半这一时间,所以我们小组成员一致认为应该遵守公司规定,不迟到也更不能早退,在工作期间也不应该闲谈或是办私事,这些小事在我们看来都是一种自律意识的体现。而自律意识的培养,则应该渗透到我们日常生活的点点滴滴,不断培养与巩固。

#### **5. 学习意识**

在目前这个阶段,大学的学习目标我认为主要在于培养自主学习的意识。多年来的教育模式,从小学到高中,都普遍是以老师教、学生听的形式进行的。这种教育方式在大学的教育中有了一定的改善,通过总结十多年的学习经验,我们每一个人都有了适合自己的学习方式。所以我们不能只是等着老师教授知识,在学习与实践自己总结经验教训才最为重要。在实习过程中,整理 Excel 表格只是一项简单的录入工作,耗时、耗力,但不需要我们过多的消耗脑力。但在这个简单的工作中,我们同样学到了很多。例如,做表格的经验与条理性的训练,在疑惑问题上与经理的沟通方式的改进,与同学互相分享汲取经验的过程。所以事无大小,尽力为之,我们总会从中吸取到很多经验。

#### **四、对专业和未来职业的思考**

在本次实践过程中,作为英语专业的学生,我们在本次公司实习中所完成的

工作基本与专业不太相关。这一实际情况给我们敲响了警钟，提醒我们作为大学生，在面临就业压力的情况下，就业与专业不对口的情况是普遍存在的。所以，一方面来说，英语专业在很多人看来，就是作为一门工具学科供人学习。我们在专业学习期间应努力学好自己的专业知识，若是我们专业方面的技能都不具备，那样我们与其他专业的外语能力较强的毕业生相比，我们的优势微乎其微。因而，从另一方面来看，在培养专业能力的同时，我们更应该做到全面发展、综合提高，拓宽我们的知识面与实际能力，提高自身的优势，为自己未来就业发展提早做好准备，打牢基础。

在本次实践过程中，作为英语专业的学生，我们在本次公司实习中所完成的工作基本不与专业相关。这一实际情况给我们敲响了警钟，提醒我们作为大学生，在面临就业压力的情况下，就业与专业不对口的情况是普遍存在的。所以，一方面来说，英语专业在很多人看来，就是作为一门工具学科供人学习。我们在专业学习期间应努力学好自己的专业知识，若是我们专业方面的技能都不具备，那样我们与其他专业的外语能力较强的毕业生相比，我们的优势微乎其微。因而，从另一方面来看，在培养专业能力的同时，我们更应该做到全面发展、综合提高，拓宽我们的知识面与实际能力，提高自身的优势，为自己未来就业发展提早做好准备，打牢基础。

## 五、结语

此次实践周的实习活动，虽然只有短短的五天时间，我认识到自己的职业选择倾向，自己更适应什么样的工作，显然，这种要求耐心细致的工作，自己便很愿意去完成。其次，在真正作为公司一员上班的五天里，自己对培养职责意识的要求以及企业的一般意义上的规章制度都有了了解。自己在未来更应该重视各类用人单位对求职者基本素质的要求，努力发展自己的各方面能力，提高自身优势。自己也希望在之后的实践周中能够多接触不同类型的公司，发现与发现自己多方面的能力。

### 参考文献：

1. 《美国员工职业精神培训手册》 [美]詹姆斯·H·罗宾斯/著 曼丽/译 世界图书出版公司 2004年版
2. 《当代大学生职业意识的缺失与培养》 作者：张伟； 导师：汪继红 华中师范大学，政治学理论， 2008， 硕士
3. 《当代大学生职业意识之择业观现状及其教育研究》 作者：姚乐； 导师：朱月龙 苏州大学， 高等教育学， 2007， 硕士

4. 《大学生职业意识的影响因素和培养策略》 作者：李薇 机构：哈尔滨理工大学管理学院
5. 《论大学生职业意识社会化的特点》 作者：李巍；潘吉平 机构：攀枝花学院招生就业处  
期刊：《中国成人教育》 *China Adult Education*, 2008年13期

## 专业对口与高校学生就业困境——实践周报告

报告人：鄢琳

指导老师：龚龔

实践时间：2015年11月9日至2015年11月13日 共5天

实践单位：北京华安北海机电工程有限公司

### 一、工作内容

社会实践是引导学生走出校门，走向社会，接触社会，了解社会，投身社会的良好形式；是培养锻炼才干的良好渠道；是提升思想，修身养性，树立服务社会的思想的有效途径。通过社会实践活动，有助于我们更新观念，吸收新的思想与知识。

实践周周一早上，分配到朝阳区女企业家协会会员单位的我们，去女企协会开了一个紧凑的启动仪式。在启动仪式上，会长的演讲令人印象深刻。她强调要调整对短暂实践周的认识和态度，不要认为实践周很短就敷衍了事，也不要认为自己还只是学生就放松要求，而要将自己当成是工作者，按时上下班，认真努力做事。

启动仪式结束后，我们就到了各自的实习单位。我们被分到了北京华安北海机电工程有限公司。刚一进单位，我们就开始了企业规定的告知。按时上下班，工作岗位不能乱串。我的工作整理公司往年做的工程的文件，然后列一个文件清单目录。整个工作总体而言非常简单，难点是相关知识的缺乏，比如有的合同并没有标明是什么物品，而是BV/BVR，然后就要在列文件目录的时候表明是线缆的采购合同；有的文件夹内有好几个工程的采购合同，但是有些采购合同没有标明是哪项工程的，需要确认是哪项工程的采购合同；列文件目录是不是简单地抄写一遍就好，要确认哪些文件需要列出来，哪些不需要。

### 二、高校学生是否能够“学以致用”？

短短一周的实践活动，一晃而过，却让我从中学到了很多知识。就如同高尾山药王寺十训的格式：“你以为长的，其实短的，是实践周；你以为短的，其实是长的，还是实践周”。在这段经历中，我不仅学到了怎样整理合同，怎样编写文件目录，而且触动我最深的是专业与就业的关系。专业对口真的很重要吗？专业不对口怎么办？

在实践周开始的时候，我们就已经知道了自己的实习地点。然而我对自己的实习地点并不满意，因为我的专业是英语，我的专业并不适合在这个公司实习。在这个公司实习也不会对我的专业有多大的帮助。因为我们是实习，负责帮我安排任务的姐姐就让我做一下简单的文件整理工作。在下班和实习结束后，我也查找了一些相关的资料。

在一份新快报记者的调查中，对 401 个个案进行问卷调查，发现只有 29.18% 的人从事与所学专业完全对口的工作，而从事完全不对口的比例，甚至高于前者，达到 30.67%。而最新一期麦可思研究<sup>[1]</sup>通过对 2013 届全国高校毕业生 814 个专业（本科 324 个、高职 490 个）26.8 万个样本的调查<sup>30</sup>发现，超三成毕业生未能“学以致用”，专业工作不符合职业期待是主因。调查发现，2013 届毕业入职半年后，其工作岗位与所学专业相关度为 66%。其中本科生为 69%，高职生为 62%。换句话说，有超过三成的毕业生“学非所用”，其中本科生为 31%，高职生为 38%。大学毕业生选择与所学专业无关的工作，他们自述的主要原因分别是“专业工作不符合自己的职业期待”（本科为 33%，高职为 29%）、“迫于现实先就业再择业”（本科为 25%，高职为 29%）。其他原因还有“专业工作岗位招聘少”、“达不到专业相关工作的要求”、“专业岗位收入不高”等。

中国矿业大学曹洪军在其博士论文《普通高校本科毕业生就业的专业结构性矛盾研究》<sup>[2]</sup>中，仔细分析研究了该问题。他认为虽然专业结构性矛盾主要体现为不同学科专业毕业生就业率的差异，但成因复杂。不同学科专业人才供需在结构及其数量上失衡是造成专业结构性矛盾的直接缘由。高校人才培养的价值取向与社会发展需求存在差异，专业与职业划分标准不同，基于学科划分的专业结构与基于社会分工的职业结构不同，这是产生专业结构性矛盾的深层根源。人才培养体制及机制改革滞后于毕业生就业市场化改革，市场化人才配置机制有待进一步完善，政府宏观调控及高校办学自我约束机制不健全，这是导致专业结构性矛盾产生的制度性因素。

他给出的对策如下：形成专业招生规模与毕业生就业率适度挂钩机制，建立高校专业结构与社会需求良性互动机制，保持人才培养与社会需求之间的合理张力，优化人才资源配置和专业设置机制。

赖德胜、孟大虎等著的中国大学毕业生失业问题研究<sup>[3]</sup>（2008）一书主要从

人力资本的角度对毕业生失业问题进行了研究,用人力资本投资风险理论对大学生就业选择进行了分析,用社会资本理论分析了家庭经济地位对毕业生就业的影响,用工作搜寻理论、劳动力分割理论、保留工资理论对毕业生就业期望偏高、时间延长、自愿性失业、不同学科专业毕业生就业状况差异现象进行了分析。虽然该书是以人力资本投资为研究视角,但特别指出了非人力资本积累追求是转型期中国大学生失业的重要原因,认为多元目标与高等教育产出和劳动力市场的不均衡、高等教育需求上移、高等教育需求结构与劳动力市场需求结构不对称、高等教育需求结构与劳动力市场需求结构不对称是导致毕业生失业的三个具体原因。

### 三、结语

问题来了,我们应该怎样面对这个问题呢?专业并不决定你未来的就业方向。找不到与专业对口的工作会很常见,要摆正自己的心态。Keith Corbin提出的“职业转型”<sup>[4]</sup>便是摆在你面前的出路之一。职业转型的关键是知识结构转型,以及职业关系网的改变。在这个过程中,最重要的现实要认识自己。找到自己的优势与兴趣点,找到自己喜欢与擅长的点,开始从事一份并非期望的工作。利用业余时间学习和实践,只要有心,也是可以做到的。

尤其是在现在,互联网提供了一个非常低成本的实践平台,到这些实践社区去,只是作为普通社区的一员去学习交流,都会让人受益匪浅。。无论你想在哪个领域发展,都应该到那个圈子里去。“职业身份”(work Identity)<sup>[5]</sup>是由你所做的事情、你所从事的专业活动确定的。要想知道自己真正想要干的是什麼,唯一的办法就是放手一试。很多人在想转变自己的职业生涯时找不到落脚点,不肯跨出第一步。大数人不愿意贸然闯入未知世界,但是我们必须对自己梦想的事情进行检验,否则它永远只能是梦想。

在作出改变道路的重大决定之前,先小幅度的尝试一下新的活动与和职业角色。利用业余时间,以兼职的形式,试试身手。这样做的最大好处就是在一定那个的范围内尝试新的职业角色,而无需影响自己的正常生活,也无需很快投入到新的职业角色。

另外,也可以参加一些新领域的培训课程,并拿到相关证书。这样不仅使你在新的领域学到新的知识,同时可以迫使你从日常的工作中摆脱出来,有机会接

触新人并且参加新的活动。

要想告别过去，要敢于涉足未知的关系网络，这不仅是为了能够寻找到新的门路，更重要的是真正认识自己想要成为什么样的人，最有可能帮助我们认识真正自我的人，往往是那些我们不熟悉的人。怎样找到自己的职业定位？要打开自己的视野，多了解外面的世界，不断地去实践，在实践中发现自己。

我想，这便是学校实践周的意义所在吧。虽然时间短，但是工作的多样性为我认识自己起到了重要的作用。了解自己的职业兴趣所在。而不仅仅局限在自己的专业之内。或许，这也是我们应该学到的最重要的信息。

专业是有限的，但我们的能力是无限的。在就业中，不要受制于专业。树立正确的就业观。保持永远学习的心态。我们不仅要学习知识，但最重要的是学会解决问题的方法。

参考文献：

- 1、麦可思研究：《2014 中国大学生就业报告》
- 2、曹洪军：《普通高校本科毕业生就业的专业结构性矛盾研究》
- 3、赖德胜、孟大虎等：《中国大学毕业生失业问题研究》
- 4、Keith Corbin：《职业转型》
- 5、Herminia Ibarra: *Working identity: Unconventional Strategies for Reinventing Your*



## 教学实践周实践报告

报告人：吴锦贤

指导教师：龚龔

实践时间：2015年11月9日至2015年11月13日 共5天

实践单位：北京市华安北海机电有限公司

### 引言：

实习是理论与实践相结合的重要方式，是提高学生政治思想水平、业务素质和动手能力的重要环节，对培养坚持四项基本原则，有理想、有道德、有文化、有纪律的德才兼备的技能性、应用性人才有着十分重要的意义。

以实习的方式走进社会，深入基层，接触实务，了解就业状况和具体的工作情况，了解国情、民情，增进群众观念、劳动观念和参与经济建设的自觉性、事业心、责任感，可加深理解并巩固所学专业知知识，进一步提高认识问题、分析问题、解决问题的能力，为今后走向社会，服务社会做好思想准备和业务准备。

社会实践是高等教育中不可缺少的有机组成部分，对大学生思想政治教育及职业素养的养成具有十分重要的意义。社会实践活动是大学生了解社会，认识社会的重要途径。在教学过程中，强调社会实践的作用有利于大学生增长才干，锻炼能力；有助于缩短大学生与社会的距离，增强适应社会的能力，把个人的理想、目标与社会的需要结合起来，使自身的价值得到真正体现。

通过在华安北海机电公司一周的实习，我们见到了社会的真实一面，实践中生活中每一天遇到的事情都给我们留下了深刻的印象，使我们不断反思总结，让我们在今后的校园学习中有更多的实践支撑与实际认识。社会实践活动给生活在都市象牙塔中的大学生们提供了广泛接触社会、了解社会的机会。

公司陌生的环境、陌生的人和事，让我们都感觉有点拘谨，就努力用自己的微笑减少言语上的笨拙。第一天，人事经理带我们熟悉了公司的环境，结识了新的同事。一周的实习，并没有像我们想象的那样，有什么业务性的工作让我们着手，我们只是简单地分配到一些事务性的工作，如整理文档、记录一些旧的文案、表格录入等等。但就是这些十分简单的工作也使我们对于现实中真实的工作有了直接而深刻的认识，而早晚班的匆忙、望眼欲穿等公交的焦急与堵车的无奈也丰富了我们对生活的体验与对生活的认识。

## 一、社会实践有助于培养大学生的社会适应能力

社会毕竟不同于校园，社会上的各种关系错综复杂远远超出躲在象牙塔内的大学生们们的想象。而就目前大学生就业情况来看，绝大多数大学生，尤其是应届毕业生，因缺乏社会生活经验、角色转变迟钝，得不到用人单位的认可，从而对工作、生活和复杂的社会环境产生出一些消极的情绪，甚至出现了一大批逃避现实的“啃老族”。要想改变这种状况，就要求大学生在校期间尽可能地参与到社会实践中，了解社会，感受社会，学习与人交往的技能，积累必要的社会经验，锻炼自己适应新环境的能力，从而为将来真正步入社会打下坚实的基础。

## 二、社会实践有助于培养大学生的心理承受能力

当代大学生心理承受能力普遍相对薄弱，很多学生只能听表扬，不能听批评。一些学生过于在意成败得失，面对失败耿耿于怀，最终导致心理压力过大，出现一些极端的现象。而社会实践活动能有效地提高大学生的综合素质，锻炼他们的心理承受能力、应变能力和坚忍不拔的毅力，对他们的身心健康发展起到良好的促进作用。

## 三、社会实践有助于培养大学生的实际应用能力

大学生从小学到大学接触的大部分都是书本知识，十分缺乏实践经验，很多在校学生虽已掌握了所学专业的基础知识，但如何运用这些知识去解决生产、生活中的实际问题，使理论与实际更好地结合，却是一个普遍面临的难题。

学校教育毕竟不同于社会，它们侧重点不同，以外语应用能力为例，学校过多重视学生的卷面成绩，而真正走向社会时会发现学生四级分数高低并不重要，重要的是学生的听、说方面的能力；再如计算机应用，学校过多侧重培养学生的编程能力，而大部分企业真正需要的却是一些在日常工作中使用频率较高的基本的 Office 操作、硬件维护与修理等方面的常识。通过社会实践，能够促进学生将书本所学应用于实际，社会实践就相当于一个职业生涯的“实习期”、“过渡期”，等将来真正走向社会的时候才能够受到用人单位的欢迎，迅速转变角色，进入工作状态。

## 四、社会实践有助于培养大学生吃苦耐劳的精神和增强责任感

由于成长经历和社会环境的影响，大学生中普遍存在着图安逸、怕吃苦的思想，缺少艰苦创业的精神。参加社会实践活动使大学生有机会真实的社会生活的

场景，体会到工作的艰辛、生活的意义，养成吃苦耐劳、勤俭节约、珍惜劳动成果的作风。以我们自己为例，平时习惯了上课前半个小时才起床，五分钟就能走到教学楼，而实习期间我们必须每天早上五点过就起床，和其它上班族一样忍受刺骨的寒风，焦急地等待公交，然后忍受一个多小时的拥挤，混杂各种味道的空气·····而我们的工作也十分枯燥无聊，几乎每个人都不喜欢这种不太有“技术含量”而又缺乏“自主自由”的工作。正因为此，我们会更加珍惜现在，坚定信念，老老实实做人，踏踏实实做事，在实践中感悟生活与思想的真谛

"千里之行，始于足下"，这短暂而又充实的实习，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助。向他人虚心求教，与人文明交往等一些做人处世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。这一段时间所学到的经验和知识是我一生中一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，和团体保持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。对于自己这样一个即将步入社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是最好的老师，正所谓"三人行，必有我师"，我们可以向他们学习很多知识、道理。

实践是学生接触社会，了解社会，服务社会，运用所学知识实践自我的最好途径。亲身实践，而不是闭门造车。实现了从理论到实践再到理论的飞跃。增强了认识问题，分析问题，解决问题的能力。为认识社会，了解社会，步入社会打下了良好的基础。同时还需我们在以后的学习中用知识武装自己，用书本充实自己，为以后服务社会打下更坚固的基础。

### **结语：**

社会实践不仅为大学生社会化打下了基础，而且为他们才能的施展提供了广阔的平台，为他们个性的发展提供了自由的天地。艰辛知人生，实践长才干。通过此次社会实践活动，我们逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，在社会实践活动中认清了自己的位置，发现了自己的不足，并能够对自身价值进行较为客观的评价了。这在无形中使我们对未来的未来有了一个较为正确的定位，这也就增强了我们努力学习知识并将之与社会相结合的信心和毅力。作为即将走上社会的大学生，我们确实应该提早认识社会、了解社会、适应社会。教学实践周

是我们磨练品格、增长才干、实现全面发展的一个良好机会，也是一个重要舞台，在这里我们真正地锻炼了自己，为以后踏入社会做了很好的铺垫。以后如果还有这样的机会，我会更加积极地参加这样的活动。

参考文献：

- [1] 梁亚民,刘正帅.新形势下进一步深化大学生社会实践活动的几点思考[J].兰州商学院学报,2005,21(4):122.
- [2] 贺青.大学生社会实践的现状探讨[J].学术探讨,2008,(11).
- [3] 胡小松.农业院校如何开展大学生社会实践活动[J].乡镇经济研究,1997(5):43.
- [4] 许慧霞.论江泽民的大学生社会实践观[J].毛泽东思想研究,2003(4):93.
- [5] 陈建顺.新形势下大学生社会实践的目的和作用[J].曲靖师专学报,1994(4):14.
- [6] 夏绪仁.大学生社会实践活动探析[J].上饶师专学报,1998(5):93.
- [7] 李海英.大学生社会实践活动的价值内涵[J].湖南医科大学学报,2001(9):33.
- [8] 宋艳,赵明家,潘玉环.关于大学生社会实践的几点思考[J].长春大学学报,2006,(5).

