

中华女子学院外语系
教学实践周
2014 级学生实践报告

外语系
二零一五年十一月



北京女企业家协会会员单位：闫会欣、曹群、牟书函、莫茜涵



中威融通资产管理（北京）有限公司：刘佳文、庄语琪、周思敏、陈梦、王明珠、姚静然



北京普惠宝科技有限公司：杨君、徐梓桑、孙珍珍、曾倩、龙海婕、杨姣



秀水街市场有限责任公司：张晴、李梦婕、崔晓静、刘雅萌、邹夏蓝



北京中驱动力科技有限公司：周滢、沈雅帅、刘智玲、杨昱芳美孜、王景文、石悦、安君妍



金朗泰晟（北京）投资控股公司：李英、王紫怡、王海玉、冯变杰、吴尚、朴美艺

目录

实践周报告.....	闫会欣 1
实践周报告.....	曹群 5
实践周报告.....	牟书函 9
实践周报告.....	莫茜涵 13
实践周报告.....	刘佳文 17
实习周报告.....	庄语琪 21
实践报告.....	周思敏 26
第十周社会实践报告.....	陈梦 31
实习周报告.....	王明珠 35
大二实践报告.....	姚静然 39
实践周报告.....	杨君 43
实践周报告.....	徐梓桑 48
我的实践周.....	孙珍珍 52
实践周报告.....	曾倩 56
实践周报告.....	龙海婕 60
实践周报告.....	杨姣 65
实践周报告.....	张晴 69
实践周报告.....	李梦婕 73
实践周报告.....	崔晓静 77
实践周报告.....	刘雅萌 81
实践周报告.....	邹夏蓝 86

教学实践周报告.....	周滢	90
教学实践周报告.....	沈雅帅	96
教学实践周报告.....	刘智玲	100
实践周报告.....	杨昱芳美孜	104
实践周报告.....	王景文	108
教学实践周报告.....	石悦	113
教学实践周报告.....	安君妍	117
实践周实践报告.....	李英	121
实践周实践报告.....	王紫怡	125
实习报告.....	王海玉	129
实践报告.....	冯变杰	135
实践报告.....	吴尚	139
实践周报告.....	朴美艺	145
实践周报告.....	薛思敏	150
教学实践周报告.....	吕佳纳	154
实践周报告.....	张楚君	158
实践周实践报告.....	王心培	163
实践周报告.....	翁梅花	167
我的实践周.....	武宇晶	171
实践周报告.....	周金铭	175

实践周报告

报告人：闫会欣

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：北京女企业家协会会员单位

这周我们进行为期一周的实习，去体验一种不同于学校教育方式的社会教育，此次社会实践令我感触颇深，也通过亲身经历验证了学姐和老师们常说的“好好珍惜上学的时光吧，学生时代还是很幸福的，上了班就不能这么轻松了。”当了一周的实习生，有刺激，有疲惫，当然更多的还是对新事物的好奇。我觉得本次实习的意义更多的是在让我们来提前感受在企业上班的感受，以此来让我们真正了解不同职业的工作内容，打破我们的美好幻想。虽说美好的幻想被打破了，但是能让我们提前醒醒梦也挺好的，不然我还以为坐办公室，管档案，做前台是多容易的事呢！

真正上手了才知道，上班和上学差别真的很大。被导师带到公司的第一天，带我的导师让我们四个人自己找转椅和空桌子坐下等她，我们会错了意，一直到她拿着给我们的任务出来的时候，我们四个还在一边站着，导师立刻变脸，我们才意识到，在企业上班，如果上司让你坐下，还是不要站着等，那会让他们认为你在等待并且拖延时间，毕竟他们不是跟你寒暄客气的商量；第二天去整理库房，我们以为仅仅是把所有的东西摆好，写上这东西是什么和数量就好了，完全没有意识到还需要记录它的品牌甚至是日期，被导师要求返工，把自己搞得很累，做的还不尽完美；第三天开始做前台，最大的收获是，有时候小事决定一个人的成功与否，要学会用简洁自己能看懂的标注记录自己要做的事情，防止落下某一件事情，工作时忘记做某一件事的后果与在学校忘记做某一件事情的后果是完全不一样的，忘记学校里老师布置的事情，只要造成的影响不是很大，我们通常会得到老师们的原谅，不会受到什么批评，甚至有的老师会一笔带过，不再提。可是上班时忘记某件事，企业的导师会立刻提出来，并且比较严肃的告诉你，希望你不要有下一次，这样的影响很不好。做前台的第一天，晚上下班忘记提醒导师处理白天她放在前台的两盒补品，第二天早上上班时，立刻被要求下次必须记得这件事。

通过这次实习，得了一个更大的收获就是，改了一点拖延的毛病，上班的时候，每项任务都是有时间限制的，必须在规定的时间内完成，完不成的话，应该会付出很大代价。

为期五天的实习过去了，我有了很多思考，不仅想过自身需要改正的缺点，在整理公司的档案时，也思考过企业的发展现状，虽说我看到的档案是一些比较久远的了，但是还是挺有意思的。比如我还是第一次在生活中意识到董事长助理有多大的权利，还有就是从档案中看出五洲投资集团的前身是五洲女子医院，所以说董事长助理的权利比较大，是因为一些我认为比较重要的文件，譬如，律师函，年终财务审核，高层会议等文件的备注是转交给董事长助理的。

我至今仍无法理解朝九晚六的上班族如何管理自己的时间，在经过一天的精神摧残（方案不断被否定，合作时常谈崩）和体能摧残（上下班在交通工具上挤来挤去一个小时）之后，怎么还有时间再继续正常的逛街，家务和学习呢？

从资料上查看了一些方法，发现这些理论方法现实相差太远，理论上说起来很简单，但是实践起来却不太容易，比如，把有待处理的事情分类，第一种既重要又紧急。比如发生危机或已接近最后期限而必须如期完成的事情；第二种不紧急但却很重要；第三种不重要但却比较紧急；最后一种既不重要也不紧急。如果这种方法不行，还有第二步善于控制自己的时间，控制闲聊时间和利用好边角料时间。

我一直觉得上班坐办公室是个轻松的工作，上这一周的班，我觉得自己以前还是太天真了。我实习的地方大概是一个集团的中心区域，董事长，总裁集聚的地方，虽说总裁董事长和员工们并不在一个工作区间内，但是整个工作区间都充斥着一种安静急促的氛围，最大的声音是键盘的敲击声和话务员的说话声，聊天声和嬉笑声是几乎从来没有的，每个人各行其是，若果非说聊天的话，只是11.12那天，几个女生聊了几句双十一血拼的事情，而男士们要么不说话，说话就是定方案，谈合作，聚在一起的时间不超过二十分钟，方案一旦敲定，立刻散开，各自开展自己的任务。唯一的消遣放松时间是午饭，他们会相互手臂相挽，一起去吃饭，感觉这是他们一天中唯一向正常人的一小时。因为我们是实习生，不好意思去的太晚，每天早上我们都提前二十分钟到，几乎每天早上都有一两位男士比我们更早的进入了工作状态，还会有几个人和我们一样，提前开始准备着

装，办公用的文具等一系列琐事，带我们的导师是董事长的助理，有两三天我们都只比她早了几分钟。

说实话，上完这五天班，我深深的觉得，我不太适合在这样的企业工作，短期的还好，还会有一股兴奋劲和精力去追随他们的脚步，但要让我长期这样，不太可能。虽说，我们实习的五天，导师每天都让我们早早的下班，可是其实每天我们下班的时候都会或多或少的留一些任务需要明天来完成或者加一会班才能完成，上班做任务和在学校做任务差别太明显，学校的任务往往是一个任务有好几天的缓冲期，做完之后又会有几天的休整期再来完成下一个，可是，上班则是同时下达两到三个任务，在一天中完成；或者是在周二就已经留出了周五需要交的工作，这样总给我一种，好想把所有的事情一天就做完了的感觉，然而那些事情不可能一天做完，心里很疲惫。现在不得不思考自己未来要走的路了，如果有机会，我希望可以去体验一下当老师的感觉，感觉老师们的节奏不是很快，当然不是说老师很轻松，而是觉得当老师能有时间静下来思考与学习，在企业上班的人真的是没有时间与精力去读书与思考，反正我上班的五天一天都没有看书，每天上下班乘坐交通工具就让我疲惫不堪了，不仅如此，由于工作性质，我不得不时时刻刻都面对电脑，一天下来，眼睛酸涩不堪，完全没有多余的精力去看书。关于专业，我认为语言是门工具也是一门学问，不论中文还是英文，中文不好的人，是绝对学不好英文的，经过两天的前台经验，我更加深刻的认识到了学习语言的重要性，能同时学懂中文和英语的人，一般应该也是可以听明白方言的。接电话的两天里，我觉得学这个专业真的给我带了不少的好处，不是每一位打电话的客人都说普通话的，一些人是带有方言的，如果换一个经常性的埋头苦干，与文字数字等不说话的工作打交道的人，应该不会像我们学习语言的人这样，可以差不多听明白并且准确地理解其要表达的意思。但是还有一个坏处，是我自己的原因，我太爱讲话了。上班第一天，我们几乎没有说话，下班之后我发现自己的嗓子干涩的要命，比拉锯声还刺耳，可能在别人耳朵里没有这么夸张，但是让我这样一个性格活泼的人在那样紧张安静的氛围里坚持一天真是一种折磨，当时在心里默想，我要是以这种声音去配冰河世纪，会不会把小朋友吓到，粗哑的吓人，所以我实习周下班之后的时间拼命的讲话，不然我就不能正常说话了。

总之，这次实践周收获颇丰，课本之外的见识也增长了不少，坦白的说，虽

然我觉得他们的节奏太快让我有些跟不上，但是我很喜欢他们的工作区间设置，几乎整个区间都是有各式玻璃构成的，网络部总监的办公地点就在员工之间，和员工比邻而坐，每次交流起来都很方便。虽然可能有人会觉得这种方式容易导致上下级之间的界限有些混淆，但是这也不失是一种节省时间提高效率的方法，毕竟这样的座位安排方便员工和上司更加方便快捷的交流实时信息，拉近人与人之间的距离，还能省下做“面子工程”的时间；除此之外，还有两位副总，虽然在工作区间中有自己的专属办公室，但是除了会客和离开办公室，两位副总几乎从不关门办公，员工有事找两位时，两位只需点头示意，直接进去签字、谈话。

最后，这个公司的人办事效率真的很高，脑袋很灵活，合作能力很强，特别值得学习，尤其是各位网络部的男士们，周三他们用了五分钟否掉了一个微信推送方案，又只用了二十分钟不到做出了另一个方案，并且计算出了成本费用以及可以与哪家运营商谈推送合作，大概不到四十分钟他们的总监就带着全新的方案和助手出发去谈合作了。如果不是亲眼看到，亲耳听到，我是绝对不会这么震撼的，再联想到我们自己，社团一有活动，恨不得海报就能从开始就设计到活动开始前一天，低效率低质量其实就是我们知识量欠缺的最直接的两种反应，如果我们储备的够多，何须愁任务不能完成。

以上就是我在实践周当中的一些体会和思考。在今后的学习中，我会更加努力地储备自己的专业知识，在未来的工作中尽自己最大的努力将自己的专业知识与工作相结合；除此之外，要多加尝试社会实践，一方面社会实践可以增强自己的动手能力，帮助自己了解社会的发展趋势，另一方面有意义的社会实践可以增加自己的阅历和提高妥善应对各种事情的能力。

参考文献：

- [1] 《青年白领的闲暇学习研究》 朱瑞 华东师范大学 2010年5月1日
- [2] 《英语类专业实践多元人才观面临的挑战与对策》文秋芳 外语教学与研究 2014年01期
- [3] 《对我国英语专业本科教学的反思》 戴炜栋，张雪梅 外语界 2007年04期
- [4] 《大学生职业选择能力、学习动机与行为问题的关系》秦月红 山东省青年管理干部学院学报 2009年01期
- [5] 《霍兰德职业选择理论及其现实应用》王来顺 求索 2009年07期

实践周报告

报告人：曹群

指导教师：代宁

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

大二，原以为仍会像大一一样认真学习就好，从未想过大学中的有一天会步入职场，做一名实习生。终于，实践周给了我们机会，让我们真正地去未来可能的公司里实践学习了一番。这次实践周的目的是通过职场实践，让我们真正体会职场的工作内容及要求。然而通过这次社会实践，我真实地感受到了职场的艰辛。

这次实践周我和另一位同学被分到了北京女企业家协会的下属单位-北京五洲投资集团。北京五洲投资集团位于国贸商圈，是北京CBD的核心地区。北京五洲集团是一家以医疗投资管理为核心产业的综合性企业集团。它致力于管理、技术和人才的核心竞争力塑造和可持续发展，以前瞻性的眼光和革命化的创新模式，投资兴建多家有品质、受尊敬的卓越医疗机构。该集团经过多年的规范经营，在加强自身美舍建设打造企业品牌的基础上，实现了快速发展，形成了以医院管理专家为核心的专业医疗经营团队和首席专家负责制的医疗技术团队。面对着如此高大上的大厦感到轻松一番，心想应该也就是坐办公室整理文件、打杂之类的事情，不会很忙。可是第一天结束后，腰酸背痛，就连下班挤公交地铁都感到心酸。一整天就是整理资料，按时间顺序排好，并没有用电脑，而是直接手抄，累到脖子酸痛。难道这就是传说中的上班族？这就是传说中上班族通得的颈椎病过程？回宿舍问舍友们上班的地方累不累，都回答说根本不累，心里感到莫名的不公平。紧接着累地不想说话，收拾收拾就睡下了。第二天还是一样，一早上就被地铁摧残的不成人样，到公司还要现梳头发，好不容易梳好的头发，整理仓库后又变回了原样。但是没有努力哪有收获？开始的辛苦是美好生活的铺垫。直到第四天的前台助理也做得十分上手了。

可是这两天下来，并不全无收获，相反，很多职场上的细节给了我很多启示。同时也遇到了不少问题。由于员工、老总有很多，总是认脸不认名，认名叫错人。真的给我了一种警惕，以后工作中老板的名字都记不住，估计工作也会丢掉。尤其学我们这种英语专业的没有一个运转飞速的脑子是没有办法做口译等工作。曾

看过一本张威老师写过的一本有关于同声传译的书，里面写道：记忆能力是成功口译的重要因素。然而任职仅有一天的我们，面对着如此多的面孔，即使用笔记下来也难逃叫错名字的失误。在问候领导上，也要用适当的称谓尊称领导，董事长不能叫成某总，经理也不能叫成某总，尤其是见到开车的司机也不能叫师傅，要叫先生。这些有着职位性质上的尊称一定要注意。有可能一日叫错，后悔一生。可想而知，记忆能力的提升也体现了人没有被年龄限制的事实。

同时，在整理档案资料时，我也发现需要注重很多细节问题，比如要按照确切的时间将目录排好顺序，写错一行便要重新抄写，不能像在电脑上一样轻易地删除。整理的过程中不能在最终的目录上随意批改，因为目录是要呈递给上级领导的一目了然的资料，尤其不可以图画。这些知识应该在中学、大学就有所了解，但一到上班时，就全然忘却了。

第二天的任务就是去库房里整理货物。接到任务的我们心想着也就是大的资料仓库。结果到库房后就失望了，一大箱一大箱的货物：水、电饭锅、信纸、酒……什么都有，需要一箱一箱的搬下来、数件数、验货、盘点。失望着、疲劳着，但同时也学习到了很多细节知识。搬下来要轻拿轻放，弄坏了总是需要负责任的；数件数的时候也要细心；验货的时候要标注大小、颜色与牌子；盘点的时候要与过去的库房详细做认真的对比，错了一点就少了件东西，这件东西的负责人也会是你。这天的疲倦无人诉说，只有自己忍耐着，拖着疲惫的身子据公交地铁，心想，以后的我是否也会如此，也会成为这样的上班族中的一员？

回到寝室的我默默地躺在床上默念：不！我一定要努力，不能让我的知识白学，不能让我的父母失望！我不要只做一个小小的仓库管理员，也不要一辈子坐在办公室桌上整理文件！我要变得坚强，哪怕遍体鳞伤！结果第三天，我的命运改变了，当上了高一层次的前台助理。有人说助理是摆设，不管事、不问事、不多事；也有人说助理是跳板，是过渡到更加重要的领导岗位的平台。其实，助理就是帮助打理，给当得力的参谋和助手。而我想说，助理看似简单轻松，其实并非如此。助理这份工作无论是低级、中级还是高级，它始终有它的工作宗旨：摆正位置、不断学习、提高素质、大胆锻炼。其中我认为最重要的是妥善处理上下左右级关系。能力可以提升，知识可以学习，机会可以把握，然而摆好自己的位置是最关键的一步。太过于强势，会被领导贴上想攀升的标签；太过于软弱，

会显得自己毫无能力。端正好自己的态度与位置，只要有能力都能做好助理这份工作。

而我当上前台助理后才真正意识到上班的压力。在领导面前，无论自己有多少委屈、多少个不舒服、多少个疲惫，脸上少不了的一定是笑容。接电话的礼貌方式与转接电话的技能，现学现卖也要做到熟练精准。见到领导问好时万万不能出错，接待外宾时一定要礼貌，让座、倒水都是礼节礼仪的体现。寄快递收快递时一定要细心，公司企业的特殊标注一定要写上，快递单号要认真发给领导；查收快递时要仔细认真并回复上级领导。有临时任务时一定要快速地解决当前任务，保证两不误。外宾会见领导时，心里一定要想着每隔半个小时要给客人蓄水。然而当上前台助理后发现，上级领导并不是那么不可亲近，任务提交后也会跟我们说声谢谢，心里瞬间暖了很多。

接下来的两天，一直做着前台和整理资料的工作，不忙时就同时做前台与整理资料。相对整理库房来说前台工作轻松一些。

面对这学校的大门，下定决心要更加努力学习，不让未来的我瞧不起现在的自己。我想对自己再多的要求也不如真正的实际行动，再多的书面语也不如努力与付出。当然，当初选择英语专业是我做出的决定中最成功的一个，很高兴对英语是十分感兴趣的，我更希望更多的大学生们在努力学习着自己喜欢的专业，如果对专业不感兴趣，其实并不是完全的没有办法学下去，有的东西是可以进行培养的，有些东西是天生没有办法补救的。有些努力是可以看到效果的，只要你努力！我想很多人都为自己制定了学习目标，但想要达到这个目标所要付出的时间和精力是可以想象的，目标不要超出实际，凭空所想的一切都是梦想！

现今，短期计划的主要内容还是要奔向大学英语专业四级与八级考试。拿到普通话二级甲等证书，计算机二级证书，相关翻译证书和教师证书。从大二开始专四、专八需要准备一个完美的考试计划。大四开始考过八级，在此期间专业学习达到一个相对高层次的层面，同时应适应社会人才需求积极参加社会实践，积累相关工作经验，并努力培养职业素质。抓住大四实习机会，像实践周一样，努力学习借鉴工作知识，让未来的职业生涯变得更加丰富！

据我了解，对于现今的英语专业的学生们，全球化进程加快，国际交流频繁，客观上造成英语专业过热现象。面对着这个炙手可热的专业，我们更需要做的是

学精学实，把学到的都变成自己得力的工具。首先英语专业的就业方向有以下几种：教师、外贸、翻译、同传。而我看好的却不在其中，毕业后的我会学习会计和金融，把英语当成真正的语言交流工具，结合会计和金融，让自己过得更加充实。其次，我会选择教师这个职业，毕竟，学习是一辈子的事情，在学校跟孩子们打交道也是一件很快乐的事情。然而假如只是本科毕业，只好去小学、高中当老师，过程中可以继续考研。随着只是经济、只是社会的形成与不断发展，全球越来越多的国家都开始逐渐在教育领域中进行终身学习的规划。学校所展开的教育并不是建安的知识传授，更为重要的是学会如何学习与如何终身学习。在这种情况下，学习策略培训也受到重视，英语也不例外。现在中高等阶级的家庭，都会让孩子们从小培养英语学习教育，学习西方的文化，融入西方的教育方式加以教育孩子。现今大学已经严重贬值、英语专业更是走下坡路线，想要进大学当英语老师甚是困难，必须要考到博士以上并学会很多种语言才可以。从现在大城市的就业情况来看，传统的中小学和大学招收的老师大多是是师范类的英语专业毕业生，大城市英语专业的学生供求量趋近平衡，大城市教师的职位日渐饱和，不可能再接受大量毕业生。因此，办一个针对中小学生的英语辅导班是一个很好的选择。培养孩子们的英语兴趣要从小开始。这就是我未来的长期计划，也是我最终的奋斗目标！

参考文献：

- [1]张威、王克非.《外语与外语教学》【H】2007（01）
- [2]臧小林.《中国报业》【C】2012（14）
- [3]薛丽.《英语广场》【H】2015（05）
- [4]邓礼红.口译记忆学习策略培训调查与分析【J】英语广场（学术研究）.2012（11）
- [5]杨晓冰，杨婕，孙晨.英语专业大学生就业问题探析【J】网络财富.2009（12）

实践周报告

报告人：牟书函

指导老师：代宁

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

从2015年11月9日起，学校为我们开启了为期一周的社会实践活动，把我们分配到各大公司体验真正的职场生活，学习并总结在职场中的工作经验。让我们充分认识到什么是职场，如何在职场中工作，怎样在职场中与团队成员更加完美的配合，让我们提前适应上班族的日常生活。在这一周的社会实践中，我非常荣幸的被分配到了北京市朝阳区女企业家协会工作，完成了为期一周社会实践任务。在朝阳区女企业家协会工作期间，我的主要任务是帮助非公工委、女企协大会会议等档案的整理，帮助完成大会PPT的制作，参加了北京市朝阳区女企业家协会第29次大会会议并参与讨论，跟老师们一同完成了朝阳区女企业家协会的每周大扫除活动。我从上述工作中学到了很多。在职场中，我们应该尽全力完成领导交给的各项工作，同时提高工作效率，争取每天在协会的八小时中完成更多的工作，提高整个团队的工作效率，如果每个职员的工作效率提高了，整个团队的工作效率就提高了，从而会让协会获得更大的效益。但是整个团队效益的提高更是离不开每个职员之间的配合，因为整个团队是流水作业，默契的配合是必不可少的。要与各公司职员搞好关系，大家相互了解了彼此的工作方式和风格，在各个工作环节的衔接中，力图为接手自己工作的同事做起事来更加得心应手，这也是提高工作效率的一个非常重要的方面。

我在朝阳区女企业家协会的第一项工作是整理女企业家协会档案并逐一分类。为方便日后查找协会会员单位的工作概况，留存档案是捷径。但是如何更加方便准确地查找以前的档案则需要清晰的档案分类，在存档的过程当中，我们最好是按照时间的顺序来排列我们的档案，不同类型的活动我们应该分开放置，打出目录，放置到盒子中，做好便签，以便提高工作效率。

每周的周二是朝阳区女企业家协会的会长会议，很荣幸在11月9日我们参加了北京市朝阳区女企业家协会第二十九次会议，在这次会议中我们遇到了吴丽敏会长，就如何在职场中好好生存给了我们一定的知道。在会议中吴会长让我们

记录并整理她在本次会议中对每个职员的任务分配。那在会议中为什么要随时记笔记？首先，在会议中有许多事情要讲，我们不能用脑子记录下来每一件事情，所以需要选择重点内容记录。在会议中我们每个人都有可能被分配到任务，为了方便会后任务的完成，所以我们需要在会议中随时记录。这是通过这次会议我所学到的东西。

那我们在实习中我们应该如何完成企业导师给我们分配的任务？带教老师是我们与公司还有公司工作的桥梁，我认为首先要做好带教老师交代的工作。可能刚接触一项新的工作对我们来说完全记下来并且顺利完成是一件非常困难的工作。这时候我们就要请教我们的带教老师，有时一个问题问了好多遍还是不知道如何完成，也许带教老师对我们频繁问一个问题有些不耐烦，为了不让这项工作草草了事，这种不耻下问的精神正是我们这个时候该体现的。其次是要尊重我们的带教老师，无论怎样我们都不能与我们的带教老师发生冲突，因为带教老师也是为了我们好，为了提高我们的工作经验，所以无论多简单的工作也要怀着一颗饱满的心来完成。所以我们不应该因为工作太简单太死板而不耐烦完成带教老师给我们分配的任务。

刚入职时，公司的每一个人都是我们的老师，在工作中遇到困难我们都可以向他们寻求指导。故曰三人行必有我师焉，无论年长与否都是我们的老师。韩愈师说中说过，生乎吾前，其闻道也亦先乎吾，吾从而师之。生乎吾后，其闻道也亦先乎吾，吾从而师之。吾师道也，夫庸知其年之先后生于吾乎？是故无贵无贱，无长无少，道之所存，师之所存也。所以我们应该把公司中的每一个职员都当作我们的老师，这样我们才能学习更多的知识。

在当今社会大学生的就业越来越严峻，不少大学生在本科毕业后找不到工作。读书堂的《走向就业》中说道“大学生就业难的一个原因就是人才资源配置市场体系的不完善，毕业生就业难，主要还是集中在低层次毕业生的就业者，在毕业生就业的主渠道——政府人事部门办的劳动市场和劳动部门办的劳动力市场存在这的称此上的分离与地狱上的隔离。”就我来看，现在的大学生的专业素养程度在不断下降，有许多大学生的专业知识学习的根本不扎实所以在经过社会考验之后，往往被推入社会冷漠的洪流之中。

从目前的就业形势来看，英语专业学生就业形势更加严峻。我想大家都感同

身受，每次亲戚朋友问你你是什么专业的时候，如果回答是英语，一般人的回复都是“怎么学的是英语呀！”在大家看来，现在会说英语的人很多，英语专业就业当然是十分困难的。但是既然学校开设英语专业，那必有它专业的优势，英语专业的学生就要拿出专业的样子来，才能在众多的应届生中脱颖而出。这就要求我们的基本功非常的扎实，不仅要会说，其他英语专业有关的口笔译更要拿的起来才对的起英语专业这个名号。

有人说进入一个好大学，百分之八十就能找到一个好工作，其实不然，在《大学生就业足迹》中，作者提到改变就业观念很重要，还有就是个年的黄历不能翻。我不知道其他专业是怎样的，但是在我看来英语专业学生的专业素质与学校的好坏没有什么大的联系。^[1]上了大学之后，我们的学习大部分都是要靠我们自己，自己学了才算是自己的东西，在大学生活中，我们的学习资源也变得多了，知道如何利用这些资源把书上的东西转变成自己的东西才算是王道。如果上大学只知道吃喝玩乐的话，那还不如利用这四年的时光好好工作为家里赚点钱。在大学四年的学习时光中，学会如何做人，多学点知识，为自己将来的生活多铺几条路，我想这才是上大学的真正意义。

以上我所提到的是专业知识的充实，然而良好的口才，较强的交际能力再加上高端的专业素质才更有把握走向开阔和成功。良好的口才可以让你原话社会良好的交易能力可以让你在有困难需要帮助时能多个朋友帮你。对于我们英语专业的学生来说，更需要良好的口才，来体现我们的专业素养，来让我们有更多的选择机会。对于我个人而言，我是一个不喜欢朝九晚五上班的人，整天在办公室里等待着下班等待着放假，我想我一辈子如果都窝在办公室里我想我的这一生也是白活了。而这几天的上班历程中，更加坚定了我的这个信念。每天早上八点出校门坐公交车，然后倒两次地铁，特别是早上的时候，人尤为多，大家都是担心迟到而在不停的奔跑，而在这上班的人群中，我第三天就感到累了，每天机械的下班挤地铁，然而上班还是在挤地铁，每天上班下班都是在做同一件事情，况且有些职员为了上班不迟到，宁可地铁夹着自己的肉也不放过一次上地铁的机会，想想在一年的365天中你有360天的早上和傍晚都是在地铁上这样度过的，我想这件事也挺可悲。

我在朝阳区女企业家协会的工作还算轻松，虽然没有多少时间是闲着的但是

节奏不快，各位老师都特别和蔼，自己还是觉得挺幸运能被分配到女企业家协会中工作的。但是如果长年累月的在此工作，我想我还是受不了的。想一下每天重复的工作，时间久了也会觉得特别的累，虽然不是身体上的累，而是精神上的累。我是一个随性的人，我希望在我将来的生活中我也能够随性的工作。正是因为我在上大学之前就有这个想法，所以我选择了英语专业，打算做一名英语翻译，可以灵活选择自己的工作时间和地点。然而要想做一名称职的翻译，在大学期间我要付出比别人更多的努力，来为自己的职业选择铺路，虽然现在我的水平还称不上英语专业的水平，但是我相信我的付出一定会有所回报的。

参考文献：

- [1] 《大学生就业足迹》
- [2] 《就业指导》成都电子科大出版社
- [3] 《走向就业》读书堂

实践周报告

报告人：莫茜涵

指导老师：代宁

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

在大学里我们大多以授课的形式接受理论性知识，但在真正的实践中却很少依靠课本上的理论去运作，要想深入了解所学的概念，实践很重要。我们说“实践是检验真理的唯一标准”，其实这里的真理不一定是确凿的标准，却一定能够拨开仅停留于浅层理论界面的迷雾并给到我们相对清晰的认识。在这个自我升华的过程中，往往少不了“体验”二字。大学就像半个社会，我们在学校学习的同时也在锻炼自己踏出校门走进社会所需具备的综合能力。然而，社会不断发展的今天，对于职场工作者的要求也在不断提高，单靠大学里社团实践活动的训练是远远不够的，借校方提供的这次实践周难能可贵的机会，我们来到了北京女企业家协会会员单位，切切实实地体验了一把职场工作者的生活。在这期间也庆幸遇到对我们颇具耐心的指导老师，让我们整个实践期间都过得充实有意义。五天时间过得非常快，即便快到让我不好意思说舍不得，但至少也是值得怀念的。我们不仅见识到工作团队的精神和力量，也累积了一定的社会经验，让我在面对未来职业生涯时不至迷茫，这些经历对我来说都是非常宝贵的财富。

在未涉足社会时我们总是充满无尽幻想，只有真正进入职场时才明白也许所谓的幻想就是妄想。真实的社会生活往往与想象有着巨大偏差，许多大学毕业生迷茫于找工作的道路上，有被求职门槛绊倒在外的，有觅得工作却未必对口的，也有些随时面临着被淘汰的压力的……在大学里，我们得到的庇护太多，很难充分体会到社会生活的真实写照，我们需要制定自己的战略人生，要求自己直指人生的根本命题，要发现和解剖影响人生的那些关键因素。¹在接受必然要到来的职业生涯前，必要的实习经验也便成了确保就业的基本因素了。这次实践活动带给我很多影响，有别于以往单凭个人感觉对社会生活的理解和感受，我深刻体会到社会生活的步调，五天时间不算长，却能让我真正得到了成长，也让我重新思考，找到让自己一直茫然却无所适从的答案。比如应该如何找到一份自己感兴

¹ 《重塑职业生涯规划：个性、生活与职业》 杜耿著

趣又充满热情的工作？如何能够寻找到适合自己的职业方向？怎样确保在工作岗位上尽可能发挥自己的价值？自己所在的专业跟以后找到的工作不对口怎么办？德国伟大作家歌德曾经说过：“如果工作是一种乐趣，人生就是天堂。”或许每个人都希望自己死后能够升入天堂，其实不用等到死后，你现在就可以进入天堂——只要拥有一份你热爱、充满兴趣的职业。²找到自己兴趣所在的职业说起来容易做起来难，也许我们未来或将找到的工作并不是特别尽人意，也未必是自己中意的，这时候不应颓废或者选择放弃，相反的，我们要迎难而上，坚持不懈。

我相信所有的一切努力都会以相应的形式给予回报，既然我们改变不了工作性质，那就改变自己，让自己喜欢上这份职业，尽管万事开头难，但是所有一切改变取决于积极乐观的心态。心态二字太重要，在实践周期间，我也见识到良好心态所发挥的重要作用。第一天上班，因为不知道如何准确称呼单位里的人，我们对所有人都以老师尊称，相处下来，我们才知道应该以职务相称，尽管老师们也都欣然接受这个称谓，但我们还是了解到了原来各行各业在正式上班时无论男女老少都没有辈分之分，而是区别于职务所在。我们所在单位里，一些辈分较高的职员由于工作不周受到了上司的指责，他们却以极其虚心向上的态度听取会长教训指导，主动请教相关方法和渠道，妥善解决了即将面临的问题。试想一下，如果这些老同事放不下面子以消极的心态面对问题，那么搁置的错误和矛盾将会不仅会造成个人的损失，也会影响整个团队凝聚力从而降低工作效率。所以，良好的心态是胜任工作必不可少的因素。

不仅如此，责任感也是每一位职场人士是否具备正确价值观的体现，工作意味着责任，岗位意味着任务。在这个世界上，没有不需要承担责任的工作，也没有不需要完成任务的岗位。如果我们在工作和生活中养成了尽职尽责的习惯，那就等于为未来的成功埋下下了一粒饱满的种子，一旦机会出现，这颗种子就会在我们的人生土壤中破土而出，成长为一棵参天大树。³责任感是所有职场人员必须肩负的重担，但往往会被以各种形式忽略。周二上午一进公司见到大家都衣着正式紧张地准备着开会资料，我们人手一份资料，上面清楚有序地排列着未来一周协会需要进行的所有行程。会议期间我们记录了需要准备的大小事务，大到各个机构的统筹规划，小到物料分配的每个细节。这次会议真的令我受益良多，

² 《你在为谁工作》 龙柱著

³ 《取舍之间》 曹雪梅著

我们不仅参与其中也认识到团队合作的重要作用，每一位职员都发挥着自己在团队分工中的职责。指导老师告诉我们，新职员在刚刚接触岗位时一般都做不了跟职位相符的重要工作，所有员工必须准时上班，这是对自己职务和上司最基本的尊重，确保每天提前到达公司，帮忙打扫办公室，整理档案文件，这些力所能及看似简单的工作却需要很大的耐心，一天下来也略感疲惫，然而公司人员所需要做的远远不止于此，看到她们忙碌的身影我也体会到了职场人员每天重复却又不厌其烦的辛勤。让我尤为佩服的是协会黄会长在每天满满的日程里却能清楚记得所有需要填补的不足和缺漏的能力，这也让我明白一个事实——所有的身份都是以与其相符的形式存在的，那些看上去表面华丽高高在上的人物通常需要承受着的是与她身份相符的沉重压力。正是因为他（她）们对自己肩负的责任感有着严谨的追求，才造就了他（她）们胜任岗位的能力。

学校与我们实习所在的单位进行完对接工作之后我们就开始进入了工作状态，指导老师让我们将自己当成机构里的一员，用心去体会应该如何做好自己的工作。刚刚开始我们都很拘谨，生怕自己出现一丝一毫的差错，更怕我们此行是添乱而不是帮忙，遇到需要解决的事情总是忐忑忐忑地考虑要不要找老师帮忙，但就是这样一种不知所措让我得到不同的体会，这一切的新鲜感增进了求知欲，一种强烈去把工作做好的决心油然而生，在老师帮助以及自己的探索下每一次完成任务就让我倍感成就，其实我们只要做对的事，做自己满足的事就能体现自身价值。比尔·盖茨和迈克尔·戴尔是新经济时代富有典型意义的两个财富“神话”。他们的经历很相似，都中途退学，都成为了世界上顶尖的大富翁。也许他们的经历并没有普遍意义，但至少给我们的启迪是：选择你真正喜欢的事业，更容易获得辉煌的成功。⁴人生处处有取舍，职场生活尤为是，懂得取舍，舍得取舍也是个人价值实现的必经之路。很多人不满足于工作现状，追求更高的工作酬劳，却做着与自己兴趣相背道的工作，少了对待工作的热情与追求，长期于此，不但难以有效发挥自身价值更让自己陷入消极的状态。工作本身并不能带来经济上的安全感，具备良好的思考、学习、创造与适应能力，才能立足于不败之地。拥有财富，并不代表经济独立，拥有创造财富的能力才真正可靠。⁵对于未来职业的倾向除了结合自身实际情况外，必须让自己发挥出价值，本人认为对工作的热爱度

⁴ 《取舍之间》 曹雪梅著

⁵ 《战略人生规划》 岳川博著

远远重要过技能对口度，充满激情与干劲的职业更能发挥个人产能从而胜任于所在领域。

尽管通过一周的社会实践让我学到了很多，但从大学到社会的过渡还需要自己慢慢适应，在这个过程中通过不断改善自我、提升自我。机遇无时不在，现在的关键是为自己创造更多随时能够抓住机遇的资本。在我看来，积极主动不仅是在职场生活占据主导因素，对社会生活的各方各面都发挥着很大的作用。美国哲学家亨利·戴维·梭罗曾经说过“最令人鼓舞的事实，莫过于人类确实能主动努力以提升生命价值。”积极主动不仅指行为处事的态度，还意味着为人一定要对自己的人生负责。人类应该营造积极有利的外在环境的积极性和责任感。⁶首先对自己所处位置有一定概念，以此为基准努力创造适应自己的发展方向是事业成功的重要诀窍之一。实践周带给我们的除了切实体会到在办公桌面前的切实感受之外也引导我们对于正确规划未来的职业生涯作深刻的思考。人生最值得的投资就是磨砺自己，因为生活与服务人群都得靠自己，这是最珍贵的工具。⁷未来的日子总是充满挑战，永远不能停下来的就是不断地自我提升和完善，充实自己改造自己，用积极主动的态度面对人生。

⁶ 《高效能人士的七个习惯》 史蒂芬·柯维著

⁷ 《高效能人士的七个习惯》 史蒂芬·柯维著

实践周报告

报告人：刘佳文

指导教师：谷劲松

实践时间：2015年11月9日至2015年11月13日 共5天

实践单位：中威融通资产管理（北京）有限公司

一、引言

短短的五天实习生活过去了，逝去的是光阴，留下的是思考，回首这几天实习，我感觉实践的最大意义便是学会了一种工作态度：思考+好问+行动，同时对自己的人生价值观以及职业观的认识上升了一个层次：打杂的工作经验永远也不会有很高的薪水条件；为公司的利润着想才能激发工作潜力，获得职业人生的成功。

（一）认知：这次实践，使我感受最深的便是自己终于体会到作为一个上班族的辛苦，每天上下班都得等公交，挤地铁，而中午一个半小时的午休时间便因为当时手头工作未做完而减了一大半，但我却从中发现，具有良好的时间观念是一个公司员工最基本的品质，从不迟到与早退以及严格限制午休时间的长短是一个公司提高工作效率的基本保证。

（二）实践目的：为了解一个公司的组成与运营过程，体验公司工作的日常事务，将自己在学校所学的理论知识运用到实践中去，加深对理论与实践操作的认识，培养自己的全新视角与全面思维，为以后适应社会以及对未来从事的职业有一个基本认识。

（三）实践内容：主要是参与市场部门的文案策划工作，比如如何写一个策划，如何编辑海报内容，同时因为公司进行了一个微信营销策略的培训，因而又参与了微信服务号的申请工作以及编辑并设计微信订阅号推送消息的内容。

二、实践过程中的问题：

（一）部门与工作的选择：第一天总监和副总对我们做了一些关于公司的培训之后，他们提出由我们自己选择想做的工作或是想去哪个部门。而对于毫无头绪的我们来说，去哪个部门，做哪份工作都不是容易之事，于是我们选择私下协商再做决定 最终的决定是服从公司的分配，由公司来给我们安排，不过有一点

是我们要小组合作来完成工作任务。于是，本是六个人的小分队又被分成三个小组，分别负责市场部与运营部的工作，而我与另外一个同学便是选择了市场部的文案策划工作。然而在这之前我从未写过策划，之所以会选择策划也是经过深思熟虑的，因为我想网上都有模板，只要按照那个模板来写就行，但是事实并非如此。

（二）策划与海报的内容该怎样设计：公司因为第二天是分公司开业，所以需要策划流程和海报，文案策划部主管发给我一个表格，内容是一些关于平时会议的进行流程。但是仅仅根据一个表格便写一个策划，对我来说似乎有点困难，我感到很彷徨也很迷茫。于是在经过自己的一番琢磨，终寻无果后，向主管询问我需不需要写活动背景与活动目的等等诸如此类的东西呢？主管告诉我这个策划只是针对一些老人们的，因而不需要有太多理论性的东西，而且如果那些活动背景与活动目的弄上去会适得其反，老人们会因为时间太长，没意思，不喜欢听直接就走。听完她的话我突然感觉我似乎可以胜任此项工作。接着是一些关于主持人以及领导演讲的内容，重点是在主持人对中威融通这个公司的简介，主管发给我一些资料，但因为只是简介，所以必须得进行信息的整合，这就如同课文归纳一样，但是这个必须与主持人的演讲模式以及分公司开业有关。而在设计海报的内容时，除了主管提供给我们的模板外，自己也要去想一些宣传语，既要新颖又要接地气，同时更重要的是要把金融理财与分店开业结合起来。对于一向主意并不多的我来说，只得求助我的另一位同伴，似乎团队的力量永远强于个人，因而经过一连串的争论之后最终完成了海报内容的编辑。

（三）申请微信服务号的难题：我一直以为微信服务号，订阅号以及公众号是三个不同的东西，却未想原来微信公众号是包括了前两者。因而在申请微信服务号时，网上搜索的一直是微信公众号的申请步骤。经过一番搜索之后才找到微信服务号的申请流程。然而这个只是开始，因为从注册的第一步开始，才发现公司的信息与个人的信息是有牵扯的，比如说个人申请企业服务号的有什么限制，注册的邮箱是否必须为公司邮箱，如果使用我的邮箱去注册是否需要担负法律责任等等。连着三天的时间一直在做这个繁琐的工作，而因为遇到一些关于公司财务收支的问题时，先是找会计拿公司资料，再是打电话给工行与腾讯要回执单，最后是帮主管写申请交钱审核信息。

三、对专业和未来职业的思考

通过这次实习，我渐渐懂得专业与职业并非有绝对性的联系。作为一名英语专业生，未来从事的职业并不是一定得与专业有关，而工作需要的也不仅仅只是一种专业技能。正如当今社会对商务英语专业的人才水平提高了更高的要求一样，随着中国对外贸易规模的不断增大，中国对贸人才的需求也进一步加大，因而商务英语专业的学生不仅要掌握管理、贸易、法律和财会知识，同时还要具备语言，商业知识、商务技能，并且要掌握大量的商务谈判技能。

但是随着大学生未来职业就业的形势的严峻，职业方向的定位显得十分重要，比如说毕业之后是直接工作还是为了提高学历进行深造考研呢？研究生就读期间是选择边工作边学习还是扎根于实验室或是图书馆学习呢？若是工作的话，对工作的岗位要求是限制在何种程度呢？对于英语专业的我来说，专业课程的学习纯粹是对一些理论性的知识点的深化。若是参加工作后，自己最缺乏的便是经验。而工作中所要求的创新能力、自学能力以及细心认真的责任意识是不具备的，因而工作经验不足，会导致自身的工作压力增大；另一方面，企业要求毕业生比如说商务英语专业的毕业生需具备商务实战经验和技能、入职就能上岗，同时也要求毕业生不仅能敬业爱岗、艰苦奋斗，而且能积极进取，尽快融入企业文化，为促进企业发展做贡献。

因而价值取向的多元化，学业其实并不是唯一的追求，严峻的就业形势是我们不得不面对的头等大事，而企业单位的门槛又不得不去提高自身的学历，经济以及其他方面的压力使我感觉实习或者兼职与专业有关的工作是一种平衡专业与职业的最佳选择。外语学习本是一个社会交往的过程，因而需要一个大规模、多元文化交融的社会文化环境进行锻炼，而实习则是课堂的延伸，能把课堂学习的专业理论知识结合起来，更重要的是打开了学生的国际视野，是课堂无法给予的；语言技能是需要通过实践才能培养和提高的，真实环境的熏陶和“浸染”使学习能逐渐地、无意识地习得目的语。

四、结语

大学因实习而完整，大学生生活却因实习而精彩，即便现在的我们只是为了修得学分而完成实践周的实习工作，且这份工作并不与自己的专业接口。但总的来说，任何一种尝试，都是自己未来工作经验中不可缺少的宝贵的财富。从实践周

的第一天开始，我便深刻感受到老板与老师，同学与同事之间的相处之道完全不同，而团队的合作、人员的沟通以及自身的摸索无不体现出运用社会实践操作的技能与学习个人理论知识的不同。在实习期间，每日重复着这些繁琐细致的工作，我想若是时间久了我肯定会厌倦，但是工作不管是简单还是复杂，自己都得认真严肃的去对待。这段时间，在工作上遇到的那些问题正是我平时未去发现与解决的，比如说自己接到一个任务，只会先答应，而事实上，自己对这项工作有没有能力去解决，能不能把它做好是个未知数，同时我发现自己缺少与小组成员的沟通，因而自己只会在迷茫与彷徨中等待帮助，同时这也反映了自己学习的深度与广度是不够的，需要刻苦钻研学习，不断开拓视野，增强自己的实践操作技能，为以后工作储存更多的能力。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”，我认为大学可以多进行几次实践周，而大学生应该多体验这种实习生活，比如出去兼职，或者寒暑假在公司实习，这会比只在校园学习获得的社会经验与工作经验多得多，当然，理论的知识一定得学好，这样才会融会贯通于工作。

参考文献：

【1】 张晓红 高职商务英语专业顶岗实习问题的思考——以苏州农业职业技术学院旅游英语专业为例 【J】 承德石油高等专科学校学报 2012-12-15

【2】 王维 硕士研究生兼职的生涯意义——一个案研究 【J】 华东师范大学 2009-06-01

【3】 荣华丽，张滢 关于开放教育社会实践活动的几点思考——开放教育英语专业广交会实习调查 【J】 福建广播电视大学学报 2009-06-25

【4】 陈晓群 商务英语专业学生“职业能力”培养的思考与实施 【J】 黄冈师范学院学报 2008-06-15

【5】 崔立秀，李端阳，韦名忠 校企合作建设商务英语专业校外实习基地的实践与思考 【J】 教育教学论坛 2013-02-06

实习周报告

报告人：庄语琪
指导教师：谷劲松

实习时间：2015年11月9日至2015年11月13日 共5天

实践单位：中威融通资产管理（北京）有限公司

一. 引言

步入大学已是第二个年头，从初入大学时候对各种事物的新鲜感到大二安下心来泡在图书馆汲取知识的如饥似渴，也许大家最缺的就是一个真正接触社会的机会。在这为数不多的实习日子里，大家通过理论联系实际，学会运用理论解决面对的问题。同时尽力把大大小小的任务做到尽善尽美，是难能可贵的。学校是个小社会，而我们寒窗苦读十几年也是为了最后踏入社会、做个对社会有用之人而做的准备。此次小实习使我们不但对现代企业、人际关系有了初步了解，对自己未来的定位和努力方向有了大概的设定，还让我们更加珍惜剩下的校园时光，激励起我们为自己的未来奋斗的斗志，可谓收获颇多！

我们小组在中威融通（北京）有限公司实习期间写文案，整理资料，跟随副总裁去分公司谈业务、管理员工。平日里整理办公桌，工作环境卫生等。通过本次实习，我们认识到管理一个公司的整体步骤，切身实际体会到公司各部门的运转流程。另外，我们渐渐学会把平日积累的知识系统性地应用到实际问题，用自己的实际行动践行了实践是检验整理的唯一标准ⁱ这一真理。

二. 本次实习的目的与内容

（一）企业架构与相关培训

实习的第一天早上洗漱完毕后便早早出发了。一坐上早高峰的地铁，一股人流的热气便汹涌而来，原来在我们平日赖着床不想上课的早晨，有梦想的年轻是这般热血沸腾地在路上奔波啊！惭愧不已！身为这次中威融通公司的实习小组长，我深感到自己这次不但要把自己分内的事做好，还要保证与组员们的有效沟通，确保她们出行安全的同时还要与她们正确传达上级的指导。

在见过刘总和柴导后，柴导把我们安排到行政部门的办公室，准备给我们做一次关于公司的介绍与各部门的工作安排，以便我们能根据自己的喜好学习相关内容。简单来讲，中威融通公司号召了国务院发展金融业和国企的指导思想，成

立于 2015 年，预计到 2016 年发展到在北京具备十六家分公司的规模。该企业采取 p2p 的运营方式，开启了金融超市热潮，让普通人也能通过简单的理财方式创造更多的财富。该公司主要有四大运营部门 分别是财政部 、综合部、市场部和运营部门。我们实习小组当即开了一个小会，大家在分析了自己的长短处后逐渐清晰了自己的工作目标和方向 ， 工作得到了顺利分配。

当天下午刘总正好邀请了北京电影学院的市场营销部门的讲师给员工们培训如何利用好微信平台扩大公司的知名度。由于之前在学校里做过类似的 app 推广，因此此次演讲中有大量的方法我已熟知，如：利用好朋友圈发表有关公司的宣传、建立公众平台等。然而知识是学不完的，它更是可创新的。我们在讲师的宣讲过程中提出了一些问题，如：如何让公司的宣传广告或文章更吸引网民、如何让广告既严谨实在地介绍了公司的状况同时又不失小幽默、吸引力等。宣讲完毕后，讲师通过手把手地教学方式教会我们制作微信公众平台。

（二）平谷实地考察了解市场营销

在实习期间我还有幸跟随中威融通公司的副总裁刑总一起去了平谷区实地考察了这周末即将开业的分公司。刑总向我们介绍了开业典礼的总仪式：首先欢迎各位嘉宾的到来，其次总公司老板宣布正式开业，最后邀请各位嘉宾和中威融通总裁一起就餐。期间刑总带领我们视察了新店面的装修、安全隐患问题，如要继续改善供暖设施，加强室内绿化设施，从而让员工能在一个更加舒适的环境中工作。为了提高员工对工作的认知以及自身的专业性，刑总总是耐心回答每位员工提出的问题，并主动提出第二天将会再次来平谷分公司给员工培训专业知识。刑总的耐心和用心深得在场每个人的心。他年纪不大却有超越同龄人的成就，除了他的专业性之外，还有更令我敬佩同时也值得我学习的是他的平易近人以及一颗对下属细心入微的体贴的心。

当我们讨论到如何利用的士在平谷区扩大对公司的宣传时，大家一时为可能出现的一系列问题，如：司机可能会不愿意贴广告或觉得报酬太低 。后来经过我们一番讨论，认为不如直接在街上找位的士司机询问可能更能解决问题。果然，在顺利找到一位司机并经过商量后，司机同意在每个月得到相应报酬的同时接受公司对广告的宣传情况的调查。宣传问题因此得到了很好的解决。

（三）认识自身不足，劳逸结合工作

在实习期间，我认识到尽管平时看起来很多没用的知识总是在关键时刻帮你摆脱困境，因此我们要更努力学习并温习知识。同时，大多数办公职员坐在电脑前就是半天。就算工作再繁忙，也要适当起身走走活动筋骨，劳逸结合才能更利于身心发展，才能更好地投入工作中。

三. 通过实习对专业和未来职业的思考

（一）加强专业知识与相关知识的积累

实习期间虽然没有过多涉及本专业——英语专业方面的知识，但英语专业的学习不单只是语言方面，我们还要更深入地了解英语国家的人文概况、政治经济以及它们与中国之间的联系和交集。我们不但是语言的学习者，更是英语国家和中国的文化传播、交流者。国家与国家之间由于历史因素、具体发展的情况不同而在许多细节之处必定存在着文化差异，如何更好地传递精准的信息，需要我们英语专业的学生深入每个词的多种意义及其具体用法。实习期间我们可以看到各部门的员工总能在最短的时间内完成上级指示的工作，节约了时间的同时还提高了效率。而自身的专业素养的高低则很大程度上决定了办事效率，知耻而后勇ⁱⁱ，提高自己的专业素养是义不容辞的任务。

（二）未来职业规划

全面认识你自己才能唤起你沉睡的潜能ⁱⁱⁱ。我是一名爱好新鲜事物的人，热爱音乐，热爱运动，喜欢认识新朋友，总是下意识关注自己的精神层面的感受，喜欢创新，热衷于设计家具、衣物等，喜欢到陌生的城市了解当地风水人情，因此也热衷语言学习。同时我也有缺点，如注意力不太集中，遇到问题总是急于求成

成功的人生需要正确的规划，而这一切的前提，是要知道自己方向和目标。^{iv}我的总目标是在大二下学期在拿到一个高水准的英语专业四级证书的同时能好好利用周末的时间学好第二专业——金融学的课程，以便为大三进入商务英语班做准备。大三在学好本专业知识和金融学知识的同时利用周二、四、五和周日的时间参加课外托福补习班，大约在大三学年末完成一次托福考试，摸清自己的水平和不足，同时开始着手准备出国研究生申请资料。大四在拿到一个高标准的英语专业八级水平证书的同时再考一次托福，争取拿到比第一次托福考试高十到十五分的成绩。研究生阶段准备转到传媒专业方向，好好研读，提升自己的实力。两

年以后先到传媒公司工作并积累工作经验，同时继续学习给自己充电。五年后创办跨国新媒体商务合作文化公司，公司为打造一个让普通中国老百姓能接触、合作到外国文化的平台而努力。要注重自己学习能力的培训与提升，不单单是专业领域的技能，而是多个领域都可能用到的技能和素质，包括自信心、沟通能力、团队合作、分析问题、解决问题、挫折应对、时间管理等方面的能力。^v在实现高标准的专业技能的同时，我们还要注意综合能力的培养以此加强自己在未来职业生涯的竞争力。

（三）明确方向，制定计划，脚踏实地，勇往直前

当然，有了明确而相对正确的目标后，还要有相应的努力和脚踏实地的精神，不然一切都只是空话。成功需要欲望。欲望越强就越能激发出自己的力量。^{vi}我们要有不时仰望星空的开放的心态，更要有明白只有脚踏实地地走过一层又一层向上的台阶，才会有到达巅峰的那一瞬！

四. 结语

整个实习时间算不上长，但它足以激发我们对自己未来的思考。我们在实习期间学习到许多在校园里不曾学习到的知识，同时我们也看到公司需要改善的地方，比如领导应再多一些与员工的交流机会、员工的餐饮问题可以统一解决等。我们意识到公司用人的重要性，特别是领导人员的选拔的重要性。领导人员与高层管理人员之间的意见是否合拍很大程度上决定了办事效率的高低，而领导人员的创新意识和自身的职业素养则很大程度上决定了公司的发展潜能与空间。

从员工的角度，一个好的员工必需具备过硬的专业素养，才可最有效率地解决眼下的工作，才有更多时间留给创新。在实习期间我们也从刘总刑总身上看到身为管理者的智慧。他们总是平易近人，谦逊礼让并总是耐心热心为员工解答疑问。他们凡事总先考虑到员工的感受，脚踏实地，勤恳办事，丝毫没有高高在上的装模做样，当然，他们也因此赢得员工们的心，这是很值得我们学习和模仿的地方。

另外，我们还意识到终身教育的重要性。世界在不断进步更新，我们耶必须抱着一颗对知识学习的赤子之心，为自己补充新鲜的血液。我们不但要在有意识地多接触其宝贵的大学四年期间内学习好本专业的知识，还要他专业的知识，这样才会让思维和视野更宽广。

参考文献：

- [1] 《光明日报》《实践是检验真理的唯一标准》 1978年5月11日
- [2] 文若愚 编著《礼记-中庸》 云南人民出版社 2013年11月01日
- [3] 郭篠 编著《学生生涯规划设计》 吉林大学出版社 2009年5月
- [4] 苏墨 编著《我的职业生涯我做主》 京华出版社 2004年
- [5] 朱爱胜 鲁鸿志 编著 《大学生职业生涯规划》 机械工业出版社 2015年7月
- [6] 王允于路 编著 《成功的秘诀》 四川人民出版社 2014年1月02日

实践报告

报告人：周思敏

指导老师：谷劲松

实践时间：2015年11月9日至2015年11月13号

实践单位：中威融通资产管理有限公司

在过去5天的实践中，第一天我就赶上了公司的培训。那一天我学习了该公司的企业文化，了解到该公司的主体业务是理财和贷款，稍稍明白了该公司是怎样运转的...未来的我如果也成为一名在某企业上班的上班族，这次的学习倒是给我上了一课；除此之外，我们也帮忙整理了一些公司的文件，还利用我们在学校学会的知识——制作PPT，做了一份PPT，中威融通可以用来给公司新职员培训；在公司正式职员繁忙时，我们也会帮忙给到公司的客户倒杯水；在中威制定这周末沙龙活动时，我们也脑洞大开，提出了自己的意见...也许我们的工作都是些微不足道的工作，但我们都有认真地对待。说实话，作为一个英语专业的学生，本身就没什么社会工作经验，没什么专业硬知识，在短短的5天中，我们所做的工作是基本而繁杂的，工作之外，我也一直在体验当一名上班族，观察他们的工作生活，借此机会简单地思考了一下自己的人生。

“不下地的耕牛永远不会耕地，不学习的人永远是文盲。”这本是爸爸过去时常在我耳边念叨的一句谚语，它教会我，从小就应该好好读书，取得好成绩，否则将来的我会是个文盲。却没想到，在结束了这5天的实践后，我发觉这句谚语有一层过去我没有发现过的道理——实践出真知。纸上得来的总觉得会是浅的。这五天的实践，我有了从未拥有过的感受，也因此有一些不一样的收获。实践的目的和意义就是在此，让我们学习在学校里摸索不到的知识。这些年我们一直局限在学校这样的社会环境中，而我们所做的努力却都是为了进入另一个社会环境中。如果永远局限在这样一个我们早已熟悉的环境，我们终究是不能得到进一步的成长，不能及时发现自身的问题，就像牛一样，永远不下地，就永远不会耕地，只有通过实践才能发现问题。这次实践的目的就是让我们发现自身的问题，思考自己未来的吧。当我们在学校里、家里被保护了二十多个年头后，走出社会时，我们一定会遇到种种问题。我们又如何保证未来的自己也会被人捧在手心上呢？总之这就是给我们一个体验当一名上班族的机会，熟悉熟悉办公环境。而此

次实践的意义，就我个人而言，就是能发现一些我们自身的问题，现在能及时的解决。对自己的未来，少走些弯路。

在这次实践过后，我的确是有一个深刻的问题需要进行深刻的讨论与解决。其实在学校里我就有这样的问題：胆子小，不善于表达自己的情感。这样的人在任何一个环境中总是会吃亏的。学校里，每次遇到问题，我都会磨磨蹭蹭地，事情也就那样过去了。而且学校里老师布置的许多作业都可能会是集体合作，每次有这样的作业，我都会窃窃自喜，因为我的工作永远都是幕后，这样我就不用直面面对自己的弱点。在这次的实践中，我也是深刻地认识到这个毛病，不能够表现自己总是在吃亏。比如说在讨论这周的沙龙活动时，我有我的建议，但每每在嘴边却总是说不出口，而身旁的同学却说的条条是道。就是这样个能表达自己的同学，最后也获得了导师的信任。又或者是当老板朝办公室里说一句：谁去倒一杯水时，我站起来说我去，当时也有另一个正式员工站起来准备去，看我走到门口她就坐了下去，我看她站了来，我就退回去，看她坐下去，我就往前走几步。我当时的状态就是不知道是退还是进，一边想着我并非该公司的员工，我应该去做这些事吗？我真的是很迷茫。最终的结果是那个职员见我退缩，叹了一口气自己去了。但是未来的我无论做什么工作都必须一定会在一群人的面前讲话。未来的我也一定会遇到各种各样的面试。所以我必须解决这样的问题。在一番思前想后，冥思苦想之后我只能用这样两句话来说明的解决方法：既来之，则安之。兵来将挡，水来土掩。未来的我会铭记这两句话。首先，问题来了就来了，既来之，则安之。我也不用着急，像这样长期性的问题我也无法一下子就能够解决，每次遇到时只能冷静下来慢慢的解决。比如，我首先要克服的困难是怕老师这个问题。看到老师要问好，不要害羞的不好意思，这样别人总认为你是没礼貌的人，不懂你的人还以为你是个矫情的人。再者，我可以向同学撒撒娇，道出自己的真情实感，看到也要问声好，这些事都是我一直不太敢做的事。渐渐地，没准就我能适应上台讲话，再渐渐地能在课堂上主动发言...总之这是个循环渐进的过程，一脚步一脚步的来，遇到问题就直面问题，最重要的还是不能退缩。未来的我，如果突然遇到其他类似的问题，我也要一样，不慌不忙，冷静沉着面对。

上大学的目地无非就是为了充实我们自身，而在未来寻找一份合适的工作，而这次实践也就是给我们考虑未来职业就业做出更近一部的思考。

这次实践的地方是一家金融型的公司，在与这家公司职员的相处过程中，我了解到这家某个经理曾经是学习的专业是电子科技方面的，成绩相当不错，毕业后还被学校保送到华为公司上班，但是出乎意料的是他在华为公司上了3个月之后就辞职了。原因是不感兴趣，没法适应这样的工作环境。而在后来工作的路途中也一波三折（换了好几份工作）最后他进入了一家与自己专业毫不相关而且对其一无所知的行业——金融业，从小职员做到今天运营部经理，这并非是个容易上手的行业，但现在的他也算是小有成就了，可以想象的到的是他背后一定是付出了巨大的努力。其实这还是给了我们一个老掉牙的经验：找到自己真正爱好的东西，并为之赋予努力。说实话，这也不是个能简单想想就知道了的。毕竟我们初高中时并没有涉及那些大学所有的专业，又或者我们任性，以前喜欢，到了大学后，没准我们就觉得它枯燥无味了。发现兴趣是不容易的，是需要经过我们的实践的。总之，成功的道路总不会是那么地一帆风顺。毕竟实践出真知是永恒不变的道理。现在有许多大学生在走上社会时，他们所做的工作可能都与之不相关了。我们英语专业也是难逃厄运。现在有相当数量的从英语专业走出来的人最后都可能会踏上一条与英语无关的职业道路，马云就是个响当当的例子。在整理我们系2011届毕业生就业情况的资料时，我发现许多毕业生找的工作都与外语专业无关。有人就曾调查分析2006年英语专业的就业状况，数据显示达到38.08%的学生未来所从事的工作并非与英语有关。我们都知道，英语其实是一门语言，一种工具，我们还需要学习其他的東西来拓展我们自己的内涵，如今会说英语的人太多了，说得好的也不少，据统计到2013年，全球讲英语的人口达到17亿人，而还有很多学英语的人都未统计其中。如今，各个行业的就业竞争力是非常强大的，而就这些数据来看，我们面临的竞争力似乎更大。不过也依旧会遇到种种问题。有数据称，2010年某学校商务英语专业毕业生在实际工作中32.6%的会遇到实践能力不足，30.3%知识面不宽，28.1%所学专业知识与实际的工作脱节这些问题...可以看出，实践能力很重要，实践周也真的很必要。到时候即使我们工作稳定了，没准我们还会遇到像这样的问题：对自己的工作不满意，不理想，2006年的调查就曾有41%英语专业的学生未找到满意的工作。虽然现象是如此的残酷的，但对于我未来职业，再这次短短五天的实践中，我到是有了一个更加明确的目标。未来的我一定不会成为像他们一样的上班族。即使工资再高，我也不愿意

有这样忙碌的生活。所以我要感谢学校安排的社会实践，让我认识到了这一点。原因很多，首先，每天两点一线，接到任务就要立马投入其中，听从上司安排的任务，一天都在忙碌，而且还可能面临着随时失业的隐患。其次，各种规章制度，就拿这家公司来讲，每天上下班都需要打卡，没打卡算是迟到早退亦或者是缺勤，这样的结果就是扣工资。请假要提前请，分为事假和病假，病假还非要去医院拿到证明，否则算事假，结果还是要扣钱。每个月会拿到一定的补助，但要自己积累票据才能拿到，而且不是任何票据都可以。要记住这些制度的确不容易，而且太过于束缚。上班族压力太大。因此，对于未来的职业我还是认为教师这个职业不错，虽然每天也是两点一线，每学期见到的是同样的人，但是每年都会遇到不同的学生，将自己的知识传授给他们未尝不是一种骄傲。而且假期长，休息时间多，可以到处旅游，做自己想做的事。就像这公司里面的一个同事所讲的，自己想出去好好玩一趟，真正不是一件容易的事，时间太不允许了。

我发现，我同系的同学，有的在为眼前的专四努力；有的在为未来的考研奋斗；有的为了发展自己，在校学习双学位或是在外学习另一门语言...在与朋友的交流中谈起未来的职业时，有的像成为一名翻译官；有的想进政府成为外交官；也有的想成为一名普通的教师...总之，她们都有自己的短期或是长期的计划。而我过去一直处在一种迷茫的状态中，没有为自己的未来做出过计划，从来不知道自己要的是什么，每天像机器一样运转，像陀螺一样转动的状态之中。老师布置的任务我能躲就躲，非要完成的我就花时间去完成，除此之外，也就没有什么其他的事情可干，浪费了许多时间。高考志愿填的学校、专业全是听从老师与家长的安排，换句话说，我从来就没有对自己的人生负责过。但是经过这几天的实践加上自己的思考，我觉得我必需为自己设立一个目标，为其做出努力，不能再像现在这样茫然的活着。不然，未来的我该如何但我明白这个并非一时半会就能想到然后计划出来。未来，我会花费更多的时间来思考我别样的人生，我需要积累专业知识，需要学会勇敢，需要全方面提高自己，而不仅限于英语这一专业知识上。

参考文献：

1. 《英语专业学生就业意向与实际就业走向的社会调查》【H】北京林业大学
2. 《商务英语专业毕业生就业情况调查报告》【H】2012年32期 王运奇

3. 2013 年公务员考试题
4. 《失眠与自杀有多大关系》【H】2012 年 9 月期刊 现代养生
5. 《当前英语专业就业问题及对策研究》【G647.38】宋殿桥

第十周社会实践报告

报告人：陈梦

指导老师：谷劲松

实践时间：2015年11月9日至2015年11月13日 共5天

实践单位：中威融通资产管理（北京）有限公司

我校将教学周第十周作为实践周，各院系组织学生参加实践活动。我系老师组织学生去往各个公司实习上班，让学生提前体验职场生活，培训职场实践能力，希望学生能够全力发展为应用型人才。最终达到毕业真正入职后能够处变不惊、调整自如的目的。

实践第一天，负责人给我们详细介绍了公司大致情况和运作状况，让我们对公司的企业文化以及各部门的职责所在有了进一步的了解，之后还对我们实习生们做了分工。虽然我们只是一个星期的实习生，但公司还是给我们做了新员工入职培训，给我们介绍了一般员工的入职程序，让我们对职场社会有了进一步的了解和认识。虽然中威融通资产管理有限公司只是一个刚成立的小公司，但不管公司大小，员工的入职程序都是大同小异的。现在我们有机会提前了解了这个程序，以后真正入职的时候就不用那么紧张或者什么都不知道而张皇失措了。下午市场部刑总给我们做了讲话，与我们一起探讨了人生和名人成功之路，让我们受益匪浅。

接下来的几天，各个小分队都积极着手于自己分配到的工作任务。虽然没有接触过金融行业，上头给的任务也有不会的，但我们都积极应对，认真学习，争取可以为公司出一份自己的微薄之力。我们坚信只要肯努力、肯用心，没有什么是不可能的，毕竟“世上无难事，只怕有心人”嘛！

一、提出问题，应用理论提出解决问题的方法和思路

实践的目的在于培养实践能力和应用能力，在此之前，我们应该清楚地知道自己会做什么，能做什么，才能更好地有针对性的训练到实践能力。然而摆在很多人面前的问题却是并不知道自己能做什么、能做什么，不知道自己有什么长处，那就更别说如何为未来定位了。

那么我们如何发现自己的长处并为未来定位呢？在实践过程中我得到了以

下三点启示。

首先，要实践，要动手去做。在一系列的工作面前，不管是什么方面，会的还是不会的、喜欢的还是不喜欢的，都要努力、勇敢地去尝试，去做，不动手永远不知道自己会还是不会。

第二，不管做什么事情，都要用心去做，态度一定要认真。只要我们努力了、踏实去干了，就会发现自己的各种能力的，会发现原来自己并不是什么都不会。就算是不喜欢的事，在成功的那一刻，也是能感受到喜悦与成就感的。然后我们再在自己会的事情当中再挑取自己感兴趣的或相对擅长的来发扬光大，争取做到精通，能有一技之长。会做一件事情确实是比不会的人要有优势，但并不是什么大优势，因为一般人只要愿意学都是能学会的。只有精通一项技能才算是被别人永远得不到的资本，才能赢得成功。

最后，最重要的还是坚持，要有恒心与毅力。不能因为自己会，或者觉得太简单而搁置一边，龟兔赛跑输的还是兔子呢！当然也不能因为难而选择逃避和放弃，半途而废最后什么也得不到。要做到“胜不骄，败不馁”。另外，我们还要学会始终专心于一件事，不可以一会觉得这个简单做这个，过一会又后悔想要做另一个。频繁跳槽，飘忽不定，最终只会两手空空。

在最初得知要做策划的时候，我们打心里是拒绝的。大家都觉得自己没什么突出的想法，不能够胜任这一工作。在经历了几天的头脑风暴完成了这一任务时，我们才发现那些原来自己不喜欢做的事情、觉得自己不会做的事情，只要肯用心、认真、努力实践，就会收获意想不到的结局或成就，而且还能很享受这一过程并且对于自己的成功很有成就感。我们发现原来自己并不是不会，只是没有勇气，没有自信去尝试。自信和认真是到哪都不可或缺的精神财富。在工作的时候我们还应该一直保持一颗积极、热情的心，不能有惰性。人生就像挤地铁一样，怕苦就不会成功，怕累就不会有结果。

一、对专业和未来的职业思考

第一天，公司市场部刑总就和我们讨论了各自的人生规划。当得知我们对自己的未来还没有一个确切的规划时，他建议我们要早日发现自己的潜能，明确自己能干什么，自己的能力是什么。提前发现自己的能力，才能为自己以后的职业定向打基础。只有确定好自己的方向，才能更好的为之努力和奋斗。只有在一开始就坚定了自己的方向，才能在波涛汹涌的大海乘风破浪。

他还跟我们谈到了工作经验的问题。众所周知，现在任何一家公司在招聘的时候总会要求应聘者要有三至五年的工作经验。他问我们如果以后进了公司要从基层干起的话，我们愿不愿意。我们都觉得这是可以接受的。毕竟不可能一进公司就可以在自己理想的岗位上工作，我们都可以接受先在较为基础的岗位上学习、积累经验，为以后打好基础。然而刑总的一番话让我们获益匪浅。他说你在基层上所学会的知识或经验并不一定是对你以后的工作有用或有帮助的。比如说，如果一个人立志是做高翻工作的，然而刚进公司的时候被安排在前台做接待工作，给来访的宾客引路、端茶送水之类的，或许还要整理每天进出的人数统计和整理。工作很轻松，很基础，却也很繁琐。或许在这家公司他学会了自然地 and 人们交谈、学会了整理资料，当他想去另一家公司面试高翻时，这些经验并没有什么用，不会给自己带来任何优势；就算是在原公司想升为高翻，之前的工作经验也不一定会起到什么关键性的作用。他说到，积累工作经验必须要是有价值的工作经验才有用。什么是有价值的工作经验？有价值的工作经验必须是在别的地方也能用的上的，例如某种思维方式、工作精神等。

另外，他还谈到了我们应该如何做一名合格优秀的员工。优秀的员工必须要有能为公司或者企业创造利益价值的本领，要想有这样的本领就必须始终把公司的利益放在出发点上。能抓住一个公司能够盈利的点的员工不仅可以称之为优秀员工，这样的员工如果自己创业，成功的几率也会比一般人高很多。马云不就是这样脱离雅虎成功创建自己的阿里巴巴的吗，最终还把雅虎给收购了呢！

除了这些，我们还面临着一系列复杂的社会现实问题。很多人毕业之后做的事都不是自己最初预想的和想要的，也不是和自己的专业相关的，不能很好得体现自己的价值。想要很好的在这个复杂的社会立足，我们能做的最基本的就是在学生时代学好自己的专业知识并且还要有很好的掌握和运用能力。

四、结语

经过一个星期的公司实习，虽然我们被分配的工作不多，但我们都认真很努力地去做，也学到了一些宝贵的经验。

这一个星期，我们离开的校园，来到了职场。没有老师给我们指导和温暖，没有好朋友在身边支持我们，我们更加独立了，明白了人生之路还是要靠自己。走出了校园，我们也有机会更好的了解世界、了解社会、了解职场，还开阔了自

己的眼界。

在实习过程中我们努力地发现并发扬自己的长处，还试图尝试了自己以前从未接触或从未想要接触的新领域，积极拓展自己的才能，努力将自己发展成为全能人才，希望自己能够全方面发展。

在实践中，我们还能更好的发现自己的短处。我的短处就是不善于合作。我有一个误区：总觉得合作便是竞争。每当我的导师给我和我的小伙伴布置任务的时候，我总是很好胜地想要自己独立完成任务，并得到认可。可事实总是让我受挫。后来我才明白，合作的意义在于集众人的智慧，发挥每个人的优势与特长，使得工作质量有一个质的飞跃。

人无完人，金无足赤。这样意义深重的实践活动还是有一些不尽人意的地方。

我们都是学的英语专业，却来到了自己一点都不熟悉的金融行业，虽然能学到一些东西也能锻炼自己的适应能力，但还是建议下次实践活动可以跟专业挂钩，让学生可以更好的发挥专业优势、培养专业实战能力，这样的话就更有助于学生的未来发展了，也更符合实践周培养学生实战能力的目的了。

虽然说大二学生还有两年才会面临毕业找工作，不过确实需要深入公司去实战。但我们毕竟都还是大二，专业知识都还没学通，对于世界也并不是特别了解，这样突然进到公司实习，有点突然，有点适应不过来职场的生活。说实话，我们都还太年轻、太天真、在公司待的时间也太短，并不能为公司真正做到什么有用或者有价值的事情，能学到知识的机会也不多，能锻炼到自己能力的概率也不是很大。

实习周报告

报告人：王明珠

指导老师：郭洋

实践时间：2015年11月9日至2015年11月13日 共5天

实践单位：中威融通资产管理（北京）有限公司

一. 引言

为了让我们更好的体验一下上班一族的生活，同时也为了给我们提供更多的关于未来职业的实践经验，我们学校在第十周统一安排了大二和大三的本科在读生走出校园，踏进工作岗位的为期五天的实践周。

从听说了这个实践周开始，我就对它充满了热情与期待。如今这个愿望可以实现了，我更是激动不已，期待着从中得到一些工作经验。

我和系里其他五个同学被分到了中威融通资产管理公司，一个销售理财产品的公司。我们六个人被分配到了三个小组，分别跟着不同的人做不同的工作。我和另一个同学被分配到了市场部。于是，我们的任务就是出去寻找其他区分公司的合作伙伴。

平谷的分公司正筹备开业，所以我们去了平谷和那里分公司的合作人谈了关于开业的事情。我们跟着那位市场部经理工作，通过他和合伙人的谈话，这不仅提高了我们的独立性，我们的沟通能力，还让我们有了竞争意识和危机处理意识。

这个实践周简直是我们的受难日。每天起的都要比上学起的还早，还要和所有的上班族挤公交和地铁。不过，切身经历了这些“苦难”，也让我变得更加坚强，不再那么容易被困难吓到。因为对那个公司的业务不熟悉，工作中也会有很多不懂的地方。通过问别人和自己琢磨这些过程，也让我认识到做事情就应该学会找方法，不能遇到问题就留给别人解决。

二. 我们应如何对自己未来的职业做出规划呢？

为期五天的实习，时间不是太久，也不足以让我学到所有的有关工作上的事情。我不禁要问：这个实习到底有什么意义呢？我通过这个实习，到底能学到什么？能对我以后职业的选择有多大的帮助呢？

其实，这个问题不难回答。先不说我能从实习本身学到什么东西，就光去实习的那条路上我就能学到不少。首先，我得知道如何去公司最快，坐什么交通工具最方便。这不单单与实际的交通情况有关，还与我如何安排自己的行程有关。从这里我就明白了做事之前一定要做好规划，通过捷径到达目标。其次，我需要了解公司周围的情况。比如，公司周围有没有与本公司有合作的公司；公司的客户都是哪种类型的人；公司的办公用品平时都是从哪儿采购的。只有这样，办事效率才能提高，不至于到了火烧眉毛的程度再去问东问西。从这里我也学到了，不要只关注自己的事情，很多时候，关注的东西越多，遇到事情想到的解决办法也就越多。

接下来，我可以从实习本身的角度来考虑这个问题。首先，我都是整天待在学校里的，没有出去工作的机会，所以我们缺乏社会经验。而且在工作过程中难免会需要综合能力强一点的人才，对于主修英语的我来说，也是有一定难度的。这次的实习不仅提供给我们工作的机会，还让我们充分的投入到了工作中去，体会到了作为上班族的喜怒哀乐。而且，我不仅仅是去到公司参观什么的，我是实实在在的被当作公司的一份子去工作，为公司出力。这不仅让我体会到了公司的那种氛围，还让我亲身体会到了作为公司职员的那种积极向上的充满竞争的感觉。这次的实习，让我对以后职业的选择也有了初步的想法。其次，我从工作的过程中得到了社会经验，工作经验。在那种充满竞争的氛围中，我也被感染，不再像在学校那样无忧无虑，而是充满竞争感。在学校，只要把课本上的知识学透学精，就可以得到老师的赏识。但是在工作中，不仅仅要把自己分内的工作做好，还要懂得团结协作，和别人也要协调好，不能以自我为中心。并且，如果能够做一些自己工作之外的事情，比如那些力所能及的事情，可能会更加得到领导的赏识。还有就是，在学习当中可能并不需要太多的沟通，只要自己学会就好。但是在工作中，我们就必须要多和自己的同事沟通，不仅自己要弄明白所做的工作，还要让同事清楚，这样才更有利于后续工作的进行。

总之，这次实习在我以后的职业选择中给了我很大的帮助。我不仅学到了课本以外的知识，个人的能力还得到了大大的提升。在应对突发事件的时候，我不再像一个学生一样表现的那么慌张，而是能够像大人那样冷静思考解决问题的办

法。这次实习我的最大收获就是认识到了不能够意气用事，不能够再像孩子一样不成熟，做什么事都要像大人一样老练。

三. 对专业及未来职业的思考

在实习周开始之前，我并没有太多的想过以后自己做什么职业，找什么工作，甚至连自己想往哪各方面发展都没有花太多时间想过。经过了这短暂的实践周，不禁让我自我反思，我以后到底应该怎样选择自己的职业呢？到底什么才是适合自己的呢？

这些问题虽然不是一朝两朝能解决的，但是通过这次的实习可以现在分析一下，对以后也是很有帮助的。这次我们去的实习的公司是中威融通资产管理公司，卖的是金融产品。也就是说，这个公司是跟理财相关的，跟我们英语专业的并不是特别搭，而是跟金融的专业息息相关。如果我们没有去，我可能会觉得我在这个公司完全没有用武之地，但是，事实并不是这样的。当你真正的融入到这个公司中时，你会发现，有些部门并不需要你有特别多的金融知识，稍稍了解就可以。金融知识是运用在理财方面的，也就是后台运作方面的。其他部门，比如市场部和销售部，只要找到公司的合作伙伴，投资者以及贷款者即可。从这个工作，我也联系到了其他的工作。有的时候，我们看到一个工作的名称的时候，我们并不了解它，这个时候我们就会望而却步，不敢去想那个工作，更不用说是去得到那份工作。但当你真正的在那个岗位上的时候，你就会发现那个工作是如此的简单，并没有像你想的那么复杂。

有的人就觉得学英语专业的以后毕业了要么就是当翻译，要么就是当老师。但是，这种想法是错误的。学英语专业的不仅仅只有这么一两种选择，我们可以选择的职业也有很多，可以说除了那些与技术类相关的职业，我们基本上还是可以胜任的。并且，我们还拥有英语这个优势，不仅可以在国企上班，还可以到外企寻求发展。即使有的人想要往政治方面发展，也比其他专业的有优势，因为我们可以考虑在外交方面的事务，这样既发挥了自己的优势，又可以得到更好的发展。

很多时候我们都被告知要干一行爱一行，在没有真正的踏上工作岗位之前，我们会觉得这件事情很容易办到，但是，当你真的被分到一个你毫无兴趣的工作岗位的时候，你就会发现，要做到干一行爱一行真的不是一件容易的事情。所以，

这也告诉我们，我们在选择职业的时候一定要慎重。不能轻易的就先找个工作凑合着，一定要考虑到自身的兴趣和能力。这样才能找到适合我们的工作。

四. 结语

经过这五天的实习，我们都学到了不少课本以外的知识，以及做人做事的一些准则。细细回想我们这一个周的实习生活，真的是有很多值得我们思考的事情。首先，我们体会到了工作的艰辛，以及我们今天生活的来之不易。父母和我们去实习的地方的员工一样，都是整天在不停的忙碌，他们可能并不是真正的喜欢自己的工作，但为了我们，父母还是一如既往的拼命挣钱，给我们创造良好的学习条件。

当然，这次的实习也让我们真正认识到了工作的样子。工作并不想我们平时想象的那样轻松，朝九晚五听起来很美好，不用起早贪黑，但真正做起来才发现这些都是太过理想化的状态。虽然是九点上班，但是考虑到实际的交通情况，还有距离问题，以及突发状况等，我们就不得不起床很早，又是因为下班交通晚高峰，回家也并不会太早。

这次实习也给我们以后的职业选择提供了很多的建议。作为英语专业的学生来说，既占优势又不占优势。英语是每个专业都要学习的，所以我们并不具有特殊性，也没有像金融和会计计算机那样的专业技能。英语只是我们求职或发展过程中的一种工具。但是，同时，英语也是我们的一门优势，毕竟我们是英语专业，比其他专业学英语学得更深入一些。

这也可以成为我们就业的优势。在以后的职业选择中，我们的职业如果与自己的专业不太对口也没什么关系，不用太过担心，因为英语可以作为我们工作中的工具，只要我们能熟练的运用，终有一天我们的才能会得到发挥的。

大二实践报告

报告人 姚静然

指导教师 谷劲松

实践时间：2015年11月9日至2015年11月13日 共5天

实践单位：中威融通资产管理（北京）有限公司

大二的社会实践周在昨天落下了帷幕，接下来又是新的一周，新的工作和任务也将接踵而至，我们的实习工作告一段落。这短短五天的实践，我们提前感受到了职场的氛围，感受到了什么是效率与速度。我们在工作中会发现问题，这会让我们在今后的大学生活中有方向有目的性的完善自己。我们在工作中会面对问题，这会让我们提前适应社会角色的转变，强化实际工作能力、心理承受能力和应变创新能力^[1]。学校的目的也是想要让我们把学到的各种知识综合起来然后运用于各种各样的实践里，锻炼实际动手操作的能力。同时让我们进行工作定位，找到自己的兴趣点和社会与自身发展的最佳结合点^[2]。

这次实践周，我被分到了中威融通资产管理公司，这是一家今年新成立的注册资金一亿的新兴公司，上班第一天在经过残酷的地铁争夺战之后我终于到达华贸中心，看到了一幢幢高大精致的写字楼和酒店。走进公司的时候表面上淡定自若，内心已经为能体验这样的工作环境波涛汹涌。到了二十四层，就感觉迎面扑来了一种朝气，一切都是井然有序。人事总监同时也是企业导师的柴姐向我们介绍了公司的企业文化和基本制度，副总裁给我们分享了他的职业选择和工作经历。后来公司把我们分到了不同的部门，我被分到运营部负责文案及策划工作。中威融通公司是一个创新的公司，采取线下金融超市+线上金融商城”创新模式，因而我体会到了一个工作人员具备创新能力和另类思维是多么重要，思想要不断碰出火花。

我在工作中也产生了疑问——如何在工作中发挥自己的能力和优势？这次实习，副总裁问我们想要去哪个部门工作让我们自己选择。但是在真正的职场，领导是绝对不会带着笑脸面前放着你喜欢的职位让你去挑选的，你只能做你应聘的那个职位的工作，即使那份工作你可能不满意或者根本不喜欢，目的只是想要进入这家公司或者丰富经验。那到底应该怎样才能让领导和周围的同事发现自

己的能力特长，提高自身价值呢？

我的职责之一是协助参与公司周末沙龙活动的主题策划，我能被分配到这项工作是因为一开始总监询问我们有没有人思维比较活跃想法点子很多的时候，我主动说我比较擅长。由此看来，在职场中需要评估自己的能力毛遂自荐，敢于表现自己，如果没有主动的表达，这份工作就可能就会由别人负责了。当然大多数情况下领导不会像我们实习这样特殊关照，不会关切的问你想做哪一个而是交给你任务必须把它完成，这个时候要想得到领导的肯定和重视并且为以后能更好发挥自己能力做铺垫的话，就一定要把这个任务做好做出色^[3]。由此可见，展现自己的能力和特长还需要首先把自己的首要任务做好。同时我觉得还应该主动积极地“找事”做，在实习的第三天我的任务完成的差不多了，我就自己主动问总监是否还有什么我力所能及的事，总监问我是否擅长用办公软件，我回答擅长，总监后来就让我做关于公司企业文化的PPT。当你认为自己还有空余时间能做更多的时候，那就大胆的去争取吧，积极但不过分夸张的表现自己，这样的争取也会让领导惊奇的发现他没有看到的你的闪光点 and 优势，更快的得到领导的注意和青睐。

这次的实习经历也让我对我自己有了深入的思考。这次实习的公司与我的专业基本上是毫无关系，接触到的东西都是新的，所想所做也要从不同的角度切入。再看看现在的社会现状和就业形势，我感觉英语专业适用的范围确实很狭小。语言只是一种工具，不能作为赖以生存的唯一绳索。现在许多从事高级翻译的人员原来都是非英语专业的，很多其他的工作岗位也是如此，我们面临着更大的就业压力。因此如果要追求更好更长远的发展，还需要注重自己其他能力的培养，涉足于其他方面。现在我们是大二，尽管离毕业还有一段时间，不过也应该早作打算，有所规划，仔细思考一下毕业后到底想做什么，能做什么，要做什么，有目标才有奋斗的动力和方向。

英语专业是大众化的专业，是几乎每个大学都开展的专业，可想而知，每年的大学毕业生里我们会有多少的竞争者。名校毕业的英语专业学生一定程度上来说可以不算是我们的竞争者了，我们不能和他们的高“出身”高技能相竞争，这样就相当于我们在选择的时候就失去了一些优先权和多选权。剩下的还有和我们学校层次一致的毕业生，他们和我们在专业方面的技能差距不大，实力水平相差

不大，在我们找工作的时候是强有力的竞争者，这又降低了成功率。

既然不够优秀，那就让自己无可替代吧^[4]。这句话一直是我的动力。世界上总会有比自己优秀很多的人，有些时候需要承认自己确实做不到那么好，那就需要自我认同，自我挖掘，发现自己的长处。作为年轻人，在学习的路上，不能光埋头看书，应该多去看看人才市场需要什么样的专长，把一技之长磨得无可替代，成为自己喜欢的事业。因此对于我未来职业的思考，也要基于自身的能力和 personal 偏好。

此次的实习经历在思想上给我上了很重要的一课。它让我深切地体会到了在上下班路程中的辛苦和艰辛，让我切身了解到了工作时的氛围，让我更加不愿意摆脱我的大学生活，但也让我意识到走向社会又是不可避免的，要提高适应能力积极地看待角色转变，不能因为不愿意就选择逃避。同时更加让我确信，我在金融经济这方面确实不感兴趣，没有过多天赋。对于我的未来职业，我目前有初步的规划和考虑，我感兴趣的领域是语言和政治，业余爱好是舞蹈和钢琴。我很喜欢外出旅游，对外沟通交流了解文化，再基于我性格上相对来说比较外向大方，可能我比较适合的就是相对宽松稳定和对外交流的工作。因此我高中的时候就把以后的工作方向锁定在了政府负责对外事务的部门中，及其向往在外交部工作的政府官员。自己是一个十分注重兴趣的人，对于有兴趣的事会主动的更努力的去做，对于不感兴趣的事会比较消极效率低下，根据我的实际情况来看，我应该把我的兴趣放在首位优先考虑。再根据目前的就业形势来看，政府部门的工作相对比较稳定，国家现在逐渐深入的对外政策也会提供较多的对外工作岗位，所以工作前景和环境还是比较乐观。既然我现在有了想努力的方向，我就得抓住剩下这三年的时间，在各个方面锻炼充实我自己，不放过能提升我自己专业能力和综合素质的机会。

我们在这次实习中的收获并没有随着实习的结束而消失，相反，它继续伴随着我们，我们在其中所学到的思想和切身的体会也会潜移默化的影响着我们以后在工作生活中的行为处事。在实习的第一天下午，公司副总裁给我们分享了他自己的个人工作经历和感悟，其中他提出要从另一个角度看待在公司打杂跑腿的工作，给我留下了特别深刻的印象，可以说是醍醐灌顶，刷新了我对工作的认知。他认为打杂的工作在某个程度上来说是没有意义的，“你在一个公司做分发文件

的工作做了一两年，你认为你有了的工作经验，当你换到一个新的地点你被分配了新的打杂工作，而且那是和你之前完全不相关的，这个时候你会发现你之前做的工作完全不能帮助你，没有任何的收获。所以你不能一味的认为做最底层的工作可以积累经验，还是要从另一个方面来看。”这种思维模式是我之前都没有接触到的，确实很大的开阔了我的眼界和思想。要么就不做，要么就做，如果做就要做到最好。我更加坚定了我的想法，让我用更大的上进心对待以后的工作。通过这样的实习，能接触到不同领域的人，了解他们做事的观念和状态，这对于即将步入社会的我们来说是特别有益的。人不是个体，而是群体性动物，我们处在社会之中，就应该多与工作在不同社会领域的人交流沟通^[5]，就是和一个平凡的清洁工交流也能产生思维的亮点受到启发。

就我而言，我也希望能延长我们社会实践周的时间，让我们能接触到实习公司更多的业务，让大家都有机会轮流参与被分配的工作，增加更多的经验和见识。

参考文献:

- [1] 论文《浅议在高校内增设社会实践周的必要性》 鲍桂莲
- [2] 论文《大学生社会实践的存在问题及对策思考》 周甜
- [3] *Professional Women: Adopt a Growth Mindset* Emily Roblin
- [4] 《你只是看起来很努力》 李尚龙
- [5] 《我只是敢和别人不一样》 周宏翔

实践周报告

报告人：杨君

指导教师：齐品

实践时间：2015年11月9日到2015年11月13日 共5天

实践单位：北京普惠宝科技有限公司

一、引言

为了深入了解社会，了解企业的运作形式，了解与学校完全不同的以盈利为单位的集体的组织形式，以让我们更好地适应社会，为我们今后的就业打下良好的基础。本周，我们结束了为期一周的实践周公司实习，我们一行六人被安排到了金朗泰晟投资控股公司旗下的一个分公司进行实实习。实习五天，带给我们的是与课堂完全不一样的经历，我们同样也收获到很多。

这是一家互联网公司，同时也是我第一次接触互联网，实践内容主要是研究一个针对于任务社交的 APP，并且为它后续的推广做创意宣传，通过线上线下的结合来实现推广宣传。期间我们小组六个人进行了激烈的讨论，将软件当成自己的产品，将公司当成自己的阵地。期间我们进行了头脑风暴活动，心愿墙活动策划等，将线上线下宣传方式结合，每个人的思维天马行空，脑洞大开，得到了尽情的释放。

这次实习虽然只有短短五天，我们所在的部门也是完全和专业不相干的互联网，但是同事们没有因为我们是学生而对我们区别对待，他们的鼓励和耐心让我们深入了解到了一款 APP 的推广路径。实习拓宽了我们的眼界，让我们认清自己的不足，找到了工作和学习的区别。能够在今后的发展中找准弱点，对症下药，这实在是一件令我们受益匪浅的事。

二、问题

互联网的应用平台要怎么进行宣传？一个互联网产品的研发和推广宣传是连为一体彼此密不可分的，一个产品研发出来必须要有一定的受众人群即用户，相当于市场上的商品一定要有买家买走才会盈利，否则就是亏本的，而在互联网产业中所谓的买家也就是用户，只有有用户使用，下载这一款手机应用，公司才有盈利的空间与可能。所以推广宣传十分重要，行业内有一句话叫做‘三分靠产

品，七分靠运营’，可见运营推广对于一个产品发展的重要性。

互联网产业的推广主要有线上和线下两种主要的形式。线下就是通过举办一些主题活动来吸引人群的关注度。在实习中，我们贴合完美盒子产品的特点即解决供需问题来作为切入点，其中主要策划了一个心愿墙的活动，通过在人流密集的地方去实现吸引注意力，选择平安夜作为噱头来达到宣传效果。我们将宣传活动地点确定在世贸天阶的大屏幕上，通过扫描二维码将自己的新年心愿放在世贸天阶的大屏幕上，这样的活动充分调动了广大参与者的的好奇心和积极性，将自己的愿望挂在世贸天阶的展板上，这是一个十足的诱惑。很多年轻人在活动中得到了关注，这样我们的 APP 就得到了很好的宣传。活动举办之后要进行一些后续的跟踪，比如在线上的愿望评选活动等，让参与者在下载应用之后能够多次点击浏览，从拉新达到留存，最终达到促活的目的。

在线上推广主要讨论采用朋友圈转发的形式。当今社会，微信已经成为当代中国人必不可少的一款社交软件，几乎成为了智能手机的标准配置。而朋友圈转发也成为信息传播最快的途径之一。朋友圈转发带来的扩散力量不容忽视，那么我们就将它充分利用，设计吸引点，促进转发，最终达到传播宣传的作用。我构思设计了一款在线小游戏，叫做‘超级雷锋’，将平台上的现实供需转移到虚拟游戏中来。设定特定角色，在游戏之初，给予人物基本经验值和技能，然后通过虚拟人物过关斩将帮助路上的受助者，一旦帮助成功就会得到相应的经验值的提升和技能的增加，帮助失败则游戏失败，游戏失败后玩家可以选择是否分享到朋友圈、继续玩游戏或者是下载 APP 现实体验供需任务，做真正的雷锋。采用超级雷锋的名字足够吸引用户注意力，采用游戏方式更加是让用户的猎奇心理和好胜心得到极大的满足，选择在朋友圈进行传播使得传播力度无形中增大，效果增加，涉及面会更加广。线上推广的效果也必定会不错。

由此，线上线下两方面的结合进行宣传，两条线相互平行互不干扰，同时也相互促进相互补充，使得完美盒子 APP 能够得到极大的推广。完美盒子作为互联网产品的一个代表，其宣传方式也是众多宣传方式中的代表，线上与线下的结合，正是当今互联网产品宣传的有效方式。

三、对专业和未来职业的思考

通过几天的实习，我受益匪浅。首先，我认识到自己在互联网产业的一无所

知。在一个新的环境里一切都是陌生的，互联网产业作为一个新兴发展的蓬勃领域，自身有极大的潜力和能量，对人才的需求量也是非常的大。高校大学毕业生也有很多赶上中国互联网产业蓬勃发展的这个大环境，很多都是学习与互联网计算机相关的职业。但是互联网要形成一条产业链，从产品的研发到推广形成完备的产业链还需要有大量的人力投入，况且中国的互联网创新力现在还不足。这一产业还有大量空白。因此即使每年毕业生那么多，加上很多在学习互联网专业的在校毕业生毕业之后并没有从事与专业相关的工作还是有很多缺口。加上互联网产业联系面较宽，因此英语专业也可以参与到这一大环境中来，因为这一新兴产业毕竟来自于西方国家，新兴技术和参考文献以及大客户多数来自于西方发达国家。因此从这一层面来说英语专业在这一行业就业也算是有用武之地。

从英语本专业来说，英语学习本来就是一门较宽泛的学科。英语作为一门语言，是一种工具，也是其他工作的基础，在从事外事工作中，英语语言是基础，技能才是核心内容。因此英语专业在互联网中可以利用自身优势从事外事相关的工作。

从我自身发展来看，通过这短短五天的实习，我对自己的职业规划有了进一步明确明确的划定。我发现自己的创造力还不够，各种天马行空的想法也还没能有所感受，创新意识还不够开阔，自己的思维还没有完全得到拓展。因此在几次头脑风暴的创意讨论之中我还没有完全放开，自己的思维也还受到传统模式的限制，对于互联网产业的发展思维模式也没有较为全面的概念。这些缺陷主要来源于自己对于互联网体系的认识不到位，互联网思维还不能形成，思考方式还停留在学生时代的限制中，主动思考能力和创造能力不强，视野较为狭隘。

从另一个方面来说，通过细致的思考和别人的点拨之后，我还是可以想出一些有创意的点子，并能够对这些创意点进行一个较为完善的执行计划，因此我还得到了组长的表扬。从这一点可以看出思考较为全面，对于想法创意执行过程中能够想得妥善。做事也比较有效率，对于上级交给的任务能够短时间内高效率完成，执行力较强。因此在今后的工作求职过程中，我更希望在企业之中得到锻炼，能够有在企业中工作的机会。因为企业的环境相对较为紧张，秩序比较稳定有序，竞争相对激烈，毕业后在企业中工作，能够有效得到锻炼，使自己的能够在短时间内能够得到有效的提升。针对自身优势劣势对比，我认为自己可以从事活动执

行和创意汇总规划等工作。此类工作一方面能将自己的优势发挥出来,发扬自己的执行能力较强的优势,另一方面还可以锻炼自己的意志,多与创新活动打交道,在工作中进行学习,不断提升自己的创新能力,起到补短的作用。

四、思考

学校在大二就给予学生一次实习机会,使得学生在大学期间就切实体会到企业的运作与发展,能够在深入体验企业的工作环境和运作模式,了解企业与学校甚至其他单位的不同之处,能够对将来的就业形势前景以及就业方向有清醒的认识,及早确立自己毕业后的就业目标,避免以后因为学校和社会差距过大难以适应而在工作环境中四处碰壁,甚至是找不到工作。此次实习对于学生今后的目标的确立及修正有着关键的建设性建议。

但是此次实习也有一定的缺点,实习时间较短就是其中的一项关键弱点。在实习工作过程中,学生以小组的形式进入企业之中,小组之间直接与企业负责对接,由于实习工作时间只有一周,大部分学生花了两到三天才能适应完全不同的企业环境和氛围,在之后渐渐步入正轨的时候,有了自己较为清晰的思考方式和办事能力,适应工作之后实习结束了,学生反而需要一段时间从工作中再次适应到学校学习中来,这样一来二去,学生在刚刚在企业中步入正轨,能够大展拳脚的时候,实践活动结束了,学生的能力没有完全得到释放,同时对于企业的认识和了解也没有能够较为清醒和全面。另一方面来说,企业在一周之内容纳一组六到十个人不等,且学生没有企业工作经历和相关专业知识,因此企业不能够给学生安排较有挑战性的工作,学生大部分在底层干一些较为简单机械的活,自身能力得不到比较好的提升,学生的积极性也比较容易被打消。

综上所述,本次实践机会对于我本人来说有着相当重要的关键作用,我认识到了自己的优劣势,今后更能为此而进步努力,争取在毕业时实现自己的志愿。

参考文献:

- [1] 吴芝仪·《我的生涯手册》·经济日报出版社·2008年1月
- [2] 戴安·萨克尼克·《职业指导》·中国劳动社会保障出版社·2005年6月
- [3] 钟谷兰,杨开·《大学生职业生涯发展与规划》·华东师范大学出版社·2008年10月
- [4] 汪向东·《面对互联网时代的新经济》·三联书店出版社·2003年1月

[5] 维克托·《大数据时代》· 浙江人民出版社· 2012 年 12 月

实践周报告

报告人：徐梓桑

指导老师：马莲

实践时间：2015年11月9日至11月13日 共5天

实践单位：北京普惠宝科技有限公司

一、引言

人们常说：“读万卷书，行万里路。”当代大学生在校园里接受着正规的学院教育，同时也需要走出校园，与社会接轨。来看看如何把自己已经学到的本领运用到实践当中去，亦或是从实践中去认识自身的缺憾不足，从而重新确立自己学习的方向与目标。

实践是检验真理的唯一标准，实践也是真理的最终归宿。大学生身上所具备的技能与素养需要在工作上得到反应，通过工作来检验自己是否已经具备足够的社会竞争力，并意识到自己在校园中的学习必须要适应工作的要求，为步入社会做好准备。

教学周的第十周是我们的实践周，在外语系的安排下，我和我的小组成员来到了位于将府花园的北京普惠宝科技有限公司，开始了我们为期一周的实习。北京普惠宝科技公司是一家互联网公司，近期在研发理财与供需相结合的app。对于互联网行业，我们小组的成员是既陌生又好奇。在来实习之前，我就非常想要借助这个实习的机会，去涉猎一些关于互联网行业的基础知识，拓展自己的视野。几天的实习时光虽然短暂，但在导师的耐心引导之下，我们对互联网行业的基本情况和运作有了大致了解，实现了从0到1的突破。实习之旅为我揭开了互联网行业的神秘面纱，让我了解到互联网行业充满机遇和挑战，投入其中的人要有勇气、有信念、有梦想，抱着热忱去享受工作，也让我深刻的认识到职场与校园的区别，令我受益匪浅。

二、问题及解决方案

（一）提出问题

初来乍到，我们还沉浸在对未来工作的幻想中，就已经被安排好各自的办公桌了，坐在我们周围的是公司的其他同事，还有我们的两位导师。在工作的状态中，公司同事都专注于自己所要处理的事物，很少会闲聊交谈。安静的办公环境

让我的大脑陷入了一种紧张的状态，我不停的在问自己，如何能让自己实现从学生到职员的身份转换，如何适应工作?如何平衡工作?

(二) 解决问题

抛开学生的身份,成为一个职场人。你要做的第一步就是树立对自己的信心,一开始你可能因为自己缺乏经验,便慌乱无助。你要知道,每个人都会有这样的开始,与其消极被动的面对,不如满怀信心主动地寻觅道路。身份的转变,要从你的心态与姿态的调整开始。

如何适应工作?我认为首要的是了解工作,克服由未知产生的不安。作为一名大二的英语专业学生,我对互联网行业是知之甚微的。这个行业里有什么,该怎么运作,我都一窍不通,所以内心自然而然会产生惶恐的情绪。不久后,我们的两位导师向我们介绍了互联网行业的一般职位,如:产品经理,运营经理,研发,用户研究,用户体验,每个职位的明确分工是什么?每项职业对人才的具体要求又是什么?对此有了大概了解后,我仿佛是在迷宫中找到了出口一样。然而适应工作,并不仅仅是浅显地适应本职工作,工作中的人也是不可忽视的。人作为一个企业的构成对企业的发展起着决定作用,当你与同事建立了良好的沟通,你便更加贴近融入入了你的企业。与同事一起面对工作挑战,享受成功喜悦时,你才是真正的适应了你的工作。实习过程中,我们的两位导师孜孜不倦地向我们传输着他们的工作经验与方法,我们也反复发问,在他们的引领下,我们逐渐理清了工作的方向,渐渐地适应了实习的工作。

如何平衡工作呢?企业的管理制度是相对比较严格的,我在普惠宝公司实习期间,大家在工作时间都是埋头苦干,默不吭声的,无形中是会堆积一些压力的。如何释放压力呢?一定是有正确的方式途径的。我注意到在午间休息的时候,很多同事会在办公室玩一些小游戏,如掷飞镖、体感游戏等。适当的运动无论是对身体还是心理都是很好的宣泄方式。在工作中避免机械地重复,为自己找乐子是平衡工作的关键。

三、专业和未来职业的思考

大学专业真的决定了未来的职业吗?答案显然是否定的。但是面对将要陪伴你走过青春四年的专业,我们绝不能掉以轻心。

英语专业是一门语言类的学科，如果你要真正的掌握它，就必须付出你的勤奋努力。不论你未来选择的职业是否与英语直接相关，掌握这项技能，你就比别人多了一项优势。也许现在的大学生认为，大家都在学英语，英语专业还有竞争力吗？

其实作为英语专业的学生，我们不该对自己的专业怀有偏见。专业的好坏并不是由大众的舆论所决定的，而是由我们自己决定的，看你在自己的专业上如何发挥与提高自己。马云就是个很好的例子。

“阿里巴巴的创立与成功，跟马云掌握了英语这个国际交流必备工具有莫大的关系。为了获得这个工具，马云是付出了巨大代价的。”马云参加了三次高考，才得以进入大学英语本科的学习，他在大学期间为学习英语而付出的努力是不言而喻的，常常跑到西湖边去找老外练口语更是人尽皆知的故事。

“人生的道路是漫长的，但要紧的只有几步，特别是当人年轻的时候。”在大学的四年我可以尽情发挥自己，但是绝对不能耽误了专业课程的学习，好好学习专业知识对我们未来的工作必然是受益无穷的。

短暂的实习经历过后，我对未来的职业规划也有了更多的想法。

“在任何行业中，走向成功的第一步，即是对它产生兴趣。”兴趣的确是我们工作中的好的引领。“乐趣是成为卓越人才的关键因素，因为当我们充满激情地做一件事情时，我们就像孩子一样热切地潜心于创造最完美的时刻，而不只是为了将来做经济储备。乐趣和卓越不但为我们个人。我们的公司，还为我们的国家带来了发展和繁荣。”

的确如此，当我们工作的出发点不再是为了获得金钱或地位，而是因为乐趣的话，工作对我们来说就不再是一件辛苦的事，反倒是一种享受。你会因为这样的工作而更加热爱生活，更加快乐充实。

在今后的职业选择中，我不会因为自己是英语专业的学生而捆绑跟英语相关的工作。年轻人的思维跳跃，对兴趣的挖掘也需要尝试。尽管我现在不确定自己坚定不移的兴趣是什么，但我会用大学的四年去发现。

同时，职业作为伴随我们人生的重要组成部分，我们应该去深刻思考。

我对未来工作的期许是工作中我能够有自己的自由与选择的权利。“独立思考。做下棋的人，而不是棋子。”我厌倦一味听从别人的指挥，我希望能够运用自己的思考去工作，否则你就无法从中工作获得价值感与成就感。

再者，我认为人们的工作其实是为生活服务的，把自己的工作做好，是为了能够拥有更加高质量的生活。“对于可以用不多的精力就能完成的事情，过多的投入就是愚蠢。”工作中要尽量保持高效率，确保低成本投入，实现高产出。

四、结语

实践周给了我一次接触社会的机会，面对我三年后将要走上的工作岗位，我有了更加清晰的认识。显然，现在的我走向工作岗位的话，还缺乏很多必备的职业素养。这便是我在大学中需要做出的努力方向。

没有人在一开始就能把一件事干的出色，除非那件事是缺乏难度与挑战的。

实习的经历告诫我，对于任何有难度的任务，不能采取逃避的形式，勇于尝试，多犯错，就会不断成长。只要你付出自己的用心与智慧，工作就会回馈给你足够的收获。

大学的生活还在继续，现在的我又要重新调整自己的学习状态，为将来走向社会奠定基础。“长风破浪会有时，直击云帆济沧海。”我相信勇敢的迎接困难挑战，一定能看见属于自己天空！

参考文献：

- [1] 叶光森著《马云：我的关键时刻》，北京，北京联合出版公司，2014。
- [2] 路遥著《人生》，北京，北京十月文艺出版社，2012。
- [3] 《卡耐基口才与交流艺术》，华铭玮主编，中国纺织出版社 2003。
- [4] (美)丹尼斯·魏特利 著，(美)薇特 著，尹萍 译，中国长安出版社，2013。
- [5] 蒂莫西·费里斯著，《每周工作4小时》，湖南文艺出版社，2008。

我的实践周

报告人：孙珍珍

指导教师：马莲

实践时间：2015年11月9日至2015年11月13日 共5天

实践地点：北京普惠宝科技有限公司

一、引言

随着高等教育的普及,越来越多的人升入大学,未来中国必将由大学生主导。那么,也就需要大学生在大学期间练就一身本领,做到学以致用。然而,学校毕竟不如社会开化,并且有各种保护,学生并不能很好的锻炼。因此,大学期间的实践就显得尤为重要了,进入企业实习,可以帮助大学生开阔视野,了解社会动态,发展走向,同时认识自身不足,从而激发学习动力,明确努力方向,及早做好职业规划。

我这五天的实习在一家互联网公司,所在单位主要负责APP的推广,被分配的任务也是为APP的推广出谋划策,每天都要以PPT和Word交付作业。之前,在学校上计算机课的时候偷懒,没有好好学过制作PPT,在实习期间,弱点完全暴露,也让我明白,在学校偷的懒,工作后都会找上门来,今天不努力,明天犯大难。学校的老师会包容你,但单位领导不会,社会竞争日益残酷,如果不多多学习,必将惨遭淘汰。都说大学是个安乐窝,进去了就只管享受,其实,大学是进入社会前最后一次系统学习的机会,然而,很多人意识不到这一点,但是通过实践,他们看到了一个企业的运作,经过企业指导老师的指导,清楚的认识到自己以后要走的路,短短几天的实践,甚至会影响一生的轨迹。

二、问题及解决方案

一款APP研发出来后,怎么推广

首先,要明确这款APP的主题,只有明确了它的目的,才能想出相应的推广方案,锁定目标人群。这款APP的名字叫“完美盒子(2.0)”,跟上一代(完美盒子1.0)不同的是,1.0主要是理财,而2.0是解决供需问题。顾名思义,这是一个资源共享的平台,比如,有人发布任务,并承诺付以一定的报酬,有人接受任务,完成任务后得到报酬。当然,也会有一些公益类活动,比如通过众筹的方式,寻找丢失的孩子,自然,也会通过六芒星按贡献大小给志愿者增添魅力值。总之,

这是一个正能量的平台，它跟“陌陌”是完全不同的理念，所以也决定了我们的客户肯定不是需要“约炮”的人。

清楚了产品的理念后，就要推广 APP 了，在这个过程中，用户研究和产品运营必不可少，指导老师告诉我们“三分产品，七分运营”。通俗来讲，“酒香不怕巷子深”的时代早已过去，要想产品在市场占有一定的地位，必须运营得当。这也是一个公司看中运营部门的原因，他们是整个流程的血脉，最关键的一步。对于刚刚研发出的“完美盒子，”必须经历“拉新 - 留存 - 促活”的过程。拉新，是一个相当艰难的过程，因为它是从 0 到 1 的突破，万事开头难，寻找前 1000 个客户，并在此过程中形成口碑，通过口口相传，扩大知名度。当然，挖掘种子客户也是重要的环节，借助种子客户的影响力，增多客户量，节约让明星代言成本。

宣传的方式有两种，线上宣传和线下宣传。线上宣传，对于京东那样的大企业，可以花钱在网页上做广告，而对于刚刚起步的普惠宝来说，这个方式似乎有点太“烧钱”，所以通常选择成本较低的宣传方式，主要是微信朋友圈宣传。换位思考，我们在朋友圈里也经常看到做微商的朋友发布的各种广告，有的就不胜其烦，把他们屏蔽，所以传统的广告肯定起不了多大的宣传作用。那么，就衍生出了一种叫“H5”的新颖的广告模式。跟传统强加于人的广告不同，“H5”通过游戏、小视频等方式，让客户参与其中，享受当中的乐趣，最后紧扣主题，把产品介绍给顾客。

线下宣传，除了人们所熟知的扫二维码送小礼品活动，还可以结合节日特点，举办一些轻松愉悦的活动。比如中国人不善于表达爱，就可以在感恩节、圣诞节举办“剪影”活动，用肢体语言表达爱，温馨又浪漫。那么我们的工作人员可以给进去的人拍照，并承诺将剪影印在水杯上，私人定制，免费赠送，由于制作需要时间，让他们下载 APP，以防领取时弄错，在下载领取的一段时间，可推送一些跟他切身利益相关的话题，以增大他们使用 APP 的概率。还可以让种子用户与普通用户交流，既节省公司工作人员的精力，又有可信度，一举两得。

三、对本专业和未来职业的思考

我所在的是一家互联网公司，看似跟英语专业没有任何关系，但是我依旧从中感受到了跟自己专业相关的一些问题。

首先，我觉得压力颇大，因为公司里人人都会英语，在他们的交谈中也不时带着“challenging”这样的英文单词，听说编程的人员，英语都过了六级，更是惊讶不已。想到学姐们的专四通过率不到50%，我真的怕了，公司里的人不但计算机好，连英语都那么专业，身怀两技。而自己唯一的筹码就是英语，如果连专四都过不了，又将何去何从呢……这个问题我之前从未思考过，只是一味的享乐，总觉得专四考试还远，现在算算，不到半年，还好，我现在意识到了，奋起直追，应该还能取得成绩的。

英语专业的人才似乎好多年前就已经饱和，更为不容乐观的是，就像我在公司里看到的，很多非英语专业的学生也精通英语，甚至英语水平比英语专业的学生还要高。教育部三年前就对英语专业发出红色预警，就业形势不容乐观，从这几年英语专业招生越来越少就能看出来。

那么，英语专业的学生前途真的那么渺茫吗？其实不然。虽然现在英语普及，连老人都会来两句，但是真正学通的人是少之又少。随着世界的一体化，各国之间的交流日益密切，而作为世界通用语言的英语，也显现出了重要性，市场对于深刻了解西方文化、风俗人情、商务习惯的人才需求很大。这些知识的学习并不一定非得在课堂上，再说，课堂上也学不到真么多，这就是大学跟高中不同的地方，大学是个相当开放的场所，我们可以选择任何形式来学习。我不愿荒废大学的时光，那么，就要做个有心人了，图书馆里的书应有尽有，随时阅览，关注相关微信号，每天可以收到最新的消息，躺在床上都能看，订阅期刊，感受不一样的墨香……总之，同是大学四年，毕业后出来，大家的水平却有很大不同，就看谁是荒废青春，谁是奋斗者了。

英语专业的学生未来职业比较有限，主要有：教师、翻译、外贸。经过几天的实习，在跟导师交流想法，小组成员讨论的过程中，我发现自己有很多的不足，比如逻辑性不强，说话分不清主次，文学修养不够，压根就没看过几本书，好像也没有兴趣看，创新性也有限，似乎不太容易接受新的观念。经过考量，我觉得自己将来从事教师行业最为合适。一方面因为自己性格开朗，乐于与人打交道，另一方面是自己不喜欢竞争，因而不能胜任外贸类的工作。

要想做一名中学教师，我现在还远远不够格。就拿我的家乡，一个三线城市来说，招聘教师都要求普通话乙级以上，专八，并且有教师资格证了。所以我现

在要做的，就是必须好好学习，确保顺利通过专八。还有，练好普通话，积极报名考普通话，并且从大三自学心理等专业，考取教师资格证。

四、结语

5天的实习很短暂，却教会了我很多在学校学不到的东西。通过为推广APP出谋划策，我明白了一款软件要想在市场中立住脚，必须有正能量的东西在引导，只有把顾客的需求放在首位，顾客才能信任你，从而产品才能谋求更大发展。在做一件事情之前，先站在别人的立场考虑，再决定是否采取行动，采取什么方案，做任何事情都是如此。还有，从这次实习中，我明白了，与人交流要用金字塔原理，先总后分，把重要的事说在前面，以节约时间。

我不愿一生庸庸碌碌，所以，从现在起，我要把自己当成明天就要去上班的人，严格要求自己，做好学问，做好事，让大学不留遗憾。

参考文献:

- 【1】《求职，从大一开始》贾彪喜著 长江文艺出版社
- 【2】《当代大学生的就业不良心理状态》殷雷
- 【3】《浅谈大学生职业生涯设计，教育与职业》王本贤
- 【4】《大学生职业规划与就业指导》张文勇 马树强主编 科学出版社
- 【5】《大学生就业竞争分析-教育发展研究》楼锡锦 周树红 吴丽玉

实践周报告

报告人：曾倩

指导老师：马莲

实践时间：2015年11月9日至2015年11月13日 共5天

实践单位：北京普惠宝科技有限公司

一、引言

（一）实践的目的及意义

大学里，平日里的大多日子都是在学习，对社会接触的不多，不知道公司是什么样子的，对公司环境、职场生活都是一无所知的。通过这5天的实践，能够让我们大概的明白企业是什么样的，公司是怎样运作的，不管是对我们的校园生活还是以后的职业规划都起着至关重要的作用。通过这次的实践周，我能了解公司工作的环境，明白职业人的日常工作以及相处的方式。通过实践周，能够找到自己存在的问题，然后加以改正，更能认识自己的不足，努力让自己变得更好。最后，希望通过实践周能对自己的所学专业进行思考和对自已未来职业的想法和规划。

（二）实践的内容

在这5天里，我学习到了产品运营是什么，互联网思维又是什么。并且能够对于一些好的创意的点子和想法有了自己的见解。同时，在实践中还学习到了H5页面的相关知识，关于公司产品完美盒子的一些内容和细节。此外，我还特别注意到在公司的日常工作中，所有人对Word和PPT都有着很高的要求和表达。

（三）实践的认知

实践周的5天时间，不是让我们去荒废去玩耍，而是真正的去接触企业里的事和人，明白自己以后的职业道路和生涯。我也在这次的实践中学到了很多的知识，拓宽了自己的视野，明白自己还是要不断的去努力，去奋斗，去拼搏。

二、问题及解决方案

在工作中，于别人进行交流时，我们很难做到直接简洁。在这种情况下，我们就需要用到金字塔理论，凡事从结论开始说起，你知道就是知道，不知道就是不知道，不需要支支吾吾的。这样不仅影响了大家的时间，同时你也降低了自己

的专业水准。这样在交流中，大家才能更好的根据你的结论做出更好的指导，一步步的你会成长的越来越好。第二个很重要的理论是电梯理论，是指就在电梯下降的短时间内，你能否向你的上司、老板很好的阐述你的方案，你的观点。这就要求你具有高水准的逻辑思维还有表达能力。

实习过程中，我大致了解到了普惠宝公司即将推出一款 APP 完美盒子，它是主要解决供需问题的，就是用户可以在软件上面发布任务，用户也可以在上面接收、完成任务。它涉及的面十分的广泛，包括衣食住行、医疗资源、理财、旅游咨询。同时，为了加强用户的体验，设计了六芒星去划分用户的等级（包括魅力，能力，经验等）。但是我觉得其中存在了一些问题，第一是并不是所有的需求都能解决，所以希望设计者能够给需求加以限定，还有当这款产品真正放在你面前的时候，你会发布什么样的任务。第二个是涉及面太广，很难有针对性，我觉得可以着重于几个点加以推广发展，这样才会有发力点。第三个是关于完美盒子用户的等级问题，现存的问题就是如果出现的用户刷等级的现象，会给其他用户带来安全问题。在互联网时代，人们最看重的是获利，不管你是什么样的 APP，只要能给他们带来好处，实惠，他们都会自行选择并且用户会自行传播，形成良好的口碑。其次就是便捷，如果用户体验感觉很麻烦，不能很简单的操作，这样用户肯定不会选择这款产品，只有操作便捷的产品，用户才能有好的反馈。最后就是服务了，在信息化时代，用户越来越重视服务，只有好的服务才能给用户带来好的体验，这样一款产品才能持续长久的发展存在。

都说三分产品，七分运营。在实践周的这几天，我也学习了一些关于运营的知识。什么是运营，运营就是为产品创造价值，包括对产品的培养、宣传、方向的规划以及对产品后续的跟踪反馈。这些就是运营最重要的东西，怎么去拉新，留存，促活，这些都是运营需要考虑到的东西。第一，在活动策划的前期就需要有好的点子，一定要有吸睛的地方，同时这个策划还需要从各个方面，细小之出去完善，指导。第二，就是在执行过程中，一定要灵活，根据具体情况解决问题。最后，一定要做好获得反馈和后续的跟踪。

三、对专业和未来职业的思考

英语是现在国际的一个通用语言，不会英语的人无法完全融入国际社会。在国际社会中，不管是政治、经济还是文化方面，都需要用英语去和他人交流沟

通。首先，英语是国际上的通用语言，说英语的人数非常庞大。大概 10 多个国家以英语为母语，40 多个国家以英语为官方语言，大约 20 几亿的人会讲英语。其次，英语的使用范围非常广，很多正式的非正式的场合都用英语交流，官方的非官方的会议都会以英语来举办。而且我国大多数的高校都开设了英语专业。同时，在其他领域，英语也发挥着重要的作用。最后，我国现在在积极的融入世界，与世界其他各国有良好的合作关系。现阶段的亚投行以及和其他国家的一些合作项目，都需要用英语进行交谈。

确实英语专业有着很大的优势，但同时，英语专业的学生也面临着十分严峻的挑战。首先是，现在英语学的不到位，很多专业的知识无法学的通透。根据我们学校的情况，四级的通过率只有 30%左右。但是四级远远没有达到我们英语专业学生的要求，但是现在的形势是四级都无法通过，更不必说跟外国友人自由的沟通交流。其次是学习学习英语专业的学生太多，竞争压力很大。全中国每年大约有 20 万的英语专业的学生毕业，但是真正好的职位又能发挥你的价值的职位少之又少。

关于对未来职业的思考，我有认真的想过。世界上工作那么多，职业那么多，学习英语专业的又何必拘泥于翻译这一条道路。首先，在中国高校教育的这个大环境下，并不是每个人所学的专业是自己喜欢的，并且是擅长的。同时，转专业的情况并不是那么简单就能实现。不过可喜的是，选修双学位或者辅修给了大家更多的选择，让大家可以选择自己喜欢的专业去学习。在严峻的就业压力下，我们不能为前途所束缚，我们需要追求的是多项发展，培养自己的综合能力，不单单是毕业之后能找到一份工作。我们正年轻，有时间，有精力去做自己喜欢的事情。实习之后，我也一定程度上清楚了自己想要追寻的东西，对自己未来的职业也有了一定的想法。我觉得光学习英语已经不能满足社会对人才的需求，同时我自己也不太愿意以后把英语当作一份职业。我更想做市场，或者是做运营。我对这些并没有很多很详细的了解，我仅仅是依据我本身的性格和平时接触的东西，我更喜欢做这些。其实，学好英语也算是打下了一个好的基础，在这样的基础上才能更好的追求我想要的东西。

四、结语

这五天真的让我学习到了好多东西，从金字塔原理、电梯原理到线上线下的

活动，从 Word、PPT 的格式到演讲的语速，姿态。这些都是些细小之处，正是这些细小之处才让我明白自己真的有很多不足，而这些正是在校园生活中学不到的。真的很感谢学校能够给我一个机会去企业去锻炼自己，当然也得谢谢普惠宝公司给我一个机会去实践。这 5 天给我最大的感触是要去不断的学习，不断的去进步。要趁着自己年轻，做自己想做的事情，不要怕前途艰难，也不要怕会失败。正是一次次失败才能让你更好的成长，变成更好的自己。

参考文献:

- [1] 《你的降落伞是什么颜色？》
- [2] 《职业生涯咨询—过程、技术、及相关问题》
- [3] 《把握你的职业发展方向》
- [4] 《大学生职业决策与职业生涯规划》
- [5] 《现在发现你的优势》

实践周报告

报告人：龙海婕

指导教师：马莲

实践时间：2015年11月9日至2015年11月13日 共五天

实践单位：北京普惠宝科技有限公司

一、引言

（一）实践目的

当我们接到这次实践任务时，我们心底深知这次活动的目的是为我们以后就业做准备，实现从0到1的跨度，为将来工作上的生根发芽埋下好种子。

（二）实践意义

有利于提高我们的学习、工作效率和职业素养，有利于加强自身的沟通能力，最重要的是促进我们的全面发展。

（三）实践内容

主要围绕团队合作、PPT和Word制作讲解以及产品运营和用户研究等展开。

（四）实践认知

对于这五天实习，我总结了自己学到的东西。第一是在互联网方面。在实习前，互联网对我来说只是一个人称代词，它代表着马云、比尔盖茨和乔布斯·库克等等互联网名人，甚至是各类互联网产品。而现在我再次体会到了互联网的神奇性，它变成了一个活物，一个时时刻刻由于我们而变化的东西，并且出现了许多我没有认知过的神秘领域。我第一次意识到为什么马云在创办黄页是总是这样说：“世界首富比尔盖茨说：互联网将改变人类生活的方方面面！”⁸也许在之前我只是互联网的使用者和消费者，但现在我参与其中，每时每刻都思考着互联网的产生、运作和经营，我的视角被彻底转换了。同时我还了解到了互联网产品的运作关注点在于用户的信任度、口碑和吸引力，目的是为了给产品拉新留存促活。此次锻炼也让我对互联网产生了浓厚的兴趣。最后我记得老总给我的建议，他希望我能把自己飞跃的思维落在实处，加上行动和细致的策划。记得Henry Poincare和Marie Curie对Albert Einstein的评价“Herr Einstein is one of the most original minds that we have ever met....He does not cling to

⁸ 《马云正传：活着，就是为了颠覆世界》

classical principals, but sees all becomes transformed into an anticipation of new phenomena that may some day be verified in actual experience....⁹”。我很高兴老总对我思维的认可，同时我也会向 Einstein 学习，更多的从可行性和细节出发。我会谨记老总的教诲。

二、问题和解决方案

实习前，我曾在心底问过自己，五天究竟能学到什么？如果给我五天时间记单词，我可以记下 1000 个生词；给我五天时间泡图书馆，我可以看十本好书；给我五天时间旅游，我可拥有跨越一个省的足迹。可是对于我一个大二生，在一个完全陌生的行业实习，我又能够学到什么呢？Alfred Krupp 曾写过一封信给他的员工，里面说到 “To raise difficulties is very comfortable, but to get over difficulties (without making a fuss about them) is what we need”¹⁰。正如他所说 “Reflection and strenuous activity is the one remedy for excuses on the score of ‘impossibility’ . It makes the impossible possible---the ‘impossible’ is too readily recognized---as a matter of comfort”¹¹。于是即使实习前一天晚上我兴奋又不安，脑海中浮现的有自己的理想画面也有害怕意外的惴惴不安，但是我已经决定坚持用认真踏实的态度来克服我预想的一切困难以解决我提出的问题，所以经过五天短暂而又漫长的实习后，我已经得到了我想要的答案。

这次实践我们小组一共六个人被分配在了金朗泰晟集团旗下的普惠宝科技有限公司，这是一家互联网公司，我们小组也被定义为商务组。我们小组每个人都怀着热忱的心来迎接这次任务。前一晚，我们小组开了一个会议，研究好和理清了上下班路线，器材管理分配，还有相应工作负责人的关系，为即将到来的实习做好准备。

第一天我们提前了一个小时就到达了公司，随后，我们与公司的两个负责人以及老总开了短会。会上，老总亲切地跟我们解说了公司的业务流程以及运作方式，并向我们传授了两个原则：第一是金字塔原则，意为报告时要从最重要的结论说起，抓重点；第二是电梯法则，旨在报告方案时要条理清晰，言简意赅。这

⁹ 《福布斯经典商务信函》

¹⁰ 《福布斯经典商务信函》

¹¹ 《福布斯经典商务信函》

两份法则不仅在随后五天的工作中给予了我们莫多启发，同时也是我们以后生活学习上的一个巨大礼物。紧接着，我们六个人就被指派了任务，平均分成两队，一队学运营，一队学用户研究。任务分配下来后，我们便分别在网上搜寻资料对各自的职位和公司研发的 APP 进行了解。我所在的职位是用户研究，经我五日的了解，得出了我所在职位的系统理解。用户研究是属于产品市场部下对于产品的市场调查范畴，包括对目标用户、种子用户的调研，以确定产品研发的合理性和可行性。其中种子用户是指拥有众多资源，能促活目标用户，并且属于目标用户的用户。第一天下班后，负责人给我们布置了一个任务，让我们选择身边最重要的五个人询问他们最近最想实现的愿望以及未实现的原因以此做一个 PPT——这个任务主要是针对他们公司最近研发的 APP 所作的调研，要求我们从地域、年龄阶段以及后续解决方案进行研究。这是我第一次正式的对一个任务完整的写策划，包括我写的方案对 APP 的宣传有什么影响和是否切合公司研发 APP 的最终目标。在写这个方案之前，我觉得我只是一个来社会实践的大学生，但在写完这个方案之后，我感觉我逐渐成为了公司的一员并且以公司职员的身份来真真切切为公司考虑和牟利了，同时对互联网的感觉就像艾米莉·狄金森写过的一首诗那样“当我们站在事物的顶上/像树一样，向下注视/烟统统从它那里消散”¹²。第二天，我们上交了我们的作业。在这个任务上，负责人还只是单纯的纠正我们写 PPT 和讲 PPT 的方式，但在下午针对 APP 在感恩节宣传的头脑风暴环节，我们互相交换创意并为负责人认可我们的创意而感到有所成就和自豪。在之前，我从未参加过脑暴活动，我发现这是一个人人平等的平台，人人各抒己见却不发出评论，最后总结见解并各自点评可行性。在这个环节，我认真思考，积极参与，那种思维跃动并有所结果的成就感难以言表，只记得那天回家时精疲力尽，即使并未从事什么体力劳动。如果说第一天是锻炼我们的基础动手能力，第二天是锻炼我们的思维能力，那么第三天和第四天则是锻炼我们转换问题和解决问题的能力。第三天，我们被要求为 APP 的线下运作出谋划策并提出具体方案。而线下运作是指举办各类展览活动在现实生活中对产品进行推广。我提出了一个爱情对视的构想，通过 Word 的形式进行了阐述，以此得到了负责人的肯定。我当时十分激动。紧接着我们都被要求用 Word 的形式将各自方案具体细化，将细节扩展到时间、

¹² 《狄金森诗选》

地点、目标用户、种子用户、活动流程以及成本预期。可以说第三天受益匪浅。第四天,负责人给我们介绍了线上运作的模式。线上运作是指通过各类推送平台,以 H5 或视频等形式传播,以此扩大产品在用户中的影响力。这一天我们接触了一个新名词“H5”,全名“超文本标记语言(HTML5)”,旨在通过微信朋友圈平台进行产品宣传推送。紧接着我们被要求用三个小时的时间做一个 PPT 来为公司的 APP 产品提出一个具体的创意方案。我们都认真的完成并得到了老总的夸奖,负责人也说我们的努力超出了他们的预期,甚至我的点子被采用到公司的 APP 运作中,被老总指明要开一个专栏!这一天可能是我五天实习中最开心的日子了。最后一天,眼看着就要实习结束,我们分别作了一个总结 PPT,并要求用老总指定的演讲方式进行演讲,心中又是激动又是有些不舍,更多的是感激。在短会上,我们各自分享了心得体会并表达了感谢。至此,五天实习结束。

三、对未来职业和专业的思考

结合这五天的收获,我对未来自己的学习和生活也有了大致的努力方向和原则。首先,要坚持勤于思考和敢于创新,只有做到这两点才能对自己从事的项目永葆热情;其次,要充分把握效率与逻辑的平衡,坚持金字塔原理和电梯法则,既要有效率又要有条理;再次,要有严谨认真细致的工作和学习态度,尽量做到面面俱到并且理由充分,对结果能有大致的把握;最后就是要有团队意识和感恩心态,不能脱离团队,每时每刻心存感恩,感恩每一份来之不易的努力、收获和机会。同时目标的确定也很重要,我想如果我毕业后要就业的话,结合我的兴趣爱好专长专业,我可能会从事文案创意策划方面工作,比如在外资融合的时尚杂志社。

四、结语

总而言之,这次实习经历让我难以忘怀并且将会终生受用,它教给我的不仅是互联网方面的知识和工作的经验,交给我的还是勇于尝试的精神。我曾看过一本书,里面写道要用 99 次机会去尝新,“重复一件事情 99 次,不及在第 100 次尝试新的事物。故步自封永远不可能成为佼佼者,那样你只会离最顶尖的队伍越来越远”¹³。这次接触互联网行业告诉了我,世界这么大,这么多的行业你都可以选择,而且你有可能做的比本专业更好。此外,这次实习的确为我的将来埋

¹³ 《如何在大学里脱颖而出》

下了好种子，为我实现了从 0 到 1 的突破。最后特别要感谢学校给予我的这次锻炼机会。

参考文献：

- [1]刘世英、彭征 著. 《马云正传：活着，就是为了颠覆世界》. 海南：南方出版社：70
- [2]艾里克·布鲁恩 编. 《福布斯经典商务信函》. 北京：中信出版社：173
- [3]艾里克·布鲁恩 编. 《福布斯经典商务信函》. 北京：中信出版社：195
- [4]艾米莉·狄金森 著，蒲隆 译. 《狄金森诗选》. 上海：上海译文出版社：332
- [5]彼得·德鲁克管理学院、中资海派 著. 《如何在大学里脱颖而出》. 深圳：海天出版社：46

实践周报告

报告人：杨姣

指导老师：马莲

实践时间：2015年11月9日至2015年11月13日 共5天

实践单位：北京普惠宝科技有限公司

一、引言

（一）实践的意义

这次实践的最大意义便是让我的人生目标更清晰，实践有利于让我明白什么是我想要的，什么是我不要的。在这次实践中找到了我的大致人生方向。而且在这次实践中我学到了许多学校学不到的知识，与人沟通和合作能力有很大提升。我学会了有效沟通，培养了我的团队精神和创新素质，提高了我的就业能力，优化了我的人际关系。

（二）实践的目的

实践的目的在于学习和学以致用。在工作中学习，并将学校的知识运用到工作中去。在学习和运用知识中完善自己。实践目的还在于知道自己能做什么，不能做什么。了解自己的优势与劣势，从而确定未来的工作方向。在实践看清自己，改正自己的不足之处，比如为人处事，每个人都有能改正的地方。毕竟学校与工作的环境还是有很大差距，在实践中我们才能更清晰地看到我们未来的方向。

（三）实践的内容

实习的第一天普惠宝公司的马总带着大家进行了自我介绍，马总介绍了普惠宝公司的概况。根据我们的个人实习意向，公司将我们实习的六个人分成两组。严谨沉稳的人分到了用户调研组，外向活泼的人分到了产品运营组。根据分的小组指派不同的任务，我分在了用户调研组。任务是确定产品的目标人群，也就是分析用户群特征，明确用户的需求点，帮助设计师完善产品。产品运营便是搭建产品和用户之间的沟通桥梁，即让用户知道并使用产品。在做完实践的最后一天，企业导师让我们做了一份工作报告，结合我们的实习情况给了我们许多评语和建议。

（四）实践的认知

通过这次实习使我清晰地认识到苟日新，日日新。因为在实践周中，我每一天都有进步，每天都在进步，不断的突破就我，迎接新我。也在其中认识到自己很多缺点，比如我不会说话，创新思维也不活跃。当然也有优点，就是有爱心，爱学习。结合我的特点和就业理想，我认为我未来适合做一名教师。

二、问题及解决方法

在这次实践过程中，最大的问题便是此次实习与我们的专业不相关，实习公司需要我们做的工作以前从来没有接触过，因此在实际操作过程中有许多问题。突出表现在以下几个方面。

第一，什么是产品运营？由于普惠宝公司是电商与运营结合的公司，所以在实习过程中需要我们去想一些产品营销的好创意。我们之前从来没有学习过如何运营一个产品，对产品运营毫无概念。为了解决这个问题，首先，我们百度了产品运营的含义，对它有了大概的印象。其次，企业导师很认真的跟我们从产品策划讲到产品运营。很快我们便了解到决定产品成功的因素是三分靠产品，七分靠运营。产品策划，俗称的 PD 岗位，与 PM 产品经理属于一个体系，即对产品的功能等进行设计，包括一个产品要实现什么功能，怎么去实现，需要增加什么功能，该用什么样子的表现形式等等。字面讲，就是思考规划。产品运营，俗称 PO，在大公司会区分的明显一些，小公司内，PO 和 PD 的区分并不十分明显，运营人员很多也会负责产品的一些策划。产品运营，更多的是考虑如何鼓励用户参与，继而为公司获得盈利。也就是运作营收，包括如何吸引更多的用户访问、如何引导用户注册、购买、转化，如何推广产品，如何增强用户粘性，提高活跃度，涵盖范围比较广阔，涉及到社区运营、用户运营、产品运营、内容运营等等不同倾斜点，但本质不变，都是为了能够获得更多的用户和利益。解决问题的方法便是虚心学习，不懂多问。

第二，如何利用 H5 来宣传产品，吸引用户。在企业导师的引导和演示下，我们知道了 H5 是语言制作的一切数字产品，即超文本标记语言，是一种适应性强便于传播的宣传页面。通过 H5 能在低成本条件下更快更好地推广产品。知道 H5 的特性后我们还是不知如何利用 H5 表达自己的创意，导师们便带领我们一起进行了创意构想。在他们的耐心指导下，我们的创意和 H5 有了一个初步的结

合。多数情况中，解决问题的办法便是勤学多问。

第三，如何与上司简明扼要的阐述你的观点。刚开始导师要我们回答问题的时候，我们总是问牛答马，导师便教授我们在工作场合要运用金字塔沟通和电梯理论。金字塔沟通便是先说要点，然后再依次阐述。最重要的话永远说在最前面。电梯理论便是在上司乘坐电梯的时间里说完本来需要两个小时才能说完的策划案。通过导师的指导，我的沟通能力有了很大的进步。因为每次说话的时候都会意识地想我要表达的重点是什么，所以与人沟通的时候效率有了显著提升。解决问题的办法便是将理论应用于实践，勤加练习。

三、对专业和未来职业的思考

为什么选择英语专业？一开始我也不知道，现在看来是一种直觉，一种热爱新鲜事物的直觉。我不喜欢用兴趣去决定我人生的方向，专业学习不能仅靠兴趣维持，因为兴趣是会转移的。幸好我是一个喜欢新鲜事物的人，而英语专业本身就充满新奇，了解其它民族的文化也很有趣，用英语建筑文化沟通桥梁，传播知识与力量也是我选择英语专业的初衷。做教师最能传播知识，我就这样确定了我的人生方向。但我的兴趣没有助我学好英语，主要原因还是当时年少太天真，没有认真选择教育方向，导致现在专业水平不好，英语成绩平平。在这次实习中企业导师也劝告我在将来的生活中，成绩好真的可以获得很大的优势。这也使我重新审视自己对学习的态度。以前虽然知道成绩不好有很多劣势，但一直不以为意。经过实践周的锻炼使我明白专业知识的重要性，果真是书到用时方恨少。为了我今后的职业素养，做一名合格的老师，我也会更加用心地学习专业知识。

在实践中，我意识到我不适合办公室高压的氛围，由于我一直对教育行业很有兴趣，而且我对小孩特别有耐心，所以我以后会向教师方向发展。在大学期间担任学生干部，组织协调能力较好，应该能管理好小孩。回顾我的童年，我对教师行业非常崇拜和憧憬。我一直认为小孩非常天真可爱，我自己性格比较幼稚，与小朋友特别合得来。我对生活就像小孩对生活一样，一直怀揣美好的期待。结合个人的特点与兴趣，我适合做教育工作。

任何理想都是在一定的社会分工背景下实现的，作为社会中的一人，必须承担一定的社会责任，即专业化分工的任务。只有如此才有可能实现理想。最近几年民办幼儿园虐待小朋友的新闻层出不穷，可见幼儿教育方面还有漏洞，民办

幼儿园的数量多也证明幼儿教育市场广阔，需要更多专业的教育工作者投入其中。因此教师职业是符合社会分工的。

在实习中，我们是一个团队在学习，一起分享心得体会。在这次团队实习中我感受到了大家的努力与进步，有着强烈的归属感。我喜欢这种与大家一起交流学习的工作氛围，在教育工作中也有很多团队协作机会。因此，教师这个职业不仅符合我个人利益，我能通过它谋生，而且也符合社会需求，能为社会尽义务。

四、结语

今天，如果你不生活在未来，那么明天，你将生活在过去。从高中激烈紧张的学习中走入无拘无束的大学，我承认我变得懒散，不思进取，但是在一天天的懒散的死循环中找不到出口。经过实践周的学习，使我明白人生来就应为自己喜欢的事而奋斗，从中找到人生的价值和生活的意义。稍一松懈就会顺从生活的安排，就这样一点点背现实打败，唯有勤奋才不会被生活安排，勤奋地追求自己喜欢的事真是一件美好的事。

生命之灯因热情而点燃，生命之舟因拼搏而前行。自认为是喜欢英语专业的，目前看来喜欢的还不够，没有付出实际行动去表达的喜悦不如不喜欢。通过这次实践周，我更加深刻地了解我自己的人生目标，对未来的就业方向有了初步认识。

我对实践周非常满意，虽然其中有些困难，但问题都不大，可以克服。因此没有建议。

参考文献：

- [1] 《职业生涯咨询-过程、技术及相关问题》美 Norman C.Gysbers Mary J.Heppner Joseph A. Johnston 著 侯志瑾译 高等教育出版社
- [2] 《职业规划》读书堂；
- [3] 《大学生职业规划与就业指导》张振鹏编著；
- [4] 《职业规划与成功素质训练》阚雅玲、吴强、胡伟编著。
- [5] 2014年第21期 《大学生》. 上大学的智慧 大学生杂志社

实践周报告

报告人：张晴

指导老师：彭华

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

为了增加在校大学生对社会工作、环境的认知，提高其整体素质，为以后进入社会提前做好准备，增加经验，我们进行了为期五天的实践活动。我这次的实习地点是秀水街——中国首家国际化高端市场。在这里，我们体验了各种工作，也得到了很多经验与启示。

我做过暗访的神秘顾客，我发现这真的是一个很考验心理素质的工作。神秘顾客是秀水街管理层为了考察商户是否按照上层规定的要求，对自身以及产品等进行规范而设定的工作。起初听到工作任务的时候感觉超有意思，可是真正去实践的时候才发现很需要勇气和技巧，同时心态也很重要。开始总觉得他们给了你优惠或怎样的，你还要去举报他们，以至于他们被罚款这个做法不人道。可是后来发现大家都这样，也就心理平衡一些。这就是我们的工作，我们的严格要求只是为了让他们更符合规范。于是后来两天又做神秘顾客的时候，心态变了很多，做起来也是得心应手。

通过前台的工作，我发现方向感对于一个指引者很重要。我们花了大量的时间去熟悉秀水大厦，可是我发现我方向感很差，并不十分适合指路，如果不是长期在这里而熟悉的话，很难清楚每层哪个位置是什么。在前台工作，会用英语交流是基本要求，这里的导购基本都会很多国家的语言，很厉害。而我的英语口语并不是很好，交流起来不是特别通畅，还要多加练习。在做前台期间还被调去做过两个多小时的市场部工作。我们拿着楼层分布图，在一二层走来走去，去征集每家商户意见，每到一家就要把所有内容再重复一遍，说的我们真是口干舌燥。

我最喜欢的工作是企划部的工作。在企划部，上午去做了一个新店采访，把设计师说的重点都记录下来，回去记下关键点。下午把资料整理，进行构思、设计。再根据你自己的设计去收集相关图片，处理图片，然后在电脑上进行操作，整理。最后做成微信推送。刚开始做的时候觉得可能不太简单，但是越做越有激情，我

觉得我适合这个工作。

通过这五天在秀水街的实习，我意识到如何从校园人走向职场人是个很重要的问题。

首先需要守时。在学校里，尤其是上了大学以后，大家的时间观念差了很多。迟到个几分钟也不会怎样，甚至有的同学会逃课等等。然而上班以后的指纹打卡，要求你必须按时到达工作部门，否则就会有相关惩罚措施。而职场人不得不面对的是道路交通问题。在学校里我们很多都是寄宿，几点起床决定着你什么时间到教室，是由你个人自由掌控的。而上班我们不得不考虑地铁拥挤、公交及私家车拥堵等各种不可控问题。为了能上班不迟到，都起得很早，宁可早到也不晚到。我们也真的是这么做的，9点上班有时候8点半就到了公司。这就需要起的很早，为了第二天上班精力充沛，我不得不在前一天晚上早些睡觉。说实话，实践周这一周是我上大学以来，睡的最早的一周。上班的繁累确实让我的作息更健康了。由于路上会花费很长时间，但又都是一小段一小段的，补觉还担心睡过站。这个时候我们就可以看看书、背背单词。我这个是个设想，但我真的看到有人这么做了。在地铁上，一位身穿职业装的女士一边站着，一边翻看金融文案。这样可以节约很多时间，在下班以后去做别的或者休息。

其次，通过这次实践，我懂得结果很重要。“老师，昨天有活动所以我没有时间做这个任务了。”“老师，我尽力了。她做的很好只用了一个小时，而我虽然没她的好，可是我做了三个小时呀！我很努力了。”在校园里，老师会原谅你，鼓励你，你可以为自己的不够努力不够优秀找到各种被谅解的理由。然而，一旦说话的对象从“老师”变成了“老板”，你的一切解释不过是借口！这是一个注重结果的社会，没有人会听你解释。物竞天择，适者生存。你不够优秀不能达到要求，那么“好！请你能够达到我的要求再来和我谈。”做不到你可以选择离开，优秀的人还有很多。在弱肉强食的社会里，我们只能不断的提升自己。别人可以做好，我也可以。记住没有人会因为你而改变整体的计划。员工那么多，每个人都有自己的特殊情况、自己的困难。如果老板去体谅每个人，那么这份文件谁来做？只有你不想做，没有你做不到。

我们职场中遇到困难怎么办。没有人是全能的，没有人什么都会做。当我们遇到了困难，在学校里，老师愿意为你解答因为他们的工作是授业解惑，他们有职业

操守。而且你是他们的学生，为人师表总是希望学生变得更好的。或者你也可以问同学，同学之间互帮互助也很正常。那你在工作中遇到困难要直接问上司吗？或者问同事他们会告诉你吗？凭我这几天的经验，是的。当你是个新人有不懂的地方同事或者上司都是会帮助你的。但是我们要知道每个人都很忙，不要一有问题马上去问别人。其实学习中也是一样。我们应该自己先想办法，上网查一查资料等等。如果实在不会再去问别人，问的时候要简洁，抓住要点。别人教你之后你要牢牢记住，不要同样的问题问了一次又一次，这样也没人有耐心回答你。我觉得职场没有传说中的那么可怕，大家还是很友好的。

那么我们英语专业的大学生在这种环境下面临怎样的社会现状呢？近年来，英语专业大学毕业生的就业形势日趋严峻。曾几何时，英语专业还是人们心目中的热门专业，可是现如今就读于该专业的大学毕业生却就业前景堪忧。几乎每个大学都设有英语专业，英语专业毕业生很多，竞争力大毋庸置疑。像我们这样的普通二本专业竞争力很低。英语专业四、八级是英语专业学生的通行证，可是专业英语证书在咱们学校的通过率也不高。其实学英语的人很多，学得精的却很少。同声传译是一个专业性强、空闲时间多、薪资高的职业。但在中国却差不多只有100位。这说明，之所以学英语的毕业生找不到满意的工作，除了缺少专业优秀的培训机构，原因之一还是因为英语基础不够深厚。所以，全心学好英语很重要，毕竟就算让你上战场你没有武器也没有办法取胜。

同时英语专业的大学生可以选择多修1门甚至几门的语种，现在德语，日语，西班牙语，意大利语等小语种需求十分广泛。又或者，现在很多大学都设有双学位。我们可以利用原本专业课余时间，修一些其他的专业。比如：会计、幼教、法律等等，这些都是与英语专业相辅相成的。所谓技多不压身。除了把单一的技能学好，跨领域学习也是至关重要的。在当今这个社会，想要成功，要么你就把一门技术做的精湛，要么，你就能够在原本的单一产业下，发展出许多副业。就像我曾经读过的一个故事：也许你隔壁开火锅店的都比你手机卖得好。

无论你现在成绩如何，无论你未来选择的是怎样的工作，首先要摆正自己的心态，怀揣激情，真正努力去做。虽然我英语并不好，在实习周做工作的我表现得并不差，甚至得到了杨总的表扬。英语很多时候是个工具，会一些总是好的。职业选择不仅要根据专业，还要根据兴趣。有人说：干一行，爱一行！其实“爱一行，

干一行”才是幸运。再苦再累只要心中充满热爱便不觉得苦累。从兴趣点出发，也许可以收获更适合你的工作，展现出你的价值。在毕业离我们还有两年的时光里，我们能做就是努力学好英语，增强社会见识，提升自身能力。也许只有在求学期间，我们才能心无旁骛的学习知识，我们要珍惜这段时光，在大学里加速成长。打好自身的基础，毕业根据你的目标去争取你想要的工作，再加上你的热情努力和同事们的帮助，那时的你一定熠熠生辉！完成一个校园人到职场人的完美蜕变。

参考文献:

- [1]. (美)洛克. 把握你的职业发展方向 [M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2006年, 534.
- [2]. Barbara Sher, 秦子冰 译. 过你热爱的生活 [M]. 北京: 中国轻工业出版社, 2004 , 268.
- [3]. 吴芝仪. 我的生涯手册 [M]. 北京: 经济日报出版社, 2008, 249.
- [4]. 王沛. 大学生职业决策与职业生涯规划 [M]. 北京: 科学出版社, 2007, 322.
- [5]. 赵慧娟. 大学生职业生涯规划 [M]. 北京: 北京大学出版社, 2014, 307.

实践周报告

报告人：李梦婕

指导教师：彭华

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

11月9日到11月13日，我们来到秀水街市场有限公司实习。为期不长的实践活动旨在鼓励我们大学生多接触社会，增加我们在社会竞争中的经验，学会在工作中提高自己的能力，同时拓展知识面，以便毕业后真正走入社会，能够适应经济政治形势的发展，在生活和工作中很好地处理各方面的问题。

秀水街与中国的改革开放相伴相生，曾因为售假问题严重、硬件设施简陋等而退出历史的舞台。直到2005年，新秀水街市场以全新的面貌闪亮登场，开业以来，最具民族特色的商品，如：精品服装、丝绸、珍珠、瓷器、茶叶、工艺品深受世界各地消费者的欢迎。在这样的地方，开始我做前台还算得心应手，因为有过类似的经历，学校开设的礼仪课程也对我的工作起到很大的帮助。接下来的楼层管理使我认识到自身的素质和业务水平离工作的实际要求还有一定的差距，但通过调节和努力，我积极地向正式员工请教和学习，踏实认真地做好本职工作，提升了心理素质，也为秀水街商场的发展贡献了绵薄之力。颇为新鲜的是，我还接到了神秘顾客的任务，暗访了一些商户，发现在商场的竞争中存在的恶劣问题和商家内幕，学会了从不同视角看待同一问题。现针对我在一周的工作内遇到的情况和问题提出一些心得体会，以表总结。

二、重要的沟通能力

前台的工作是要应对各个国家的顾客提出的问题并登记旅客信息，这就要求熟悉商场六个楼层的主要业态和自动取款机、洗手间等服务点的位置。我和几个同学花了一上午时间记住了商场内业态的分布和每个楼层的电梯方位，在大部分时间都能对答顾客的疑问。然而在顾客逐渐多起来的下午，当有一位印度顾客向我提出退换货问题时，我没有听懂他的英文，因此影响了工作效率。身为英语专业的学生，口语和听力都是必备技能，在前台的工作中也尤为重要。尽管最后我

明白了那位顾客的意图，却耽误了解决问题的时间。在日后的学习中我会更加注重不同口音的英文听力训练，并锻炼自己的口语表达能力。

三、良好的心理素质

在楼层管理的工作中，要检查货品质量、登记商户信息和调查顾客满意度。在做相关工作时难免会遇到不愿配合的商家和顾客。这时候就要有较强的心理素质不断和对方交流并协调，在遭受挫折后依然完成自己的工作。登记商户信息期间，有商户一听说我是市场工作人员便推诿说自家不归市场管理，后来我强调了每家店铺都要登记，有些导购继续找托辞说店主不在，不能做决定，我耐心地劝说他们可以自己登记，也可以打电话询问店主。另外一些顾客不愿听完我的问题便匆忙躲开，当时我很失望，之后注意了自己的措辞和表达。在一天的努力下，终于完成了所有工作。

四、多角度观察问题

神秘顾客的任务主要是检查是否明码标价，实际售卖价格是否低于七折，成分标是否清晰和真实，导购态度是否合理等等。这份工作很适合实习生做，轮流出现的新面孔不会暴露工作人员的身份，这也是让我收获最大的部分。在此过程中我了解到商家牟取暴利的手段和对中外顾客不同的态度和定价。即使在管理层严密的条款制度规定下依然有商家制假售假，神秘顾客可以将态度问题和欺骗问题录视频并购买下商品作为证据，交由管理层处罚商家。之前我对“不可低于七折销售”这一规定是质疑的，因为所有顾客都想要最高性价比，标价如此高，不低于七折销售不太可能实现。后来换种角度思索，顾客贪图了一时的便宜，只会造成价值与价格的更加混乱。对秀水街市场来讲可以扩展更多的海外市场，对顾客来讲能长期购买到物美价廉的商品。

这次可贵的实习经历使得我对所学专业有了更深刻的理解，对于自己的定位目标也更加明确。在经济全球化日益发展的今天，本土知识与全球知识之间有效的交流显得十分重要性。在经济全球化过程中，各民族各国家的文明、文化不可避免地会产生一些碰撞、冲突。中国如何应对全球化的挑战，如何更好地利用全球化为我们民族发展带来的机遇，如何使中国传统非物质文化具有中国特色并加入全球化进程，在这方面，英语专业由于其教学的跨文化本质、与其他专业相比可以省却“翻译”的中介而直接介入全球化交流而具有明显的优势，恰当的专业定

位能使英语专业为国家在 21 世纪的发展和参加全球化进程培养大批的适用人才。哪怕是在秀水街这样一个商场做前台或导购，都需要接触大量的外国人，至少会掌握一门外语。有些未受过高等教育的导购口语表达能力甚至不亚于我们这些英语专业的学生。“高等学校英语专业旨在培养具有扎实的英语语言基础和广博的文化知识并能熟练运用英语在外事、教育、经贸、文化、科技、军事等部门从事翻译、教学、管理、研究等工作的复合型英语人才”。美国和日本的企业在进行人才测评时不单单会看学历、专业对口情况和完成任务量的大小，更注重员工在日常工作中能否灵活运用所学到的知识，从而解决问题。身为英语专业的学生，我们对外语的运用情况还是不乐观。经过几天的工作，我认为自己比较适合在市场管理部门工作，在走上工作岗位之前，一定要培养自己的职业素养，在运用外语与他人交流和沟通的过程中，及时明白对方的意图，实时解决对方的问题；要充分了解市场的业态和各部门主要任务，做好分内的工作并按时与相关人员交接。外语系的人才还应该关注世界政治经济新闻，由此对工作内容进行调整。许多英语专业的学生由于对时事不了解，仍然保持着传统的就业心态，希望能在大城市里找到高薪、舒适的工作，看不到市场经济条件下需要积极进取、艰苦奋斗的一面。从人力资本的角度看，其实质就是一个人力资本投资回报率不断下降的过程，这样必然不利于就业。无论是从事翻译、经营还是管理，我需要更加正视现实，调整心态，打破“精英”光环的束缚，从基础工作做起。

在实践周里，我象一个真正的员工一样上下班指纹打卡，感觉自己已经不是一个学生了，每天很早起床，然后象个真正的上班族乘坐拥挤的公交和地铁。实习过程中遵守各项制度，虚心向有经验的同事学习，这次实习使我懂得了很多以前不知道的东西，对秀水街也有了更深的了解，知道了秀水在世界上拥有很广泛的知名度，其中的旗袍和丝绸定制被多国领导人购买并高度赞扬，画廊里面的书画作品很优秀，难能可贵的是在高度市场化的这里还保存着大理石浮雕技艺和刺绣工艺，使中国传统文化走出国门，走向世界。也发现秀水街公司暂时还存在一些问题：（一）商品质量和做工普遍不够稳定，直接影响商品的性价比；（二）工作管理虽然严格，但还不够完善，商家存在钻空现象；（三）一部分销售人员归商家管理而不是商场，造成态度恶劣的问题，影响着秀水的声誉。实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，使我们在实践中了解社会，让我们学到了很

多除专业知识之外的能力，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，作为一名大二学生，可以多通过类似的实习活动提前积累经验，早日找到合适的定位。

总而言之，实践周的经历宝贵而难忘，多样化多部门的工作令我在其中得到了锻炼和提升。我的专业技能如听力和口语等有所提高，辩证看待问题和及时解决问题的能力都得到培养。也许对于一次实习来说，五天的时间太短，但对于我的工作而言，给我带来了足够丰富的体验。

参考文献：

[1] 《关于英语专业定位的思考》，张冲，2003年刊登于 *Foreign Language World(General serial No. 96)*

[2] 《高等学校英语专业英语教学大纲》，上海外语教育出版社，2000年版

[3] 《英语类专业实践多远人才观面临的挑战与对策》，北京外国语大学出版社，2014年版

[4] 《当前英语专业就业问题及对策研究》，宋殿娇，辽宁大学外国语学院，2007年版

[5] 《对我国英语专业本科教学的反思》，戴炜栋，张雪梅，外语界出版社，2007年版

实践周报告

报告人：崔晓静

指导老师：袁丽娜

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

2014年的实践周是挑战与磨砺并存的一周，学姐与学妹们将在不同的单位共同实习，一同接受来自实践岗位的磨砺。在这里将会有远远超过课堂上所能学到的东西，从而使各位外语系学生能更明确地认识到自己的不足，课堂上布置的作业是否完成似乎可有可无，一两次的疏忽也无足轻重；然而在单位上却很可能成为致命的错误，老板在乎的可能恰恰是你忽略的地方，所以打起十二万分的精神是每一个迈入职场的人都必须熟知的法则之一。

我实习的单位是女企业家协会名下的秀水街。秀水街作为享誉国内外的老品牌市场，每年接待大量外国游客、政府首脑及其夫人，是当之无愧的国际大商场，其岗位也繁多和严苛。

我和几位同学分别在前台、运营部、人事部及企划部交替任职，体验了不同职务的工作模式，也由此对这些工作产生了初步的大体认识，大家由一开始的茫然无措到后来的得心应手，其中不乏互相帮助的缘故，但更多的还是大家从学生时代就形成的良好习惯：听到作业时不必怀疑为什么，只要一心一意琢磨怎么做好、怎么更熟练就行。这使得我们的工作虽然偶有阻碍，但总体与公司人员并无冲突，反而临走时很多人员表达了希望诸位同学能够以后再来秀水街实习的真诚言辞。

毫无疑问，这是人生境遇中为数不多的无形财富。

这一周的实践让我认识到我的缺点是做事仍旧不够细心、没有果断做决定的勇气以及心理承受素质不够，当然最重要的还是英语专业的基础知识急需提高。第一天杨总让我们充当神秘顾客，利用商户对我们这些实习生面生的前提条件对秀水街市场的一些违规销售情况进行暗中调查，然后回复给杨总以待进一步的处置。做神秘顾客需要用手机取证，我和另一个同学在对违规现象暗中拍照的时候因为心理素质不强而感到紧张而羞愧，但这是应该是实习生的普遍弱点：脸皮较

薄，难经考验。事实上，这一问题并不难解决，经过多次尝试后同行的同事们甚至能够兴致昂扬地进行暗中调查而不会感到任何不适。

即使如此，秀水街在管理上的不足和商家自身的弱点也一并暴露了出来。环顾四周，尽是此起彼伏的拉客声和砍价声，随处都是不贴标牌的衣服和首饰。秀水街明文规定不准商家以任何形式对顾客加以挽留和欺瞒，为什么会出现这种现象？又能通过怎样的方式解决？对此，我查阅了相关资料。

秀水街砍价和拉客现象由来已久，早在八九十年代，它就成为了居住在北京的外国人眼中茶余饭后的淘货市场，老秀水曾经因为售假问题严重、硬件设施简陋、存在重大消防隐患而退出历史舞台。新秀水于二零零五年成立，至今仍致力于改善老秀水的遗留问题，比如员工必读消防知识手册和员工守则考试、对于商品质量的定期抽查等。诚然，新秀水街自身的够强的竞争实力是一大助力。然而，历史遗留问题毕竟是遗留问题，不是一朝一夕可以更改的。稍加查阅网上的评价，就会发现新秀水在大部分国人的心中并不是那么充满吸引力，反而海外知名度甚高，国人的印象尚且停留在“砸老外、东西贵、需要狠狠杀价”上，又怎能把新秀水的新面貌展示出去呢？

企划部的微信推送活动是一项艰难的任务，一个人要在半天的时间内完成两个人四天的工作量是几乎不可能的。这个时候就需要时间的合理安排，课堂上学过的统筹方法至关重要，先是两人上午一人负责录音和提问，另一个人加以总结和做笔记，做好两手准备。下午回办公室，用一小段时间划分工作步骤：第一步整理采访内容，同时等待图片的上传；第二步找到相关的推送模板，并加以剪辑和排版；因为时间紧迫，最重要的第三步只能在电脑上边想边做。就这样，时间的合理利用使得使用了统筹方法的工作任务在下班前就形成了一个比较明确且完整的成品，在一定程度上解决了办事拖沓的问题。

未来的职业我认为应该是那种自由度比较高、需独立完成的工作，在这个实践周的检验中优点固然是有，那就是如果不受外界较大因素的干扰的话，我能够在有限的时间内更快的提高效率，如果能够把工作假设为给杂志社不定期供稿的话，我会适合那种突然接到任务后在规定时限内赶出稿子的情况。

在一定时间内合理安排任务缓急的能力、对自身专业的局限认识这几个条件大概都是目前我们所具有的，在不明确方向的前提下就需要我们进行多种职

业的尝试。比如马云在大学也是学英语的，他在组建杭州第一个英语角、为外国游客担任导游赚外汇、四处接课做兼职的同时还能成为杭州十大杰出青年教师是应该供我们加以借鉴和学习的。然而即使与英语专业相关的职业种类繁多，缺口却不大，史老师在大一的大学生职业规划课时讲到我校英语系毕业生的就业方向多为新东方等培训机构的外语教师，很少有毕业生就职于外资企业，取而代之的是不少人都成为了“北漂”一族。这几天来的“北上广不相信眼泪”就深刻地揭示了这一道理：现实与理想从来都是有差距的，没有一帆风顺的职业路，也没有话本里津津乐道的贵人相助，有的只能是机缘和勤奋齐头并进。谁不愿找个基于自身专业的铁饭碗，兢兢业业的求职入职呢？

当然，对专业与职业不对口的心理准备也是必要的，近几年，一些关于大学毕业生专业不对口的调查引起了大家的关注。其中有的调查显示有近40%的毕业生专业不对口，还有的不对口率达到60%上。英语在某种程度上只是一种工具，是对其他专业学习的桥梁，一旦接受了与英语关系不大的专业作为职业后，就需要更多技能的混合和提炼，而我恰恰是那种一旦失去了专业依凭就有些底气不足的人，不过总体来说适应性也比较强，只要不是特别难的工作我会很快上手并加以总结和归类，约翰·霍兰德有句名言：“我们必须放眼未来，而不仅仅紧盯脚下。”未来指的是生命之路，你得找胸怀更广阔的世界，而不仅仅找短短几年内的工作。生命旅程结束时，你希望在地球上留下何种印迹？把它找出来，你就踏上定义生命目标和使命之路了。

现在的职业似乎看上去多种多样到难以添加，但是随着社会的迅猛发展和国际市场的进一步扩张，谁又能信誓旦旦地拍着胸脯保证我们不会再造就更多稀奇古怪的、但又对社会有利的职业种类呢？我现在不确定自己的职业名称，一方面是我觉得早作打算未免会有些胶柱鼓瑟，一方面又是我现在的专业知识不够牢靠，况且商务班和文学班也尚未分出，现在断言自己的职业似乎言之过早，因此只能做个大体推测：不需看人眼色、低头哈腰的行事，能够充分运用自己的想象力和耐心，能够自由度较大地完成自己的作品并且充分享受其中的乐趣，这样的工作我做一辈子都不会感到腻烦。

实践周有苦有甜，从第一天的回到宿舍倒头就睡到后来的凌晨三点就恶性兴奋的生物钟渴望上班，工作中的趣事和苦闷也实在太多太多。需要改正的缺点

一定要在今后的学习和生活中加以注意，比如优柔寡断，那就每天醒来第一件事对着镜子暗示自己是走路说话都风风火火的职场女强人；再如缺乏勇气，就给自己定下每天跑二十分钟的操场急速跑，让身体形成条件反射，即使拿到最困难的任务也能够理直气壮地安慰自己：这并不比跑八百米更难！又如做事不够细心，那就前前后后多虚心与人商量商量、不耻下问，犯过的错决不能犯第二次，最好一一记录在笔记本上以便日后翻阅，做事马虎是身为女生所不能容忍的事情，智商不够就用时间来补，一遍不行就用十遍，总有一天能够彻底改掉这个缺点。路遥知马力，我们的人生才刚起步，越走越远、越走越好才是我们每一个外语系学生都应当做到的事情。

参考文献：

【1】周丽虹著，《职业启蒙教育图书·学业规划之棋局》，北京大学出版社，2013年出版

【2】刘世英，彭征著，《马云正传——活着就是为了颠覆世界》，南方出版社，2014年出版

【3】[美]理查德·尼尔森·鲍利斯著，李春雨 王鹏程 陈雁 译，《你的降落伞是什么颜色》，中国华侨出版社，2014年出版

【4】[美]Norman C. Gysbers, Mary J. Heppner, Joseph A. Johnston 著，《职业生涯咨询——过程、技术及相关问题》，高等教育出版社，2007年出版

【5】陈子华著，《卡耐基——人性的优点》，海潮出版社，2010年版

实践周报告

报告人：刘雅萌

指导教师：袁丽娜

实践时间：2015年11月9日至2015年11月13日 共五天

实践单位：秀水街市场有限责任公司

一、引言

秀水街每天都会有数百的外国游客光顾，这对于我自身的英语专业来说，是一个非常好的锻炼机会。在这里实习，有利于实践与理论相结合，将所学的知识落实到工作当中去，在实习的岗位上发挥自己的才能，在社会实践中磨练自己、挑战自己，使自己的实际动作和适应能力得到真正的锻炼和提高。

同时，通过为期五天的秀水街的实习，不仅让我认识到只有真正的踏入社会工作，才能够真切体会到生活的压力和不易，让自己更加明晰自己的目标，加深了对“珍惜现在”的理解和落实了对它的实施，还增强了我的社会责任意识和工作责任意识，迸发出社会责任感，让我对自己、对周围的人、对学校、对社会油然而生一种责任。

秀水街的高管为了能让我们全面的了解秀水街的工作，五天的时间安排去了三个部门，人事部、运营部、企划部，分别去了解每个部门的职责和安排是什么，从而找到自己适合的、感兴趣的地方，这对日后的人生规划有一个辅助作用。

对于一个刚刚从校园里走出来的大学生，一种“自我优越感”逐步消失，无论自己在学校里当过什么学生干部亦或者是多么出类拔萃、聪明绝顶，来到秀水街，就是一个新人，都是要从小事做起，虚心向前辈学习、认真向前辈请教。

谦虚认真，是我们日后在职场里的一个守则。

二、从专业到职业，如何适应与改变？

五天在秀水街的实习，学习到了很多知识、得到了很多技能的同时也发现了大大小小的问题，其中包括自身的问题也包括秀水市场存在的一些问题，这些问题使我深深的感受到从一个大学生到一个社会人的不易。

（一）自身问题

1、时间观念差：在第一天上班的时候，由于不熟悉路况，在前一天晚上只

按照“理论”时间去坐车，结果因为堵车，我们不得不半路转换路线，浪费了很多时间，在上班打卡的前一分钟才赶上。

解决方法：在之后的日子里提前十分钟起床，选择最近的地铁站，避免长时间坐公交车，避免堵车状况，宁早到半小时也不迟到一分钟。

思考与总结：时间的转换恐怕是从一个学生到工作者的最大的变化之一，宿舍到教学楼的几分钟路程变成了家到公司一个半小时的路程。不仅如此，课程安排的时间是劳逸结合的，但是工作八小时都是在忙碌中度过的。这需要我有强大的适应能力，才不会在激烈的竞争河流中冲走。

2、做事粗线条：在人事部工作的时候，做的是整理图书和固定资产盘点，比较杂也比较细，需要耐心下来一点一点整理、盘查，尤其是在盘点固定资产的时候，一些新增的桌子、柜子也都要贴条、登记下来。但由于不够细心，有时候会漏查。

解决方法：盘点固定资产这样的工作需要两个人分工合作，在盘点完一个部门后再重新核对一遍，就会减少疏漏。这对以后的其他工作也是一个不错的办法。

思考与总结：做事大条一直以来是自身的一个毛病，在学习专业的过程中可以被原谅，可是在工作过程中并不能，一个小小的疏忽可能会导致整个公司停止运转。因此，这对于我来说，是最值得花时间用心去改变的地方。

（二）公司问题

1. 砍价很容易 市场定价：秀水街规定商品最后成交价格不得低于商品本身定价的七折，很多商家却偷偷的低于七折销售，产生了企业管理困难。

思考与总结：秀水街市场的管理方法之一是市场定价。市场价格是由整个市场的供求关系决定的，每个生产者和消费者都只能是市场既定价格的接受者，而不是这一价格的决定者。价格调节是在市场上自发进行的，具有盲目性，为了能够将市场统一的管理起来，因而企业对市场价格进行了干预即不能超过七折销售。

2. 扰乱市场秩序：商品没有标签；拉客、强买强卖现象；服务态度差；不使用统一的购物袋

解决方法：企业形象和企业信誉对于是企业发展的基础，因此在市场管理的时候，非常注重对服务的管理。为了处理这种上述现象，运营部安排我们几个同

学去做神秘顾客，暗访每个店铺的实际经营情况，并针对上述问题进行录音、视频录像、拍照等方式留下该店铺经营不善的证据，并针对这些违章运营的店铺进行高额罚款，其它店铺引以为戒。

三、对专业和未来职业的思考

专业是为未来选择职业多一些选择，并不是固定的择业方向。而大学期间的专业在一定程度上是要靠兴趣支撑的，否则，学生很难在这个专业上有所钻研。

参考数据：

	你是否想找专业完全对口的工作	百分比
1	比较希望，最好对口	61%
2	无所谓，对不对口都行	28%
3	不想对口	6%
4	非常希望，非对口不做	5%

在“你是否想找专业完全对口的工作”的调查中，尽管有超过半数的被调查者都表示了对专业对口的期望，但仍有 28% 的被调查者表示“无所谓，对不对口都行”，甚至还有 6% 的被调查者选择了“不想对口”。可见，在就业者中也有一部分对于自己所选择的专业表示后悔，希望能够通过从事全新的工作实现自己的梦想。这种想法主要来自于那些当初没能如愿以偿考取自己喜欢的专业的大学

参考数据：

	当初报考专业	百分比
1	根据自己的兴趣决定的	42%
2	听从父母决定的	26%
3	服从调剂分配的	24%
4	是学校老师的意见	8%

但比较幸运的是，我个人在选择专业的时候，是结合了自己的兴趣和父母老师等丰富的社会经验作出客观的选择，是一种理性与感性相结合的选择。

“在大学，读什么专业不是最重要的，最重要的是学会独立学习，把知识转变成个人的能力。”英语作为一门语言类专业，在各类行业中都可以进行很好的关联，因此，将专业学好对今后工作的选择还是有非常大的帮助。但对于一份工

作来说，要想能够成为一个佼佼者，仅仅专业好是不够的。在这五天当中，我在人事部、运营部、企划部门进行了实习。在人事部做的工作是整理了 staff home 中的所有图书以及盘点固定资产，对于在人事部的工作，可以称之为主动的组织社会化行为，是作为一个新进员工在角色转化过程中，试图主动的了解情况以增进组织和工作适应的行为。例如，通过整理图书、盘点各部门的固定资产，努力了解环境、寻找工作颁发和熟悉身边的同事。通过两天在人事部的工作，让我全面的熟悉了秀水街公司各部门的分布和职责，也对图书整理方面有了进一步的认识；在运营部的工作是与各类店铺的店主打交道，管理他们物品的摆放、标价、服务态度等全面的事务，面对性格迥异的店主们，我知道了如何去处理这种人际关系；在企划部，学习了服装搭配拍照、编辑软文做微信平台推送，这类新技能的学习对现如今互联网热潮下，无疑是一种优势。

在任何生活学习、社会实践中所学到的知识、技能都将成为自己今后就业过程中的一种优势，而通过实践所体现出来的学习能力也将成为我今后学习的很大动力。

通过这次实践，我对于专业和职业也有了更进一步的认识。专业不等于爱好，不管你是否喜欢它，都必须经过大量艰苦的专业训练才能成为“专”才，然后靠它就“业”。

四、结语

“实践出真知”，很多事情单单凭想象是不起任何作用的，只有亲自去体验，才知道自己适不适合，理念是不是对。

曾经我也想进一家有名的企业，有着“朝九晚六”的生活，然而，真正体验过挤地铁、赶公交、盘点整理，细致到每一个文件夹、每一个对讲机的统计这些事情后，才发现与自己“风风火火闯九州”的性子并不相符。

曾经也想过找一份与自己兴趣相关的工作，可就现实来说，兴趣似乎不能够支撑一辈子的工作热情。一旦每天都必须要去“完成兴趣”，那兴趣自然而然就会变成自己厌烦的事情。工作是工作，兴趣是兴趣，工作是供自己以后生存下去的工具，兴趣是成为热爱生活的理由。

除此以外，我以前所认为的“职场形象很重要”在实践中得到了认证。在上班的第一天，实习生就被要求穿着正装。正如美国形象大师罗伯特·庞德所说：

“服装是视觉工具，你能用它达到你的目的。你的整体展示——服装、身体、面部、态度为你打开凯旋、胜利之门，你的出现向全世界传递着权威、可信度、被喜爱度。”因此，对于入职的我们来说，职场形象也是非常重要的一部分。无论是语言表达、行为举止还是穿着打扮都值得我在今后的日子里用心学习。

简而言之，珍惜好当下学习的机会，认真学习自己的专业，把专业做到精深，就不会愁就业也不会缺乏成就感。同时，非常荣幸能够在短短的五天中学习这么多知识，也非常感谢秀水街提供了我这么一个平台。

参考文献：

- [1] 引用《现代经济学基础》，北京大学出版社，中国农业大学出版社
- [2] 引用《找到好工作，工作才快乐》，世纪出版集团，上海人民出版社
- [3] 引用《找到好工作，工作才快乐》，世纪出版集团，上海人民出版社
- [4] 引用《不要等到毕业以后》，江苏文艺出版社
- [5] 引用《冲突、融合与成长》，清华大学出版社

实践周报告

报告人：邹夏蓝

指导老师：彭华

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

实践是检验真理的唯一标准。投身于社会实践可以锻炼自己，提升自己的综合能力。实践周不仅为我们提供了一个理想的实习平台，而且也给了我们一个很好的专业实践机会。一周的实习时间虽然不是很长，但让我们体验到职场的切身感受。虽然对于我们大二学生来说是第一次走出校门去社会企业实习，但是亦让我们藉此深刻理解这次实习不仅是一次好好展现自己的机会，更是一次不简单的自我挑战。这种角色的转变，可以为自己未来踏入职场舞台打好基础并积累宝贵经验。

社会实践是我们大学生人才才能的源泉和动力。根据自己专业理论知识的把握，以此为基础，接触实务，灵活运用到社会工作上来，将理论与实践相结合，提高自身的专业素养和相对的应变能力，实践创新等。也许我们可以在其中感受到许多工作压力，遭遇不小工作上的挑战。但正因为如此，我们可以藉此机会领略到很多在校园里不会学习到的社会经验，考验我们对专业知识的把握和实地运用的转变能力，同时亦增加了我们的阅历，开拓了我们的视野，提升我们的实地应变能力和创新思维，更可以在其中体现到个人的人生价值。

二、提出问题

（一）时间的重要性

第一天去秀水街企业公司实习，公司高管要求我们同其公司职员一样，遵守公司规定，采取指纹打卡上班；上班时间亦一样是早上9点到晚上6点，不可迟到早退。这让我们深刻体会到职场与校园的大大不同，再也不是迟到一两分钟匆匆忙忙敲门跑进教室跟老师说声对不起解释一下就可以解决的问题。未能准时指纹打卡就是迟到，没有任何借口，更加没有人会给你任何时间去解释原因。由学校出发去到秀水街公司需要一个半小时的时间，在第二天去实习时，我们掐着时间早上7点45分从学校搭乘公交出发到地铁站换乘，由于早上7点到9点是上

班高峰期，难免路上大塞车，看着时间急逝可能会迟到，幸好我们急中生智，在距离地铁还有一站地的时候下车，一路拉手狂跑去到地铁站转乘地铁，赶在最后一分钟顺利到达。因此第三天开始，我们改为早上7点20分从学校出发，即使路况有如大塞车的突发情况，我们还可以有保留时间去斟酌路线。自此之后几天的实习，因我们从来都早到半个小时上班而收到不少赞许。所以说时间观念非常重要，我们要时刻牢记，并且必须在日常生活中逐渐形成习惯。

（二）身心的学习和改变

第一天去到秀水街公司，负责人让我们详细熟悉了公司的基本运作情况，了解公司的工作制度、文化和风格，还严格要求我们的服装面容得体，言谈举止礼貌。虽然第一天去到公司对于第一次出来实习的我们可能比较生疏，在外在各方面未能尽好表现，但我们心态还是好的，每个人都很认真谦虚地用心学习新事物，有不懂的问题积极主动提出，礼貌待人。第二天实习，每个人保证正装上班，精神焕发。“表现丝毫不差于该公司职员。”这是高层对我们难得的认可。

（三）人际关系的处理

人人都说社会复杂，特别是在人际关系方面。对于初出茅庐的我们难免事前会有所畏惧、担心，甚至怯场。在实习前我们还不断去找有实习经验的学姐们取经，做了不少思想工作。结果亲身去到体验实习，我们惊喜般地发觉是“虚惊一场”，在第一天我们就感受到原来没有想象中可怕。虽然在公司职员眼中我们是新人，但他们并没有看低我们，反而细心教悉我们公司事务，工作上很是主动愿意帮助我们。人与人之间其实存在物理效应，是相应的。无论在职场还是其他社会环境，你想别人友好对你，需要你首先友好对待他！幸好我们能够领略到这一点，心态放得平衡。所以在实习期间可以做到人与人之间的亲切感愈来愈增加。

（四）理论知识和实地应用的结合

作为一个英语专业的学生，我们明白英语专业对我们思维的限制相对较小，可以接触到几乎各个行业，找到自己的兴趣所在。英语只是一种工具，是在外企沟通交流的基本要素。除了懂语法，能交流，还要更加广泛地了解许多相关知识。在去秀水街公司实习之前我们在网上搜集了很多有关资料，包括公司背景，理念及文化等等。但是等到真正走进职场实习时却发现我们搜集的资料很多排不上用场，考验我们的是要凭自己对公司的切身了解和体会，与自身专业的理论知识相

结合。因人而异，实力不同，理解不同。即场中英翻译是基本，毕竟秀水街是一个高端外企市场，每天有甚多的外国人。刚开始时我们很是害怕讲英文，但慢慢受到互相的勇气鼓励，也就很快积极面对问题，放开心怀认真对待实习工作了。

三、对专业和未来职业的思考

经过这一星期的实习经历，对于自身专业和未来职业有了重新的一番思考。约翰·霍兰德有句名言：“我们必须放眼未来，而不仅仅紧盯脚下。”未来指的是生命之路，你得找胸怀更广阔的世界，而不仅仅找目前的工作。生命旅程结束时，你希望在地球上留下何种印迹？把它找出来，你就踏上定义生命目标和使命之路了。”【1】在大学4年的学习生涯中，我们所学的专业知识是作为一个基础，另外，我们也需要增强多方面的技能，比如社会实践能力，领导能力，团队合作能力等。通过参加社团和相关的志愿者工作，我们都可以从中学习到多方面的技能，比如人际交往能力，执行能力，扩大自己的视野，锻炼自己处理不同问题的技巧等。如今公司企业单位更看重的是我们是否全面发展，看重我们的综合实力。所以，比起其他没有准备的人，我们强而扎实的综合能力都是一个相当大的优势。

要审时度势，努力争取一切可以发挥自我才能、体现自身价值的机会。“就女大学生自我培养而言，女大学生不仅要认真攻读专业理论知识，掌握多项技能，要努力拓展自己的知识视野……强烈的紧迫感和危机感，积极参加社会实践，锻炼自身各方面能力……积极投身与社会，参与社会实践，在实践中检验自己，提高自身的能力。”【2】我们不仅仅要具有合格的知识素质、专业素质，并且要具有较强的实践能力和动手能力。走出校门，积极参加校内外的各种社会时间活动，从而锻炼了自己，学到了一些在书本上永远学不到的东西。

“大学中学习什么——提高学习兴趣，重视专业技能的学习和训练”【3】适合自己的职业可以充分发挥自己的兴趣，而自己的兴趣又可以使工作取得更大的成就。所以，要善于发现和发挥自己的专长，以充足的理由和坚定的决心学习，利用各种途径和方式，学习专业知识，拓宽专业涉及面，使自己成为真正具备专业素养的人才。

“必须懂得如何利用时间，能恰当运用时间的人，可以借此创造自己的幸福；轻视时间的人，到头来只会老大徒伤悲，使生命更加暗淡。”【4】时间对于每个人是平等的，每人每天都占有24小时。可是随着时间的推移，有的人做出来显

著的成绩，有的人却日复一日，无甚长进。是否善于运筹时间是一个重要原因。对自己所拥有的时间，运用科学的原理和方法去进行筹划和安排，使一定的时间和一定的任务相搭配，保证时间既不浪费又有效率。

“经常性的评估对自己的职业生涯规划发展是必要的，会使你走上不断改进工作方式方法的良性循环之路，这样可以及时发现自己的不足，以求改善。”【5】好的计划是成功的开始，在确定职业生涯目标之后，就必须做出具体的计划，做到心中有数，积极不断对自己成才的目标和成长的道路进行设计，并在此基础上尽可能地挖掘自身潜能。

四、结语

这次实习确实让自己启发甚多，获益良多，不仅能够真正检验自己的综合能力，在实践中验证了理论知识，让我清楚看到自己的差距，而且让自己对自身专业和未来职业进行反思和重新审视。回到校园，我会多与老师、同学讨论交流，探讨专业学习方向和未来职业的定向，同时要强化自我暗示的意识，养成良好的锻炼、饮食、生活习惯，加强时间观念，锻炼自己的注意力，积极参加学校组织的社交活动，充分利用校友众多的优势扩大社交圈，重视同学交际圈，设立未来大小不同目标，让自己生活更有规划。成功就是不懈的努力加上一点点机会，努力才是加法，机会是乘法，两者兼备才会得到最大的结果。不为明天做准备的人永远不会有未来，今天就准备好明天的事情。追求让人充实，分析让人快乐，凡事都准备充分，皆因强大的力量不如万全的准备。

参考文献：

【1】 [美]理查德·尼尔森·鲍利斯著，李春雨 王鹏程 陈雁 译，《你的降落伞是什么颜色》，中国华侨出版社，2014年出版，P167

【2】姚钦英 李晓燕 孙元化编著，《女大学生成长学》，华南理工大学出版社，2003年出版，P195

【3】闫远东主编，《我的未来不是梦》，山东人民出版社，2012年出版，P23

【4】澳尔曼编著，《你是大学生》北京出版社，2004年出版，P73

【5】杨丽敏 吴宝善主编，《高职生职业生涯规划与就业创业指导》，湖南大学出版社，2014年出版，P117

教学实践周报告

报告人：周滢

指导老师：陈涛

实践时间：2015年11月9日至2015年11月13日 共5天

实践单位：北京中颐动力科技有限公司

一、引言

对于实践周，我们往往抱以期待的心情去投入，殊不知只有真正进入实践，进入到别人的公司中才能对学校给我们安排的实践周有了一个新的认识，也才能够以正确的态度去对待它。

我认为，社会实践是引导我们学生走出校门，走向社会，接触社会，体验与学校截然不同的生活，从而为我们日后毕业更好的融入社会作铺垫。为期5天的社会实践虽然很短，但也让我对职场的工作有了一个最初步的认识，吸收到了与书本完全不同的最直接的知识。5天的实践一晃而过，却加深了我对社会中、工作中不同阶层、不同等级的人的认识与了解，拉近了我与社会的距离，刷新了之前自己对未来职业的简单的认识，更加让我懂得了大学生活和社会实践的巨大差异。因此，不论是学什么专业，最终都要投入到社会中、工作中去，或许你未来的工作和你所学的专业毫无联系，但通过社会实践这门必修课，你也才能更加清楚的认识自己的专业，自己在学校中所学的理论知识，认真的思考是否要从事与专业相关的工作，是否要继续深造等等一系列最现实最与你切身利益相关的问题，从而更好的规划自己未来的职业，通过实践做出最适合自己的选择。另一方面，通过此次社会实践，也让我对自己之前那种幼稚的思想有了一个新的认识，职场生活绝不是那么的轻松，坐在办公室里也绝不是那么的安逸和舒适，朝九晚五的工作时间看似很轻松，却远比想象中的要劳累的多。更加重要的是，让我懂得了要在社会中有所发展和进步，不仅需要扎实的专业知识，人文素养，更需要会处理人与人之间的关系，学会如何处理人情世故，这就是为什么那么多人都会赞同情商比智商更重要的原因。

二、过程与认知

此次为期5天的社会实践地点是北京中颐动力科技有限公司，这是一家互联

网公司，乘着崇尚一技之长的态度在 2014 年 11 月推出了“尚技”这一平台。通过尚技为那些有着一技之长的人更好的培养与发挥他们的技能，借助媒体等宣传方式让更多感兴趣的人了解与学习，从而达到让每一个热爱自己特长的人通过自己的一技之长让生活变得更美好的目的。另外，在 2014 年 12 月，拍摄了中国首部展示技能人生的微记录影片《尚技·人民》，弘扬“崇尚一技之长”的教育理念，也正因为这短短 12 集微记录片的拍摄和超过 2000 万的点击量，使得被其推广和包装的技能人得到了更好的发展，有的甚至从此发家致富。通过部长的这些介绍，使得我对中职动力有了进一步的了解与认识，同时也增加了我对往后几天实习的期待与好奇。

实习生活就在部长的介绍之后开始了。不得不承认，中职动力的公司虽然不大，但公司环境也可以说是小的精致，装修、布置等风格都偏向简约、干净，是一个很适合工作的地方。但是，不存在十全十美的东西，唯一的缺点就是没有暖气。当我们 7 个实习生都在默默抱怨没有暖气的时候，给我们做介绍的部长仍在他的办公桌前敲打着键盘，同时，她的助理也在不停的做着她的策划案。所以，尽管天气真的很冷，外面下着的淅淅沥沥的小雨更加使得温度下降，但这都没有阻止他们的工作。部长的严肃严谨，助理的认真细心，使得在他们办公桌对面坐着的我们为之惊讶。第一天基本就在对公司的介绍和抱怨没有暖气的寒冷中度过了。下班的途中，我们已没有了早上刚来的那种兴奋，渐渐地转化为希望这寒冷的 5 天快点度过。第二天随之而来，早上刚到公司不久，我就被分到了资源储蓄部门，一目了然，我的工作就是在网上搜索与非遗相关的技能人，再对找到的资料进行整理。这看似简单不费力的工作，真正做起来后发现并不是自己想的那么轻松，那些拥有剪纸、皮影等类似于这些非遗文化的传承人其实已经少之甚少，在网络如此发达的今天，第二天的整整一个下午我才找到了 5 个人。才 5 个人，这与我一开始的预期有了很大的差距。在搜索之前，我还对我的工作报以轻视的态度，寻找技能人，现在网络这么发达，我肯定能找到很多。但事实证明是，我的期望与我的能力差距太大，看着自己努力了一个下午的成果，果然，期望越大，失望越大。当我把寻找的技能人资料整理之后发给负责人后，她对我的结果做出了一定的评价并给予了我一定的建议，让我明天来了之后继续寻找资料，半成品也可以。这又给了我一定的动力，半成品，我自以为是的觉得范围扩大了，明天

一定能干的比今天好。第三天就在我再次满怀希望的心情中开始了。早晨 9 点半刚到公司，就看到大部分的人都已坐在了自己的办公桌前，打字的，写文案的，一天的工作就在每个人紧张努力的工作中展开了。于是，我也拿出了自己的电脑，开始迅速的搜索起来。时间一分一秒的过去了，转眼一天就已过去了一大半，看看自己充满信心打开的网页，而依然还是没有找到什么实质性有用的信息，心情也慢慢变得急躁起来。如果可以画一幅曲线图的话，我的心情绝对是一条不断下降的直线。唯一支撑我继续做下去的，就是我那自以为是，自己觉得自己很有能力的所谓的自信了。当要把资料上传给负责人，我看着表格中的序列才排到 3 的时候，比昨天还少，我的心情低到了最低谷。尽管如此，在往后的两天工作中，我依然还是抱着期待与信心上班，而抱着失落与失望下班。短短的 5 天，就在一次次的期待与失落之中度过了。

回想 5 天的实习经历，虽然没有学习到什么实质性的技能与知识，但我仍然认为这 5 天的经历是过去在学校的任何一个阶段都不能学习和体会到的。从第一天对工作的期待和对自己绝对能做好的信心到最后一天的失落与对自身能力的反省，我认为，这 5 天即使没有得到什么实际的工作经验，但也让我对自己，对自己未来的职业规划有了更进一步的认识。

第一，深感自身能力的局限。通过此次实践，我发觉不论是专业方面还是非专业方面的，自己真的还有很多东西需要去学习。在这次实践中，搜索与整理资料这看似很简单的工作，对于我来说都没有能做好。搜索目标不够明确范围太大，检索信息的能力不足，整理概括的能力又有所缺等等，只有当自己亲身投入到工作中之后，问题才会慢慢的一点点的冒出来，只有这样，才会让我更好的了解到自身的缺点与不足。因此，也让我真切的体会到自己要提高的不仅仅是专业知识，更加重要的是要提升一些基本的个人能力。

第二，深感工作的挑战与不易。在这次实践中，我被分配的任务是搜索与整理资料。但就简简单单的这么一项工作，我就花费了不少时间。可想而知，在一个完美项目的呈现背后，凝聚的是多少工作人员无尽的心血与汗水。因此，要想把一个任务完成的好，除了具备完美的专业技能，以充满正能量的热情投入，积极的状态参加，充分发挥自己的作用等等这些基本的素质之外，还必须具备勇于接受挑战、毫不妥协的积极精神。

第三，深感实践的重要性。我觉得此次实践周不仅给予了我学习的机会，让我亲身体会到社会与学校的大不相同，更让我体会到了在工作中拥有一颗善于观察的心是多么的重要。在这短短的5天中，我发现了在公司中存在着4类不同的人，这4种人正是我们现在这个社会上所需要的人。第一种，积极入世。第二种，认真做事。第三种，敷衍了事。第四种，圆滑处世。第一种人就是刚刚进入职场，要在职场中生存下去，就必须以一种积极的态度面对即将而来的工作。如果每天不以一种打满鸡血的热情冲向公司，如何才能让其他人觉得你想好好工作，想要有更进一步的发展呢？第二种人就是当你在职场中稳定下来之后，你就必须以一种严谨处事的态度对待你所面临的工作，不能够有任何的懈怠与马虎，不能够懒惰。因为懒惰，粗心和懈怠会是你继续前进的绊脚石。第三种人就是当你不仅能在职场中稳定下来，并且在此基础上还得到了晋升，这个时候你就会有一种满足于自身能力，满足于自身状态的情况，对于上级给你布置下来的任务，你虽然觉得自己有能力完成，但你还是会选择把任务推给你的下级去做，此时的你即使还是很想继续往上竞争，但似乎你的行动与你的目标背道而驰，因此你也最会容易在这个时候出现对自己工作敷衍了事的态度。第四种人就是当你坐上了最高领导的位置，你会发现身边多了很多的竞争者，他们都对你现在所处的位置都非常的感兴趣。这个时候，你不仅需要不断的提升自己来不让他们超过，更重要的是你还需要学会与你的竞争者处理好关系，不能让你的人际关系出现问题。虽然这四种人只是这个社会一些最常见的人的特征，但我认为却是这个社会不可缺少，也是我们每一个人毕业之后都要面临与经历的。除非你不想得到晋升，你不想要获得更高的薪酬，否则你必须学会要在这个社会上生存的最基本的一些人情世故与为人处世。

三、对专业和未来职业的思考

通过此次实习周，我对自己的不足与缺点也有了更进一步的认识，让我更加清楚的知道了自己在大学的未来2年着重要提高的能力，更重要的是，也让我对自己的未来职业有了一个更好的规划。

首先，不断巩固专业知识与素养。在经济全球化的背景下，英语可以说是一门必修课。作为英语专业的学生，在这方面的知识更加要巩固与加深了。在此基础上，通过此次实践，我认为不能仅限于专业知识，更要多读书，多了解各个领

域不同的知识，不能说是很透彻的了解，也要做到略懂皮毛。这样，不论是对以后的工作，更是与人交流都会很有帮助。

其次，学会与人沟通交流。沟通是了解人与人之间的最好的桥梁。一个不会沟通、交流的人是很难在社会上立足的。通过此次实践，通过观察到中职工力的员工，我发现了职位越高的人，是更会与人交流的，更懂得处理人际关系的重要性。因此，在未来的2年大学生活中，我要学会多与人沟通，与人产生矛盾是要及时了解对方想法，及时沟通，这样也是促进彼此关系的最好的催化剂。

最后，明确目标，努力奋斗。生活之无目标，犹如航海之无指南针。只有明确目标的人，才会在他心中的那个目标的指引下，奋发的努力，不懈怠，就算遇到挫折与困难，只要一想到心中的目标，就会重新振作起来。因此，我对自己未来的职业很明确，那就是我想成为一名小学英语老师。本身就对孩子抱有喜爱的态度加上希望能运用上自己的专业知识促使我想成为一名老师。所以这个时候，在你明确目标的基础上，再通过自身的坚持与努力，一步一步，慢慢的投入时间，最后才会更有可能成功。

四、结语

通过此次实习周的亲身实践，虽然没有学到什么实质性的技能与知识，却让我对自己有了一个全新的认识，这种认识绝不是单单在学校中就能体会到的。

回顾5天，我觉得我对自己最大的认识就是不能过于自信。在学校中的我，总觉得自己很行，什么都能干，什么都想去尝试。但是当自己处于工作中时，就会发现在公司中的每一个人都很低调，都在努力做好自己该做的工作，一点都不张扬。而刚到二天的我，就在心里对布置给自己的任务不太在意，觉得自己肯定很有能力做好。但是，结果却与我的期待背道而驰。同时，在做任务的过程中，自己的不足也暴露无疑，这让我对自己的自以为是要好好的反省了。正因如此，也更加坚定了我未来两年的大学生活要多参加社会实践，体会到了社会实践的重要性。

实践的意义就在于不仅让自己更清楚的了解认识自己，从而对自己有一个更好的定位，而且也认识到社会所需要的人，如何才能在社会上更好的生存下去。对于我来说，多参加实践能对我未来的学习起到一个更好的引导作用。但同时，我也希望能有更多的时间让我们去别的公司实习，而不是短短的5天。5天，即

使学不到任何有用的工作技能与知识，但至少也让我提早的接触与认识到了社会，这比一直待在学校里要有意义的多。

故而，实践让我更加清楚了自己的目标，自己未来的规划。在未来的 2 年大学生活中，我要做一个有准备的人，而把目标转化为行动才是更加重要的事。

教学实践周报告

报告人：沈雅帅

指导教师：张琳

实践时间：2015年11月9日至2015年11月13日共五天

实践单位：北京中伙动力科技有限公司

人要耐得住寂寞，禁得起诱惑，才能守住自己的领地。很多人在刚入职时都会有一腔热血，盼望着自己在工作时能表现出色，得到老板的青睐和信任，从而升职发财，迎娶白富美或是嫁得高富帅。但是，并不是每个人都这么幸运可以一帆风顺，平步青云。

职场新人一般都是年轻气盛，在工作中难免会锋芒毕露，这会让他们吃不少亏。同公司的老员工看到新员工认真工作会觉得他们过分的在显摆自己的本领，会联合起来排挤新员工。这并不是我自己编造出来的，而是确实有这样的例子。所以，在刚刚工作时，新人认认真真做好自己的工作就可以，不要过于着急的去表现自己，要知道，是金子总会发光，没有必要一开始就过分的引人注目，这样反而会葬送自己的前程。这也是我实习五天总结出来的经验教训。

一开始我听说我们要实习一周的时候，我有点儿发懵，因为一般大学都是大三大四才实习，可是我们大二就要实习，一面害怕自己的专业知识不够，一面也担心自己融入不到实习的氛围中去。虽然有着诸多的担心，但是既然这是学校安排的实习，那我们就必须打起精神来面对。

老师在开会的时候说，大家的实习都是在办公室里，不会到建筑工地之类的地方，于是我陷入了对实习单位无尽的幻想。在我的想象中，我在实习的时候会穿着简练的正装在办公大楼里面抱着文件走来走去，打印复印，请领导签字，在办公桌前敲着电脑，到了饭点时和一起实习的小伙伴去员工食堂，下班时一起坐着公交车特别充实的回学校。每个人都很激动，因为没有想到自己可以这么早就去公司实习。舍友为了实习周特地去买了正装和她从来都没有穿过的露脚背高跟鞋，这一切都是为了让自己的样子看起来是个员工的样子。

上班第一天大家起的都很早，一是对公司位置不清楚，北京的地理又错综复杂，我就曾因为一墙之隔没有看到目的地而浪费了大半天的时间；二是不想上班第一天就迟到，给公司留下不好的印象。在公交站牌下等公交的时候，我们组的

人都冻的瑟瑟发抖，因为为了穿得好看一些，大家穿的都比较薄，心里想着赶快到公司，就可以暖和些了。快要走到公司的时候，我们组的人就迷茫了。之前组长说公司总裁助理给她介绍时，说是公司在座大厦里面，可是走到了奥林匹克森林公园西门停车场时，只看到了一个二层楼，这难道就是总裁助理说的大厦？还是我们走错了？墙上“中职动力”四个大字证明我们找的地方是对的。我们到的时候已经九点了，公司规定的上班时间是九点半，我们本来以为公司的员工会早些来上班的，但是很显然，我们的想法是错误的，因为公司的大门还没有开，也就是说，还没有人来上班，估计我们是周一来得最早的人了。就这样，我们七人在寒风中等了半个小时才进公司大门。在门外接受寒风洗礼半个小时的我们进入会议室后并没有觉得多暖和，但是总裁助理穿着一件薄薄的线衣，围了个披肩就来给我们开会了，让我大为吃惊。

接下来我们被分到了两个不同的部门，我是市场调研部，负责公司最近的“尚技”活动，也就是崇尚技艺的意思。这个活动就是寻找北京的技能人，比如设计师，剪纸人，吹糖人师傅。市场部门的负责人在一间室内温度和室外温度相同的教室给我们用相当专业的语言解释了尚技活动的运行，只可惜他的语言太过专业，以至于我们都没有听懂。在他们给我们解释尚技的时候，我发现他们说话都喜欢把话说得云山雾罩，专业语言太多，不管是尚技负责人，还是他手下带我们的人。不知道是不是因为尚技活动的本质意思说出来显得太低端，当他们问我们是想在公司写文案还是出去寻找技能人，我们不清楚这两项活动具体都是做什么，请他们给我们具体解释一下时，他们便会用专业语言给我们再次解释一遍，结果就是，我们还是没有听懂。在听了三四遍他们的专业解释之后，我才领悟到，原来这个活动就是寻找会一门手艺的人，帮助他们发财。我不知道他们为什么在我们问时总是喜欢从头到尾的解释一遍，软件，平台什么的他们都要说一遍，如果只听他们说的，那我们永远也理解不了，因为我们不是这个专业的，他们的解释我们根本不受用。所以，人还是要靠自己，尤其是新人，不要指望着有人去帮你，因为每个人都很忙。

我很希望自己能出去和技能人近距离接触，于是争取到了出去寻找技能人的机会。我想接下来的几天，我应该是和公司员工一起出去寻找技能人，还能亲眼看到他们剪纸或是制作东西的样子，就像电视上的户外主持人一样，仔细询问他

们制作的过程，然后做好报告，交给公司，这将会是很有意义的一件事。

第二天，我特地换了运动鞋，满心欢喜的等着出去。结果，我就这样等了一天也没出去。第三天，我们终于要出去寻找技能人了。老员工带着我们到了南锣鼓巷，那儿有很多手艺人，找几个技能人根本不是什么难事儿。到了南锣鼓巷后，我看到了前一天在网上搜到的患软骨症的剪纸人。我以为我们不会看到他的，但是他就真的出现在我面前，和网上的图片一模一样，坐在可移动的四轮车里，只有大约 1.2 米高，四轮车周围挂满了他剪的剪纸，特别精美。我兴奋地对老员工说，这就是我昨天和你提到的那个剪纸人。老员工很淡然的看着剪纸人慢慢经过我们身边，看起来并没有和他交流的想法。我很奇怪的问他，既然咱们都看到他了，不和他交流交流么？老员工说，没必要，就算是真的跟他谈，也不是我谈，经理会自己亲自跟他谈，咱们看看就行。我很不理解，叫我们出来不就是为了找技能人么，但是为什么明明都看到了却还要等着经理来和他谈，那我们这次出来的意义是什么呢？虽然心里对这件事感到很别扭，但是我又不能改变这个公司，所以我只能改变自己的想法，想着即便是能亲眼看到那个剪纸人也是很好的。

第四天，没有任何任务。第五天，照样还是没有任何任务。我们就这样无所事事的在公司呆了两天。看着朋友圈里面其他同学忙碌的样子，我们这群无事之徒心里真不是滋味儿。其他同学有的见到了俄罗斯外交部部长，有的在秀水街做前台，有的忙着和老员工一起出去见客户，可是我们却在公司里面坐着。无聊至极的我也观察了这个公司的员工，我才明白为什么我们没有事情做，因为他们公司自己的员工就没有事情做。当我们九点半到达公司时，办公室里的很多位置还空着，到岗的员工也是在忙着吃早饭或是逛淘宝，刷朋友圈。吃完早饭后，他们又开始忙着订午餐，问这个人要不要饺子，问那个人要不要盖饭。安排完了午饭后，他们又开始聊八卦，看视频，和网友聊天。我们已经闲了好几天，这样的日子简直就是在浪费时间。既然公司不给我们安排事情做，那我们就自己找事情做。我把英语资料拷贝到了电脑上，到了公司确认没有事情可做的时候，我就开始听英语资料，听累了的时候就看看外国电影，既能练习又能放松。这样的一天让我能得到比前几天更多的东西。没有事情可做，那就想办法充实自己，哪怕是看会儿书或是了解一些政事，也比刷朋友圈有意义的多。

刚进公司的时候，我确实是想好好表现，希望自己能在小组中脱颖而出。但

是，事情并没有我想象的那么美好，不但我没有脱颖而出，整个小组都没有脱颖而出，因为没有事情可以让我们做，就好像“巧妇难为无米之炊”。虽然这次的实习并不怎么让人愉快，但是也让我见到了真正的公司内部，知道了他们是怎样工作的，也让我懂得了在工作中应该学会隐藏自己的锋芒。在工作时没有必要锋芒毕露，细水长流才是真理。职场中绝对不缺有才华的人，但是有很多人自恃有才华，一入职场就着急的表现自己，太急于求成难免会有不好的结果。而且新人一般不会负责什么大项目，因为没有经验，公司当然不会把重要的事情交给新人来做。虽然一开始做的是很枯燥无聊的事情，但是要把这些事看作是成功路上的垫脚石，一步一个脚印的做下去，那么这块“金子”就会发出耀眼的光芒。

教学实践周报告

报告人：刘智玲

指导教师：张琳

实践时间：2015年11月9日至2015年11月13日 共5天

实践单位：北京中伙动力科技有限公司

一、引言

为了增加我们学生的实践经历，丰富阅历，学校为我们安排了实践周并安排我们到公司实践。此次我被分到了中伙动力。经总经理助理安排，我被分到了公司的一个名叫“尚技”的项目的市场部。我的任务就是上网搜索寻找技能人，有时候还会跟着公司员工去外面考察，实际上就是出去逛一圈。我从中学到了很多东西，看到了公司员工的工作过程，也尝到了人世百态的滋味。在我印象中，公司里的勾心斗角，结党对抗并没有出现，反而更多的，是同事间的和平相处。大家一起聊聊八卦，开个玩笑，有好吃的一起分享，非常和谐。而且公司里也没有我想象的那么忙。公司里的人都很好，我知道是因为我们这些实习生并不能构成威胁。而我所在的公司也没必要勾心斗角，因为大家所在的部门不同，一个部门里的人也不是很多。同事们都很安静的各自忙着自己的事情。在我看来，这次实践的意义就是我可以简单的了解一下到公司工作的情况，为我以后真正实习做铺垫。等我真正作为一个新手到公司实习的时候，我的心里就不会有很大的落差，从而能很快地适应被忽视，被当做苦劳力的公司新员工生活。少了一些抱怨，多了一份努力和自信。而且在中伙动力实践，我更知道了能力是多么的重要。从而促进了我们努力学习知识，积极提高自身能力的劲头。没有知识，没有能力只能是一个不被重视，薪酬低的小职员。能力者才能被人们尊重。

二、公司生活应该是什么样子？

来公司之前，我很期待，也很激动也非常重视这次实践。为此我专门买了衣服，鞋子，化妆品。幻想着到公司后忙碌且充实的生活。第一天美美地走出了校门。天气很冷，雾霾也很严重，但我们都很开心。到了公司时我们期待中的高楼大厦没了踪影，取而代之的是独立二层小楼。而且我们到的时候才九点，距离上班时间还有半个小时，所以我们七个人就在风中飘曳了半个小时。大家心里都有了一点点的伤心，但并没有出现情绪非常低落的情况。进了公司，情况比我们想

的要好，公司布置是简约风格，很温馨也很精致。总而言之，小却有内涵。接下来就是开会分配任务了。其实也并没有什么工作，因为公司的一个项目刚刚结束，下一个项目还没有开始，所以只是简单地做一些准备工作。

公司里的员工貌似也没有很多工作要做，同事们早上来了可以舒适地吃个早餐，安逸地刷一刷微博，看一看电影，订一份可口的午餐，一上午就这么舒服的过去了。然后下午简单地完成工作任务，就开心的下班了。一天的公司生活就这么简单地过去了。惊人的是，部门经理也是这么过的。我们这些实习生的工作更是少之又少。然而真正的公司生活是这样的吗，还是这个公司出问题了？带我的那位老师说他们并不总是这样。忙的时候也会忘了吃饭，一整天都在外面跑项目，很累。同事们也都是守着电脑，眼睛寸步不离。现在我看到的所谓的公司不景气并不是真实的，只是时机没到。那么真正的公司生活是什么样的呢？像电视中的员工之间勾心斗角肯定是存在的，只是在我所在的实践公司里没有看到这个现象，员工间的友谊也是真实存在的。有项目要做的时候，公司里的员工就会是忙碌的，每天每个人都有完不成的工作。没有项目的时候员工就可以休息一下，就像现在一样。至于为什么我们实习生工作为什么会少，我觉得可能是因为我们的实践时间只有五天。五天说长不长，说短也不短。实质性的工作没等做完我们就该走了，而且我们的能力也没有那么高，我们仅仅是大二的学生，第一次走进公司，完全不懂公司的相关事宜，只能是看着别人做。我觉得更重要的原因是因为我们是实习生，每一个刚入职的员工都是从基层做起的，都不会有实质性的工作要做。哪里需要就往哪里走，擦桌子扫地都是很正常的事。我们在中驱动力经理并没有安排我们做打扫卫生的事，也没有安排我们任何苦劳力的事，我觉得公司真的是很仁慈的。通过这次来公司实践，我知道了并不是每一个公司都是忙的天翻地转，也不是说公司人员很清闲就说明公司不景气。员工在公司里也不一定是没有了自己的休闲时间。每一个公司都有不同的安排，每个公司的公司生活都有不同。

三、对专业和未来职业的思考

经过这次实践我对我自己现在的生活有了新的认识，也对我的专业和未来的职业有了新的思考。以前我就认为在大学时期，每科都及格了，到时候能顺利的拿一个毕业证就可以了，感觉以后工作和大学学的东西不一定要挂钩。大学毕业

之后还可以自己选择一个自己喜欢的工作。但是现在才想到大学是积累能力的好时机，积蓄了足够的能量才能有资本去选择自己喜欢的工作，否则只能是别人喜欢把你往哪放就把你往哪放，自己没有选择的机会，还要受人冷眼。所以从现在开始不能由着自己的性子来，不能想干什么就干什么，要稍微有点控制力。自己要安排好自己的时间，控制住自己玩耍的内心。还要收一收自己任性的小脾气，因为参加工作后不是每一个人都能无条件的忍受我的小脾气，到时候只能自己给自己的坏脾气买单。

还有就是对我现在的专业的思考。以前感觉只学英语就够了，以后去当个口译者或者是笔译者。我个人比较倾向于笔译工作者。或者是直接考个教师证，当个英语老师，平平淡淡地过一生就可以了。现在发现只是把英语学好，就业面真是很窄。现在有很多人的英语水平都很高，甚至公司高层都是海归，他们不需要再找一个翻译帮助他。而我的英语水平只能说是一般，所以仅仅是拿了英语专业毕业证书，对我并没有什么好处。我面对的出路就是考研究生或者抓紧时间去学一个其他的技能，技多不压身嘛。我突然觉得我选择双学位是非常正确的决定。想想当初如果心疼那几千块钱，就放弃了，那我现在该是多么后悔啊。以前选双学位是为了拿证书，现在我不会这样想了。就算不给我证书，我能学到东西，我也乐意。因为双学位为我提供了就业的机会。等毕业之后这也算是我的一项资本。

再就是我未来的职业。以前老师问我们以后想拥有一份什么样的工作时，我从来没有好好思考过。在我的脑海里，每次说到以后的工作就是那种坐在办公室里，快速敲打着电脑的场面，我觉得那种感觉特别好。但是往往不是那么容易实现，毕竟我现在只是一个能力不高的学生，需要学习的东西太多。而我入职的时候很有可能是从底层做起，说白了就是从做别人都不想做的事情开始。现在我经历了这些，那我以后再入职的时候心里就不会有很大的落差，我就会有更大的自信去慢慢奋斗。对于我未来的职业，我现在不会幻想很多。相对于以前的浮躁，现在多了一点淡然与宁静，也多了一份踏实与稳重。现在就想多积蓄一些资本，把现在的英语和双学位学好，把技能牢牢抓住，有了资本我就可以自由选择自己喜欢的工作。

四、总结

时间过得真的很快，弹指一挥间，五天的实践时间很快就过去了。想想第一

天刚去公司时因为没暖气被冻的要死而到处抱怨的我们，现在的心情反而很是平静。虽然在公司实践的这几天并没有做什么事，但是就是这种清闲的氛围给了我们启发。因为没事做我们会抱怨，庆幸的是抱怨之后我们并没有消极地对待这件事，而是更深一步地谈论，正是从这种交谈中我们才会真正的学到东西。突然想到其实可怕的不是我们充满怨气，而是仅仅是充满了怨气，没有深一步的思考。我们这个实践小分队是智慧的。

在这次实践中，我也隐约感觉到了学历的重要性。人民大学的毕业生就是经理，普通大学毕业的就是小职员。我的大学我无法改变了，能改变的是我自己。现在能做的就是包装我自己，丰富我自己，让我自己成为一个有内涵且低调的人，锋芒毕露的人不容易走到最后。

总而言之，现在要做的就是学好英语和双学位，但也不是死读书，要学会从中获取能力。毕业以后到了公司要耐得住寂寞，忍得了被忽视，做人不能太张扬，要低调。

实践周报告

报告人：杨昱芳美孜

指导老师：陈涛

实践时间：2015年11月9日至2015年11月13日 共5天

实践单位：北京中伙动力科技有限公司

一、引言

为了贯彻落实教育部等八个部委提出的实践育人要求，提供给学生更多实践的时间和机会，培养学生的实践能力，学校决定实施教学实践周制度。马克思主义告诉我们，实践出真知。在大学四年的学习生活中，我们在课堂中学习理论知识，但唯有理论能够付诸于实践，我们才更加领悟真理。实践周即学生们利用一周时间，去社会中进行实践，从而学会在课堂中学不到的生活经验和把实践内容与理论知识相结合，从而提升自我素质，使自己得到进一步的发展。我们外语系在实践周里，采用学生分组进入各个公司、企业实习的方式进行实践。在实践周开始之前，我怀着紧张、兴奋和志在必得的心情。一方面，真正走进公司与企业，和公司员工朝夕相处，是我从未经历过的。回想曾经参加过的兼职，再联想电视中描绘的白领生活，我对公司满怀憧憬，想象中的公司是设备齐全、极富有商业化气息的办公大楼。另一方面，曾有耳闻大学生去公司实习都是从基层做起，工作可能小到出乎意料的小事，如操作打印机、整理文件，甚至到给别人递文件跑跑腿。我自信于自己踏实肯干，能够完成这些琐事，也自信于自己作为一个接受十几年教育的“读书人”，能够做好即将面对的工作。就这样，我开始了为期五天的实践周活动。

二、做事，在做人之后

我在实习期间具体做什么？如何做？

我和另一位实习同学被分在一个部门，共两个任务，我们两分工进行。我的具体工作就是从“互联网+”的角度，收集各个农业电子商务平台并选取代表性产品，以演示文稿文件（PPT）的形式进行展示。在我心中这是一份不太难的工作，毕竟从高中到现在，做演示文稿也有几年经验了。唯一担心的是，要做的主题是我并不熟悉的内容，农业领域我更更是从未涉及。“初生牛犊不怕虎”，做互联网相关内容，当然要充分利用互联网了，我甚至觉得用不了一周我就能做完，就

这样我就带着十二分的信心上手了。

事实证明，光有信心是远远不够的。尽管我先花了一天时间来了解相关内容的具体定义，但是我仍然存在知识上的不足，不得不边做演示文稿边上网学习。第一次完稿的时候，我的成就感爆棚，却在得到负责人的修改意见之后泄了气。我需要概括出代表性产品的定位和功能、交互和体验、亮点功能、运营模式、推广模式、用户数据以及其优缺点……在反复修改之后，我终于感受到自己莫名的信心真是一种来自无知的狂妄。“如何做”这个问题，我终于在闷头做出几个连自己都不满意的版本后，委婉地请教了我的负责人。负责人态度很好，回答也很简洁——她给我发了一个链接，接着说“遇到疑问的要及时和我交流，你和你的同学也可以合作完成”。一个链接，解开了我所有技术上的难题；而一句话，也让我在反复的无用功之后明白了“交流”和“合作”的重要性。在工作中，一味的“闭门造车”不仅延误工作进度，还可能浪费他人的时间。“三人行必有我师焉”，要善于请教、多注重沟通交流，才能在工作中达到效益最大化。同时，团队的有效合作当然比一个人的力量大许多，一直以来我都被教导要注重合作，却在真切的实践中忘记了这一点。想要做好工作，首先自己要能够有一个清晰的自我认知，自信心是必要的但是要为人需要谦逊，要有合作能力和交际能力，才能够做好工作。

在工作时要有什么样的心态？从工作中我学到什么是在学校课堂学不到的？

等待，是贯穿实习始末的充满考验的过程。公司坐落于奥林匹克森林公园西门旁，我们到公司大门口时，是早上八点五十，而公司上班时间是九点半，小小的公司楼打破了我们心中的幻想。半小时的等待后，我们终于进了公司大门。前台工作人员指引我们来到会议室，之后有人拿来面试表格让我们填写相关信息，之后又是等待。我们交流着彼此的感受的同时，发现公司没有暖气。会议室里除了我们之外空荡荡的，空气也如同室外寒风一样刺骨，度日如年般的等待也让我们渐渐失去了来时的热情……接着，面试表格被收走，我们被分为两个部门，跟随负责人了解我们桌子的位置之后等待工作分配。就这样在等待中，第一天的上午就这样结束了。我们到底要做什么？此时的我，内心是复杂的：疑惑，失望，委屈，甚至有一点愤怒。之后的几天工作中，等待修改建议、等待下一步指示、

工作内容完成后等待评价……

看似无所事事的时间很多，刚开始面对以上的情况我只是“干等”、“傻等”，等得自己渐渐烦躁，殊不知这“等待”中，也蕴含着丰富的内容。

每个到应聘者来到公司时一定都是踌躇满志的，应聘者不缺乏自信、准备和相关的知识，缺乏的是能“等待”的心。大学生刚毕业，难免心浮气躁，对就业情况和真实的社会情况缺乏了解。公司有其自己的录用流程，我所在的公司设有三个月的实习期。三个月里，可能我们不会做实质性的工作，只是帮帮忙甚至打杂，期间我们也许工作任务很少，也许在和上级交流的时候不被重视，需要等待……这些都是磨练和培养我们踏实做事和富有耐心的关键。一个人不仅要善于在必要的时候展示自己，也要会在必要的时候隐藏自己的锋芒。不仅如此，等待的过程中还要学会观察和善于利用时间。比如我在第一次提交了完成的演示文稿后，等待负责人的修改意见时我只是“干等”，但后来再次提交之后我便懂得要在等待的同时继续搜集相关资料，更为全面地熟悉我的工作，这样也在负责人告诉我修改意见后我能更清晰无误地理解他的意图和我演示文稿的修改方向。或者比如在提交演示文稿后，我观察负责人的时间安排，并结合他上一次阅读所用时间，推算他大概会在什么时间段给我分配下一个任务，在这期间就可以根据自己情况来安排行程，不必再反复询问或者自己“傻等”。这样一个观察的过程，也是成为一个俗话说“有眼色”、“有眼力见”的人，不仅自己的时间能够灵活掌控，在完成任务和团队合作中也方便他人。

三、未来，在于把握今天

意大利有一家杂志，曾经对比利时全国 60 岁以上的退休人员进行了一次专题调查。题目是：“你最后悔的事情是什么？”“如果你感到自己事业成功的话，你事业成功的奥妙是什么？”调查结果中，67%的人后悔年轻时错误地选择了职业。由此看出，职业的选择对一个人的人生有着非常重要的影响。而正确选择职业、选择适合自己的职业，其关键在我看来是对今天的把握。作为个人，清楚地认识个人生涯发展所处的阶段和扮演的角色，并为之做出精心的准备，付出艰辛的努力，才能做到游刃有余，紧紧把握个人成长和发展的给予，迎来个人职业生涯发展的辉煌。

立足现状，当今的人才都是多技能复合型人才，英语也因英语国家的发达和

世界全球化趋势变得越来越普遍。作为英语专业本科学生的我，仅仅依靠英语技能是不够的。首先，大学生都需要通过全国计算机二级考试，并且随着互联网的发展，使用计算机成为如今人们的必备技能。作为大学生，正是接受新事物能力最快的时候，我计划在学校老师教授的计算机基础课的同时，结合个人兴趣学习一定的计算机技能，不仅开阔自己的视野，提升自我的能力，同时也能在未来求职道路上成为自己的一块垫脚石。现在的我处于大学二年级，将于下一学年正式接触第二外语的学习。从事与语言相关的工作是我的理想与兴趣所在，因此第二外语的学习也是我主要需要攻克的难题。其次，大学生对某项职业的兴趣及其能力的适应性，对其完成某项职务及取得一定的工作效绩有直接的影响。所以，职业规划必须将个人兴趣因素考虑在内。就目前来看，我的兴趣很明确，确保它成为我长期的兴趣是我继续学习的关键。因此，在生活中我会加强对所学语言的应用，将其融入在生活中，将会使其变为长期的、稳定的兴趣方向。最后也是最基本作为语言学习者的要求：一方面，良好的母语水平是基本的要求；另一方面，所学语言的专业素养是未来工作的基石。我校外语系并未开展大学语文课程，目前为止也非常缺乏对国语的巩固和继续学习，所以根据我的个人规划中将对国语的学习做相关补充。并且，我国的传统文化和文学作品具有深厚的底蕴，作为外语学习者，不仅学习语言，更要学习文化。注重我国传统文化，才能使自己有坚实的基础，在学习外来文化时更有能力做精华与糟粕的判断。在下个学期，我们将迎来专业四级考试，通过专四是对于两年来的英语学习效果的肯定。所以从今天开始，从现在开始，我要加强英语学习，先完成专业内必要知识的积累，再攻克其他方面所需的知识。

四、结语

实践周的时间虽短，却在我们学习生活中带来许多思考。进入社会之后，书本上的知识需要我们转化为实践的能力，唯有理论与实践相结合，才能促进自我发展，为社会做出贡献。

参考文献：

- [1] 《就业与职业》主编：张培德 上海中医药大学出版社
- [2] 《大学生如何进行生涯规划》主编：许玫、张生妹 复旦大学出版社
- [3] 《大学生素养与职业生涯设计》主编：杨书良、赵桂梅、王净 机械工业出版社

实践周报告

报告人：王景文

指导老师：陈涛

实践时间：2015年11月9日至2015年11月13日 共5天

实践单位：北京中颐动力科技有限公司

一、引言

为期一个星期的实践周结束了，带给我的不仅是完成后的喜悦，也有对自我是感激与成长。成长都伴随着阵痛，只有在亲身体会到才会改变，当然，这种改变的反省和感悟。我从未知的兴奋到知道后的失落再到努力坚持结束，现在留给我的变是我自己期待的变化，是一种新的体验。

二、实践过程与认知

对于这次学校组织的实习我的态度有一些变化，老实说，刚开始的时候我很激动，我想要知道真正的职场生活是怎么样的，我想要知道自己是否有潜力能够进入公司工作，我想知道这一陌生的领域是如何运作的，我想知道是不是所有的职场都是一样的，我想知道如果我进入职场即将要面对的是什么。我想要知道公司是如何运作的，我想知道各个部门是怎样的。

以前的我想要了解这方面的信息只有通过书籍，网络或者其他媒体的方式，我很少有机会能和在职场中生存的人有交流，即使有，有些无形的压力是无法用语言表达出来的。我是一种没有远大志向的人，我想过的人生就像大多数人那样，大学毕业，找一份稳定的工作，结婚生子到老。我在潜意识里认为大学毕业到工作是一个必然过程，工作的种类内容我从来没有仔细想过，我很少问自己：我看重什么？我喜欢做什么？我适合做什么？我能做什么？直到快要实习前，我才意识到这些问题的重要性。我有激动，有不安。一方面我能够接触到一个新的领域，一切对我来说都充满吸引力；另一方面我又不确定我是否能够达到工作的要求，如果是一种我从来没有接触的工作我该怎么做？就这样我带着复杂的心理度过了实习前的一晚。

第二天一早，我们踏上了去公司的路，一路上我们很愉悦，就像踏上了一段通往未来的路，终点正是我们脑海中想象的那般美好。到达目的地时我感觉到第一次落差。这家公司面积不大，只有独立的二层，和其他同学实习的公司相比，

这家公司的规模实在不大。虽然我曾在网上搜索过这家公司，但实际见到还是有一种萧索的感觉。进入公司内部才发现公司内部装修环境很好，给人一种亲近自然，活力温暖。坐在空旷的会议室，大家都少了一些期待，但我们还是对未来的工作有很多猜测。总经理助理给我们介绍了关于他们公司的一些项目，但实际上我还是不了解他们公司的性质。我们最终被分为两个部门，一个有关于公司现在做的一个项目，一个是战略发展部。我和另一个同学被分在战略发展部，我们跟着负责人到了其他办公区，负责人让我们收集有关于农业和教育在互联网的发展案例做成 PPT。负责人有耐心，给我们讲清楚了他的要求，没做之前我想这份工作不难，PPT 在学校做的次数很多，但是真正开始做的时候我才发现我的思路很模糊，要找的内容范围很广，资料里有很多专业术语让我挺头疼的，我知道他们只是安排了最基础最简单的工作，但即使是基础简单的工作也有对应的要求和难度。我能做的就是尽力做到符合要求。

在制作 PPT 的过程中我发现收集资料不只是筛选信息，还需要有自身的思考，比如收集的资料是否有价值，是否满足需要，是否能解决问题，是否能直观的表达出制作者的意图，是否符合公司的宗旨等等。在实习过程中每一次的工作不论大小都要认真完成。工作中一定会遇到问题，在我的周围也有成为正式职员不久的，她们在工作中也常会遇到困难，这个时候她们多会请教前辈。

刚开始来这家公司的时候对这家公司有一些轻视，觉得这家公司的规模很小，工作氛围不浓厚，职员又有懈怠感，为什么公司职员能够在上班的时候这么轻松？他们都没有工作？公司在这种情况下还在进行招聘？这很矛盾。对此开始我以为只是因为大家刚进行完一批融资所以大家都很松懈，但一个星期过去了，真正好好工作的没有几个，同时我感到第二次落差，不知道是因为现实和想象间的差距，还是对自己在工作中毫无头绪感到烦闷，总之我的心情很复杂。每天坐在办公桌前，看着一个又一个网页，搜索一个又一个我不了解的专有名词，和这边的职员几乎是零交流，到了下班时间和其他小组成员一起回学校，早晨一起上班。时间过的很快，等到我完成了工作发给负责人时，实践周已经过去了大半，

在负责人没有给我答复之前，我显得无所事事，坐在电脑前玩着手机，大脑一片空白。直到负责人再给我们分发工作。第二次的工作显得很简单，还是让我们查资料，然后提取有效信息进行总结然后再下班之前交给他。我本以为我可以

很快做完，但是事实上，我的效率还真低，任务拿到手我开始漫无目的的开始搜索相关的资料，刚开始我的脑中还有较为清晰的脉络，但是随着搜索资料的时间变长，内容变多，我觉得我可以提取的信息越来越杂，我甚至不能确定这些信息是否是真实有用的。好不容易做完了有过于冗长，我对于一些专有名词理解不够，不能和恰当的使用只能用更多的语句去描述。我每次都告诉自己：毕竟我不是专业的，我能做的只有这些了，到最后就这样了，反正实习时间很短，自己做的他们又不用，做了也是白做。渐渐的对这份工作的态度也有了不小的变化，从一开始的认真到后来的散漫随意，工作的质量也在下降。到最后提交成果负责人也没说什么，只是给我们指出了一些问题，然后修改格式。负责人对于我们这一次的工作给予一定的肯定。第二天负责人有给我们指出问题，我在修改的时候遇到问题也询问了负责人，她很有耐心，但她并不像老师一样回答，只是会给我相关的资料让我了解，我才能体会到工作是看一个人的能力。

我还在缓慢的修改我做出的 PPT，这时我收到了一个链接，打开链接之后我感受到了第三次落差。网页的内容完整，各个方面都覆盖了，语言精炼。平常对于这种网页我只是大致看看那就滤过，但是对于现在的我我没办法移开眼睛。看完之后我有一瞬间的呆滞，感觉我这一个星期算是白做了，我又想笑又无奈，刚开始觉得如果这个任务已经被完成的这么好，为什么又让我在做一遍？我想放弃了，看看我自己做的，又有一种无力感，我已经不知道从那改正了，我甚至想过当初我就不应该接这个任务就像有句话说的那样：不知道真实的标准，越努力就越可笑；后来我又冷静下来，我还是改正补充了我的 PPT，虽然过程花费的时间不少，但最终还是完成了负责人给我的任务。我不想让自己这一整个实践周都变的像个笑话，我想将这件事完成。看到成果我还是挺满意的，我回想这周发生的事有一些自己的想法。

三、对未来工作的规划

首先这家公司总部在上海，北京作为分公司人数不多公司的前身是本部的人事部，因为我不熟悉这家公司我觉得这家公司公司职员对工作有懈怠感，但是我依然发现在轻松的工作环境也会被笼罩在压力下，公司很多员工都有颈椎病和肠炎，也许在我不知道的时候，这些职员在默默的为这个公司付出。公司不会要一个对自己公司没有用的职员，他们的存在印证了他们的实力，但即使是这样，我

认为这间公司在某种意义上没有做到将公司资源合理分配,管理者没有将职员放在合理的工作岗位上时公司的员工出现懈怠感。在如今激烈的市场竞争中一个公司想要站稳脚跟就要完善公司内部。外部原因固然重要,但是企业内部的经营管理漏洞是其不能创造价值和持续发展的本质原因,内部控制存在的重要作用之一就是防治企业内部的问题,增强企业的抵抗力,使企业合理遇见来自外部环境风险,并做好应对措施。但我并不认为在有漏洞的企业内部体系下招收新的员工来促进公司内部发展完善是一个明智的选择。在知识经济时代,拥有知识和技能的劳动者被认为是重要的生产要素,如何招募到合格的人才,并且在自己的企业内部合理管理好这些人才,充分调动起他们的积极性和创造性,已经成为关系到一个企业兴衰成败的关键。在现在的社会竞争体系下,人们在疲惫中选择适应坚持,物竞天择适者生存,这就是生活。

一周的时间我被分到战略发展部,做了一些简单的工作,没有迟到,没有早退,体验了公司职员的作息時間,感受到工作的辛苦。我只干了一个星期就觉得工作真的很枯燥,很无聊,即使工作环境很好,工作氛围不紧张。实习前我对工作没有明确的理解,有人问我我感兴趣什么工作,想干什么,我都只是回答随便,直到真正体验到了才觉得原来工作还有很多的不同,我开始问自己我是否有工作的能力?我能干什么?我怎么才能把工作做好?我必须开始面对这些我以前不愿或者说不敢面对的问题。大学生在以择业的主体的姿态投身社会、选择理想职业的过程中,却承受着日益沉重的择业压力,面临日趋激烈的竞争挑战。我即将面临的是激烈的竞争的社会。大学生就业难近年来备受社会关注,这一问题显现于高校扩招以后,其实质是高等教育与经济需求之间的矛盾的反应。在这样的背景下工作能力很重要,相关领域的知识也同样重要。干一份工作要沉住气,要在稳中求进,工作能力是可以锻炼出来的。除此之外沟通能力也很重要。从人的本质角度理解人的成长,成长的本质属性就是社会实践性。一个人要成长就需要在群体中实践,沟通能力是基础,要想传达自己的想法给他人要掌握方法,在和其他人讨论的时候如何能够达到最终双方都满意的结果。生活中处处存在可以思考的地方。在这次实习过程中,我们不仅仅有自己的感悟,我们还能够相互了解,成为朋友。

四、结语

我怀着感激的心情，感谢学校组织的实践周，感谢指导老师的指导，感谢公司职员的照顾，感谢自己的坚持，我相信在未来不断成长的我一定会找到属于我自己的位置。生命就是一场多彩的旅程，每一天都是新的开始，每一天都充满挑战，每一天都会有不一样的风景，每一天自己都会有着大的小的变化，我会一直走下去，一步一步，认真坚定。

参考文献：

- 【1】《上市公司内部控制环境与公司发展能力实证研究——基于沪市信息技术业的分析》李占 国际商务财会 2013-3-10
- 【2】《企业人力资源管理信息系统设计和实现》郝中国 重庆大学 2008-10-01
- 【3】《我国大学生择业意向研究述评》赵玮 集美大学学报 2008-07-28
- 【4】《回顾与前瞻：大学生就业问题研究十年（2001-2011）》喻名峰，陈成文，李恒全 高等教育研究 2012-02-29
- 【5】《思想政治教育视野下的大学生成长轨迹研究》陶丽 辽宁大学 2010-11-01

教学实践周报告

报告人：石悦

指导教师：陈涛

实践时间：2015年11月9日至2015年11月13日 共五天

实践单位：北京中职动力科技有限公司

一、引言

实践就是对职场的初体验，是让自我对未来的职场生活有一个大致的心理准备。通过五天的实习生活我对职场有一个大致的了解，也认知了职场生活的不易。这次实习让我的内心变得更加强大，懂得去适应和忍耐一些自己不认同的事物。虽然五天的实践没有让我获得过多专业技能上的提升，但这短短的五天时间却让我收获了为人处事和待人接物的方法与技巧。让我对未来有一个更加明确的方向。这五天的实践让我收获了书本上学不到的知识，让我看到了不同于学校的另一个世界。

二、理想与现实的矛盾

当我得知学校组织了实践周后，内心对这将要到来的五天充满着期待和彷徨。期待着自己这五天的精彩职场生活，也有对未知环境的恐惧和胆怯。在期盼中这一周到来了，周日的那天晚上由于内心的激动我迟迟没能入眠，第二天早早就起了床。提前到达了实习的公司，怀着忐忑的心情焦急的等待，想着自己终于可以发挥自己的创造力和想象力去实现自己对于这五天的期望了。就这样我们进入了公司，由于公司有事务要处理，所以我们几个人被安排在了一个独立的会议室，公司的人员让我们在会议室等一段时间。记得那天天气很冷，屋里也没有暖气，我们几个就这么在寒冷的环境中等了一个多小时。在我们的期盼中总经理的助理跟我们几个人简单介绍了一下公司的发展现状和正在准备开发的尚技项目。我们半懂不懂的听完了她的介绍。过了一会又有公司的负责人给我们简单介绍了公司的情况。其实我们还是不清楚自己究竟要做什么样的工作，在迷茫中我们匆匆的吃了午饭。下午又有一个部门经理详细的给我们介绍了尚技这一项目，我们在迷迷糊糊中分了组。两个人负责收集技能人的资料，其余三人跟着公司的员工去外出拜访技能人。开完会后公司下午又组织搬办公室。于是我们被安排到了原来的会议室继续等待，此时此刻在一个没有暖气的会议室我选择了沉默，陷入了

从未有过的迷茫，实习就是这么个实习法？我很疑惑。我设想的实习是大家都在一个大的办公室里忙忙碌碌，挥洒着自己的青春与活力，不断有新的想法涌现，然后分享给周围的同事，还有许多的设想不知道如何用语言去表达。总之有一句俗语能形容我自己现在的感受，“理想很丰满，现实很骨感。”真的陷入了迷茫之中，不知道接下来的四天该如何度过，也不知道度过了又有什么意义，更不知道度过了自己能真正收获什么。我们一个小组的几个人都或多或少有这种失落感和迷茫感，我们交换者自己内心最真实的想法。在我们聊了大概一个小时，下班的时间到了，一天的尴尬结束了，我们终于可以下班回学校了。夜色中我感觉自己从未有过的疲倦感涌上心头，那是内心最深处的疲倦。回到寝室洗完澡后，我很快入了眠，可能真的是心累了吧。我就这样一觉到天亮，失眠了好几天的我终于睡了一个好觉。

三、心态的转变

第二天就这样悄无声息的到来了，我没有了第一天的期待与彷徨，只是觉得脚步更加沉重，似乎再也不想踏进公司。觉得很尴尬，内心接受不了这种落差，感觉这几天没什么意义。在我纷乱的思绪中终于还是到了公司。九点半是规定的上班时间。我们到了发现还没有几个人到。过了一会陆陆续续有人来到公司。大家也都是各司其职，没有人搭理我们。尴尬后我终于有了任务，就是收集技能人的资料并整理。此刻我的内心回归到了平静。想想我们几个只是来实习一周，公司也不可能给我们安排什么重要的工作，只是给我们安排了一些基础的工作，不需要太多能力的工作。站在公司的立场，他们做的无可厚非。不能改变环境就接受环境，再慢慢适应环境，从而融入这种环境。

正是有了这样的觉悟，生活似乎也不那么无聊。实习期间让我真正明白了什么是真正的职场。职场不是学校，不能让我们任性妄为。要学会妥协。实习就是要磨砺我们的心智，让我们不要锋芒毕露。踏实的做好自己的工作。少说多做就会少出错。要学会用辩证的思维去看待周围的人和事物。事物都是具有两面性的。要看到它积极的一面，就好像这次的实习，理想与现实的差距是我们应该把握好的。从一开始的尴尬和无法接受慢慢变成现在的坦然面对和踏实做事。正是这种理想和现实的差距让我收获的反倒更多。

自我心里的调整和暗示，让我更能适应自己的实习生活。在后来的三天中，

我只是尽力做好公司给我安排的工作。没有工作的时候就在不影响他人的情况下做点自己想做的事。心里没有了前两天的焦虑和不安。默默的做好自己，用心的去观察公司里职员的交谈。了解在职场里说话和为人处事的艺术。其实突然觉得每天都很充实和满足。没有了不满和尴尬。可能这就是一个适应的过程。每个新职员进入公司都会经历同样的考验。只有在跨过这重重考验后才能实现自我的理想与价值。不同的地方有不同的规则，我们不能以自己的想法来规定规则，我们能做的只有遵守和适应规则。否则，只能被社会淘汰。

经过这五天的实习，我看到的是以前从未接触到的一个环境。接触的也是从前没有认真考虑的问题。有些知识书本教不了我们，只能用自我的经历去体会和领悟。每个人都有自己独特的想要表现的一面，但这短短的五天让我懂得职场就是一个江湖，是一个竞技场，每个人都是竞技者。初到职场就是应该少说多做。做好自己的本职工作。做好领导安排的工作。要调整好自己的心态，辩证的看待事物，耐得住寂寞与等待。初来乍到要懂得隐忍。要懂得隐藏自己的锋芒。隐忍和隐藏并不是一味的退缩不前。而是等待时机蓄势待发，实现自我的价值。说话是一门艺术。每个人都是一个独一无二的个体，但又不能脱离社会这个大集体而单独存在。所以人与人之间的交流就显得尤为重要。有时不经意的一句话就会得罪身边的人，自己还恍然不觉，这是一件极其可怕的事。说话时要讲究技巧。同一个意思换一种说法效果截然不同。我时常默默观察公司的职员。他们说话都是留有余地，恰到好处的。话不能说死，要留有空间。言语间不能让别人觉得你是在奉承，更不能让别人觉得你是在故意挖苦嘲讽。这个度的把握尤为重要。这就需要我们对身边接触的形形色色的人要有细致的的观察。观察你将要交谈的人的性格特点和说话方式。要以对方能够接受的方式去交谈。这样才能更好的避免一些不必要的冲突，从而交到朋友。

四、设定自我理想和自我追求

这五天我领悟到的不仅仅是忍耐和学会为人处事的道理，这些东西都必须建立在有真才实学的基础上。经过这次实习，我更加确定了自己的方向，每个人都必须对自己的未来有所规划。机会是留给有准备的人的。如果你做好准备错失了机会你还是会自信的等待下一个机会。但是如果机会来了你却并没有做好准备，那你就注定与机会失之交臂。要坚持自我的理想，拒绝外来的不良诱惑。无

论未来如何，一定要保有一颗赤子之心，我们要适应环境，融入环境，但这并不意味着我们要改变初心。如果在权利与欲望的洪流中我们随波逐流，丧失初心，那么我们得到的所有都会变得毫无意义。有些事无关乎原则，我们可以选择妥协与改变，但那些关乎原则的事确是无论如何都不能改变和抛弃的。有一句话我非常喜欢，“永远不要忘记自己当初为了什么而出发。”不忘初心，才能始终。如果为了成功不择手段，那到最后所有你在乎的都将被你亲手葬送，最终只留你一人看尽苍凉。为了目的有些事可以利用，但对自己想守护的东西一定不能利用，如果连这个底线都能被利用。那和那些唯利是图的人有什么区别？那这样不择手段的成功又有什么意义？

人不能太有棱角，因为你的棱角会让你格格不入，但也不能太过圆滑，因为过于圆滑就注定没有真心的朋友，注定孤独。说到底这还是一个对度的把握问题。同时心态也很重要，人一定要有乐观积极的心态，相信任何事情到最后都会变成一件好事。没有变好是因为还没有到最后。有了这些，就具有了成功的条件。我知道了自己真正追求的是什么生活。并带着理想和抱负，带着初衷，带着我想用尽全力守护的一切出发。我相信终有一天我会得到我真正想要的成功。

教学实践周报告

报告人：安君妍

指导教师：陈涛

实践时间：2015年11月9日至2015年11月13日 共5天

实践单位：北京中驱动力科技有限公司

一、引言

在实践周活动之前，我认为实践的意义在于获得能够在社会生存的技能，感悟团队合作意识，集聚集体能力，为公司做出贡献。而加入创新团队，参加“尚技”活动，就是为了通过创新形式，帮助社会中的老匠人回归本行，让他们发现自己的技能更有价值。本次实践周活动，我被分到了北京中驱动力科技有限公司，有关工作是开展一个名为“尚技”的活动，而我被分到在教育事业部进行网上搜查工作。“尚技”，顾名思义，就是崇尚技能，而我工作的目的是网上搜索北京地区技能人，进行总结上报。在实习周活动中，我认为我收获的不在于团队意识，也不在于掌握某些技能，而是一种辩证的思维能力，一种乐观向上的思想，一种居于困境保持平静，冷静分析现状的态度。

二、实践内容与过程

我早就知道实习人员来到公司，而且在实习时间这么短的情况下，一般不会收获到什么专业知识与技能。所以我也没有理想很丰满，现实很骨感的感叹。当然，带领我们来的人也说了，我们这个情况，就只能希望我们能感受一下创新团队的气氛与环境。除了没有暖气和任务之外，一切都很好。

经过观察，我发现，整个公司的人员好像都没有什么事情可干，大家都在刷淘宝，看电视，早下班，晚上班。一切都很正常，一切又都不正常。正常的是他们认为这是理所应当，不正常的是与我的想法背道而驰。我认为创新型公司应该是积极的，活跃的，大家都很认真，每个人都有自己的任务，都是忙碌而充实的。但是，这个公司给了我不一样的感觉：除了顶尖人物与领导层人物有事情要做，其余的人员都好像没有什么任务。后来经过了解才知道，他们的工作现在只进行到了领导人层面，还没有到具体执行的地步，这也能解释为什么他们没有事情可干，而我们也没有被告知任务这种尴尬现象了。

在一天半的尴尬之后，我终于分到了任务，就是上网搜集技能人资料进行整理。在半天的搜集之后我发现，其实在网上能寻找到的老匠人微乎其微。因为老匠人一般不会追潮流，更不会应用互联网宣传自己，帮自己发家致富。

于是我发现我走入了一个死胡同，一个不断寻找又不断排除的死胡同。网上的资料并不完全切实可信，所以要进行逐一排除，而我们找的只是老匠人，并不是现在的拥有手工艺高级证书的人。我现在完全陷入了混乱。

但是，有人解决了我的疑惑，负责我的工作的人员说其实不用找老匠人，找我所想的拥有高级证书的人也行。那么问题又来了：这不是与我们的工作背道而驰吗？如果我们不是寻找隐藏在民间的高手，而是寻找已经获得所谓证书的“半名人”，那么公司的目的就不言而喻了：利益。只有这样公司才能尽早的获得它的收益，才能尽快的成为他所打造的所谓的“明星”的专业公司，一个专门培养“明星手艺人”的公司。只有这样的理解才能诠释负责人对我说的话。其实，由这句话我就收获到了一点：公司都是为利而生，不存在真正帮助社会底层大众的公司。如果没有利益，那么它本身就无法生存，就更不用谈论与社会中更大公司竞争。

三、感悟与认知

来公司之前我就有心理准备，感觉应该不会提升技能，但是我还是希望能够获得一些对公司的认识，对职场的认识。现在我的确收获到了很多。在这里工作，其实空闲的时间很多，在这种消磨人斗志的氛围中，如果总是抱怨周围环境，最后肯定就会被刷掉；然而最后留下来的，不一定是最有才华的，肯定是最先学会忍耐的。这种忍耐，看似是一种漫无目的的等待，实则是一种韬光养晦的能力。公司就像是一个竞技场，每一个人都是翘楚，每一个人都曾是学校的顶尖好手，当然，他们都在学校获得了认可，但是，在社会上，会有另一套认可你的规则，若是想进入社会，就必须抛弃学校的那套规则，学会应用社会这套规则。如何才能更好地适用社会的规则呢？我想首先进入社会，进入职场，从最底层做起，就要学会隐忍，这种隐忍，不是空无想法的坐以待毙，而是静待时机的隐藏锋芒。初来乍到，在不了解实际情况下，做好自己的任务才是最重要的。把自己的锋芒露出来，这样会招来危机感。

我承认，我是一个没有目标的激进分子，以为自己学不到什么东西就开始无所事事，甚至刚开始的时候还质疑学校派我们来的目的。如果单纯只是拿学分的

话，其实上课也可以拿。而且上课也可以知道社会的情况，完全不用真正去公司，企业里面进行实践。这是我之前想的，但是我现在发现我的想法有偏颇。实习这几天，我不仅了解到了公司的基本情况，还学会了察言观色，学会了与人沟通的小技巧。所以说这次实习的意义和收获也就在此。

如果说职场中最有能力的人是最有才华的人，那么我想最能成功的人应该是准备最充分的人。而我最想成功，所以我要成为这种准备最充分的人。记得读过的一本书中说过：“编张只有一个网眼的渔网或许也能捕到鱼，但这靠的纯粹是运气。要想每次都能捕到鱼，那就必须编织一张足够大的网，尽管每次网到的鱼不过是其中的一个网眼罢了”，就是这个意思，只有多面发展的人才能在社会长久的立足。而从我自身看，在我只会英语，只能用英语，而且，我的英语还不怎么好的情况下，我如何才能在社会立足？我要如何利用自身优势获得长足发展？答案很明显，不可能。我不可能依靠一种目前我还称不上为能力的东西保障我以后几十年的生活，所以我要更加努力，首先，将我的英语学好，保证我拥有这项能力。再次，我要多面发展。

四、总结与发展

这次实践，并不是完全浪费时间的活动，对我来说，它还是有一定的积极意义的。

首先，通过这次实践活动我深刻认识到我自己的不足。第一点，我发现我脾气过于火爆，做事过于毛躁；没有什么金刚钻，却总是想揽瓷器活，总想保持高调来引人注目。而社会真正需要的是认真做事，踏踏实实的人员，这样的人是隐藏了锋芒，并不是没有锋芒。我想要成为这样的人，所以我需要调整我自己的心理，保持低调，戒骄戒躁，做事不能浮于表面，要敢于探讨实质性问题。第二点，我学会了做人，如何才能更好的做人：言多必失，要少说话，多做事；在与人交谈时，应该注视对方的眼睛，表示我在认真倾听；别人有困难，要多多鼓励，不能加以打击；要勇于认错；要以谦卑的姿态聆听他人的建议，不能盲目自大，目中无人；不能轻易对他人置喙。

其次，我有了一些对未来的想法。原本我想大学毕业之后迅速进入社会，想着迅速被社会的浪潮冲刷一下自己的心灵。但是，在经历实践周之后，我发现我忍受不了办公室的无聊，所以，我要在大学这几年磨练我的心性，让我不再暴躁，

变得更加平和，更加认清社会的现实，更好地适应社会。而且，我要多学习一些别的有助于自己成长的东西，“织一个只有一个网眼的网不能打到鱼，要织一张有许多网眼的网才能打到鱼”；不能只学习一门专业知识，还要多面发展。并且要牢牢抓住学校的学习时间，因为进入社会之后学习的机会就会相应的变少，只有把握好现在，才能更好地迎接未来。

还有，我的实践活动让对家庭有了一些感触。实践上班时看到了一个很漂亮的风景，当时下意识就想带我爷爷奶奶过来看看，于是就给家里打了电话。我向家里汇报了我要实践过后，家里人都问我怎么样，我说还行吧。奶奶问我什么时候回家，她说她想我了。我突然想到我开学到现在都没有回过家。这实在是太怠慢了。想到了北京的同学总是回家，我就问，为什么老是回家？他们就会回答家里有亲人呀。想来也挺可笑的，这么大的人了，我认为把想家挂在嘴边是很没出息的行为。但是，想一想他们也是对的：趁着父母还年轻的时候陪一陪他们；趁着祖父祖母还在的时候陪一陪他们，这样才能说我对得起我的家人。我说我还是没有时间回家，爷爷还叹了口气了，这是可是我第一次听见他在那里抱怨。那时候我在想，天啊，我到底在干什么。这时候我才知道，家里人也许不在乎你在干什么，他们就希望你平安，常回家看看就好。而我呢，我想我不仅仅是为了我自己，我是为了我的家人在奋斗，所以，我要更加积极地投入社会的洪流中，勇敢地接受挑战。

最后总结，其实本次实践活动，不在于是否去了大公司，而在于是否真正的获得了一些收获。短短五天，我的收获不在于技术与专业知识；而是被教会了如何做人，如何做一个好人，如何认清社会的现实，如何更好地进入社会。感谢学校和公司给予这次机会，让我能够更好地认清自身不足，抓住现在仅有的时间，坚持不懈，为我自己的未来，为我的家人奋斗。

实践周实践报告

报告人：李英

指导教师：张淑玲

实践时间：2015年11月9日至2015年11月13日，共5天

实践单位：金朗泰晟（北京）投资控股公司

一、引言

社会文化与校园文化有着很大的不同，而大学则是两者之间的过渡。学生通过开放式的教学和生活方式体会半社会化的大学生活，为进入社会、参加工作做准备。然而，从未接触过社会的我们，在面对社会众多行业与自己未来职业、生活相对接的问题上，还存在着众多的疑问。对行业的不了解、不理解以及对社会发展趋势与社交方面知识的缺乏使众多大学生陷入困惑与迷茫。因此，大学生在校期间，需要一个深入到社会中真实感受社会工作与生活的实践机会。通过实践体验完成对自己能力的正确认识并明确努力方向，从而正确规划自己未来的就业方向。

金朗泰晟为金融类投资控股公司，该公司在投资时有权控制其所投资公司的股权。在中国式的经济文化中，商业圈已经成为一种流行趋势。各行业大亨都会组织自己的商业圈，从而进行多方合作与互利共赢。商会中聚集了各行业的精英与协会，尤其是组织者可能会合作的行业精英与协会。组织者提供平台让参与者进行会员间的行业交流与合作，从而为各会员提供增值服务的同时也为自己的公司带来利益。商会不但可以组织其他公司共同帮助有需求、有问题的公司解决问题，还能在组织者需要人才、资金与资源时，为组织者快速提供大量、可靠的人才、资金与资源。因此，想要将公司经营得更加壮大，成立本公司组织的商会势在必行。

金朗泰晟公司即将成立由该公司组织的同仁会商会组织。我组的实践内容是：导师的讲解以及网络资料了解商会组织并为组织同仁会制定组织方案。

二、方案制作的问题与解决

1. 方案制作过程中的问题

作为英语专业的学生，金融类工作与语言类的学习差别很大。我们不仅对商会组织没有明确的概念，我们所学的专业知识也几乎用不到工作中。因此，如何

使一个商会发挥它的作用以及商会方案制作的步骤成为我们的难题。其次，因小组合作分工不同，我所负责的商会会徽设计以及商会初期所要聚集精英所在行业范围也存在着设计与理解性的问题。

2. 解决问题的思路和方法

(1) 向导师咨询

经陈曦导师介绍得知，组成商会的意义便是对身边可利用的资源进行整合，聚集身边可利用的资源并通过他们拓展更多的资源，即资源整合。对于商会，我们首先要对其进行分析，商会的形成为线上与线下两种方式。线上则为办网站或微信群、公众号的模式；线下则为类似举办精英俱乐部的模式（图1）。通过日常聚会、年会以及特殊事件会议、相关知识培训等活动，让精英们真实地面对面进行交流合作。了解了其构成后，初步定出方案的步骤依次为：商会名称、商会会徽、商会章程，包括会员章程、会员所在行业设定、举例如何利用这些资源。

就个人会徽设计任务，导师指导道：“会徽要简单、明了并具有该商会的含义”，可以通过明确商会所针对的地区即北京地区，设计具有中国风的会徽。

图 1

(2) 收集网络材料并整理、草拟方案

通过网络搜索，我们了解到，商会是从事商业活动的企业、事业单位、社会团体和其他组织组成的民间性、综合性、非营利性组织。商会章程与架构有着固定的模式，因此我们可以根据模板进行修改。

其次，想要让会员能够为“我”所用，就要避开公司所经营的主业，去其他发展繁荣且即将成为新兴产业的行业中寻找龙头企业，并聚集该企业的精英。在网络搜查中，我们对所有行业进行了检索，从中选出了旅游业、家居家电、服装、信息产业等行业。通过这些繁荣行业精英吸引更多的企业精英，从而壮大商会。

因商会主要针对北京地区企业，所以会徽设计以中国风为主。同仁会的主旨是“同心、同德、同仁”，即为同一目的而努力，信念一致。且会徽设计多与商会名称相结合，因此根据商会名称“同仁会”取“同仁”两字进行具体设计。利用中国毛笔字、古文字风格，将两个字进行融合（如图2）。并且受金朗泰晟公司标志、老字号同仁堂及各大银行标志启发，利用铜钱及“同仁”两字进行结合，形成简约风格的会徽（如图3）。



图 2



图 3

三、对专业和未来职业的思考

1. 对专业的思考

实践第一天，导师就英语专业进行了分析。现在，会英语已经不是什么了不起的事情。所谓“人外有人，山外有山”，社会中英语应用能力强的佼佼者也比比皆是。因此，英语已经不能被当成敲门砖使用，它只是我们的一个工具，一个工作中可以使用到的工具。因此，要在学习专业知识的同时通过其他方式去丰富自己其他专业领域的知识，例如金融类、会计类等。从而提高自己的综合能力，在拓展视野的同时根据自己的长项进行深入发展。

且英语专业的学生，英语并不一定比非英语专业学生好。而且，选择英语专业的原因也不尽相同。因此，在发现自己不能在所学专业上有所建树时，应及时找到自身真正的优势与长处，并结合相关的专业知识补充自己的不足。而不是因为专业不对口而自暴自弃。

2. 对未来职业的思考

根据对专业的分析、对自己兴趣的了解以及实践中担任工作完成情况看，创意技术类工作将是我未来职业规划中重点考虑的职业之一。

首先，出于兴趣我学习绘画多年，尝试过学习多种画风，在创作以及绘画审美方面较有优势。且，不同领域的人思维方式、创作灵感以及关注点会不尽相同。

其次，根据霍兰德职业性向测验，我适合从事 S 类型及 A 类型，即社会型与艺术型工作。^{vii}但由于专业知识的不足以及对相应工具运用得生疏，例如 Photoshop 等软件，导致目前设计思路不够清晰、完整，并且无法实现由手绘图稿向电子图稿的转换。

因此，在英语专业学习能够完成的情况下，对创意设计方面的专业知识以及对绘图应用程序的掌握需要大幅度的地提高。创意设计涉及美学与思维创新等方

面，可以通过选修相应课程或者阅读相关作品集等途径进行弥补。绘图软件则可以进行自修，利用网络课程及平时校活动海报制作进行学习改进。从而达到一个创意技术人员应有的素养与技术高度。

当然，设计源于生活，因此不能专攻专业而不闻世事。作为好的创意者，应该成为一个杂学的人，这样才会在不同的领域中获得不同的灵感，从而走更加长远的职业之路。

四、结语

进入到社会后的工作远远不同于我们想象的那样，它虽然并不像电影中演得那么紧迫夸张但也有着巨大的压力，虽然不像电影中演得那么无所事事，但却需要你时刻坚守在岗位。学校的学习只是让你对相关行业进行初步了解，而更深层次的领悟却只能在实际的工作中学习。工作不仅仅只是完成任务那么简单，它需要一个人运用多方面的才能，要时刻记住自己作为团队中一份子的责任，共同为一个目标而努力。

实践周的意义重大，让我们认识了自己，在工作中体会自己是否真的适合于某些行业与岗位。正如搞科研的人不适合推销，适合推销的人不适合去考古一样，只有认识了自己才能明确自己的方向，不浪费自己的大学光阴。大学就是发现自己的专长，把自己培养成应用型人才。

虽然拥挤的地铁和舟车劳顿让我们惧怕与疲惫，但是工作的快乐与适当的压力却是我们前进的动力。只有真真切切地体会到了真实的工作，才会让我们明白现实生活与我们的距离。实践周缩短了象牙塔与现实社会生活的距离，让我们更适应真实的社会工作，进而能够快速适应并在相应领域中快速成长，成为令老板和自己满意的人才。

实践周实践报告

报告人：王紫怡

指导教师：张淑玲

实践时间：2015年11月9日至2015年11月13日 共5天

实践单位：金朗泰晟（北京）合资控股有限公司

这是大学期间第一次参加实践周的活动，我的心情是兴奋激动的。起初我认为实践周就是单纯的不上课，但是后来才知道我们是被分配到各个公司，实打实地进入岗位“实习”。为期五天的实践，其目的是在保证适当的学习时间和学习效果的前提下，让我们有更多更自由的发挥才能的空间，在这一周的实践活动中，培养我们创新精神、实践和团队合作的能力。

我们小组六人被分配到了金朗泰晟（北京）合资控股有限公司进行了五天的工作实习。

刚进入公司，一切都是新鲜有趣的。金朗泰晟投资控股公司（简称：金朗泰晟）是一家集金融服务、国内外贸易、影视文化、网络科技为一体的多元化投资控股公司。公司总部设在北京，并在上海、广州等重要一线城市进行战略布局，业务辐射全国。凭借着创新的经营模式、强大的资源整合能力、资本运作能力以及优质的金融产品服务，金朗泰晟将致力于成为中国最具创新能力的金融投资服务机构，立志朝着全球一流的综合性投资公司迈进。

金朗泰晟的陈总同时也是带领我们这五天工作实习的“导师”对于这家公司的创办公理念、构成的介绍，他也告诉我们作为一名公司员工应有的素质——老板说话的时候，员工要用眼神给予肯定；报告总结的时候要严肃，不能嬉皮笑脸，要让领导感受到你认真严肃的态度；一起吃饭的时候，要等领导先动筷……虽然我们的老板看上去很严肃，在工作指导上对我们很严格，但是平时也能跟我们一起嬉皮笑脸，在这种严肃活泼的氛围下真的能学到很多东西，了解很多道理。

五天的实习陈总让我们六个人合力完成一个策划方案，对于方案的要求都是我们之前没有听过的名词，即使这样，大家也都很努力地在网上找资料，共同讨论之后再继续找资料完善策划内容。六个人分别从自己擅长的方面着手，这样不仅激发了我们的兴趣，也能让我们更好地完成我们各自的任务。在这次实践过程中我们一直处在一个和谐的气氛中，互相交流、互相帮助、相互激励、资源共享，

更加增进了我们彼此之间的友谊。

现如今大学生的就业形式越来越严峻，各种大中小企业要求毕业大学生人才要具备扎实的专业知识。职业规划成为大学生就业的另一个利器。对每个人来说，职业生涯是有限的，如果不进行有效的规划，势必会造成时间、人才、技能的浪费。

作为一名当代的大学生，如果满脸茫然地进入社会，会被很快淘汰的，还怎能在社会中占有自己的一席之地。每个人都要不断更新自己，刷新自己的技能等级，抓住每一次能够进步的机会。在进步过程中，肯定会遇到各种各样的困难，和各种各样的诱惑。只有那些先知先觉的人才能抓住机会拔得头筹，所以提前做一个职业规划是很有必要的，有了目标，才会有动力！

对于未来职业的规划，大学生首先要对自己的优势有一定的认识：

第一，作为一名在读大二本科学生，虽然对大学生活不是像刚进校门那样茫然无措，但也并不是完全上道。我对环境变化适应能力非常强，这在一定程度上使我能应对进入社会后遇到的更大变化。第二，就读于中华女子学院，顾名思义，女生占绝大多数就是本校的特点。知性优雅是追求的目标；自尊、自信、自立、自强是每个人应具备的基本素质；崇德、至爱、博学、尚美是校训。第三，我学习的是外语类，虽然这个系只有英语专业，人数也不多，但学习语言的竞争压力也是蛮大的。所以勤奋是很有必要的。第四，性格虽然大大咧咧并且直爽，为人随和，但并不是典型的外向型。爱笑，喜欢交朋友。有时缺乏自信，不敢于展示自己。第五，大二在读，工作经验比较缺乏，但面对事情还是能独立、从容地处理。第六，运动神经发达，协调性好，热爱各种运动，其中篮球是最喜欢的，一直是校篮球队队员，特别喜欢在球场上奔跑的那种感觉。第七，别人分配给自己的任务，能按照要求和标准尽心尽力地完成，不拖泥带水。第八，对于任何事情能比较关注于细节，细节往往决定成败，从细节入手才能更好地抓住事物的关键。第九，处理事物有时比较感性，有时比较理智，但更多时候是分析事件的情况和大家对于这件事情的看法，从而对这件事做出相应的反应。第十，虽然从小在北京出生在北京长大，这么多年一直都生活在这一个城市里，但是并不会“排外”，相反还特别喜欢交朋友，恋旧，会珍惜每一段友谊。

我学习的专业英语是世界上最多国家使用的官方语言，也是世界上应用最广

泛的第二语言，但仅拥有世界第三位的母语使用者，少于官话汉语和西班牙语。如今，许多国际场合都使用英语作为沟通媒介。同时，英语也是与电脑联系最密切的语言，大多数编程语言都与英语有关系，而且随着网络的使用，使英语的使用更普及。所以说学好英语，就是开启了走向世界的大门。

随着人们生活水平的提高，人们对于生活品质的注重程度也越来越高，出境旅游也越来越方便，掌握一门外语就变得很有必要。而英语就是所有语言中最通用的一个。不管在哪个国家，就算会说一点点英文，也能做到“畅通无阻”。

英语专业学生毕业之后，大多会选择老师、外企或者翻译这三类工作。但是现实的竞争确实是很残酷的。如果你没有很扎实的语言基本功、各方面的素养以及文化底蕴，是很难胜任或者适应的。所以要找好自己的兴趣与英语专业的结合点，这样才能完全发挥自己的专业技能水平。

我在选择职业的时候会有困难和困惑：我是英语专业的学生，在当今社会上，虽然招聘英语专业的毕业生的企业不算少，但是英语专业的就业率或者说是就业机会依旧是比较低的。作为英语专业的学生，专四和专八级的水平是求职简历上的基本，这两个都只能给你两次机会考，如果第一次没过，那第二次考试的压力就会很大，如果两次考试都没过，那可能对英语都没学下去的勇气了...所以趁现在抓紧赶上也不晚。

我对医学方面的东西比较感兴趣，虽然听很多人说学医很苦，很艰辛，但还是喜欢。高考结束之后，原本以为自己肯定要踏上学医这条“不归路”了，但没想到最终来到了这里，学习这么一个比较尴尬的专业。但是后来听老师建议和自己上网搜索，觉得以后可以走医学英语翻译这条路。当然，医学的一些药理、症状、药品的学名、各种手术还有仪器的名称都是有些晦涩不容易记住的，但是医学翻译这方面可能还算是比较偏，很少有人会感兴趣，所以想尝试一下，希望自己能有所突破。

学习医学翻译意味着将来要考研，如果考不上医学翻译的研究生，我打算自考一个教师证或者是导游证。一来假期多，工作算是稳定，二来可以天南地北的游玩，领略中国的大好河山。再或者就进入一个小公司，做一些笔译，能看到很多种类的资料，积累经验，为以后升职或者跳槽做准备。

做为一名大学生，我深深地感到社会实践的重要性，并希望以后能够经常参

加实践，这种社会实践活动是与大学课堂所无法比拟的，只有在真正的社会实践活动中体验生活，亲身的接触社会、了解社会，才能使自己得到锻炼，才能使自己所学的理论知识得以运用到实践，才能使自己成为真正有用于实际，使自己成为真正有用于社会的学生。社会实践弥补了理论与实际的差距和不足，社会实践的意义也在于此。社会实践活动不仅使我的各方面能力得到了提高，也使我增强了扎根实践吃苦耐劳的精神。服务于社会，真的很有意义，我想以后我还会一如既往地积极参加实践活动。

社会实践活动是大学生迈向社会的桥梁，它有助于大学生认识社会，了解社会，适应社会。实践活动可以提高自己的动手能力，锻炼自己的交际能力，加深对社会的全面认识。但是，在实践中，我们是要真正走进基层，体会真正的工作生活，所以我们要放下学校里的纸上谈兵，放下家里的娇生惯养，虚心学习。在实践中不如意和挫折是不可避免的，但是我们不能轻言放弃，我们要把它当作是走向成功的经历，我们应该积极总结经验，积累宝贵的财富。我们要学会珍惜，珍惜来之不易的机会；学会总结，总结实践中的经验；学会节约，节约积累来的财富。怀着一颗感恩的心，用心体会实践经历，那麽我们将不断走向成熟，走向成功。

实习报告

报告人：王海玉

指导教师：单晓辉

实践时间：2015年11月9日至2015年11月13日 共5天

实践单位：金朗泰晟（北京）投资控股公司

很高兴自己能有这次社会实习的机会，通过这样的实习，我真正学习到了社会经验，它为我积累了一笔宝贵的人生财富，它为我今后步入社会打下了牢靠的根基。大学是一个教育我培养我磨练我的圣地，我为我能在此生活而倍感荣幸，社会是一个很好的锻炼基地，能将学校学的知识联系于社会。实习是我们接触社会了解社会服务社会，运用所学知识实现自我的最好途径。亲身实习而不是闭门造车，实现了从理论到实习再到理论的飞跃，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。

一、实习目的

对于一个大学生来说，实习是一个很关键的学习内容也是一个很好的锻炼机会，对于我们来说，上学学到的都是书本上的知识，而实习正好给我们一个投身于社会工作之前把理论和实践结合起来的机会，通过实习我们能够更好的完善自己。

二、实习内容

1 公司简介

金朗泰晟投资控股集团（简称：金朗集团）是一家集金融服务、国内外贸易、影视文化、网络科技为一体的多元化投资控股集团。集团总部设在北京，并在上海、广州等重要一线城市进行战略布局，业务辐射全国。

集团以服务为根基、以渠道为核心、依托强大的资源整合能力、先进的投资管理体系和完善的风险控制体系，秉承“诚信、高效、稳健、共赢”的理念，始终坚持“客户至上，创新服务，以人为本，稳健经营”的发展方针，通过规范运作和强势推动，迅速成为金融服务领域的先锋者，贸易、文化、科技产业的佼佼者。金朗泰晟集团深谙国内外金融投资市场的发展规律和趋势，在集团的运营管理中采取了内外兼修的发展战略。通过严谨的风控体系、透明的投资过程、严格的第三方财务监管机制，为客户提供安全、增值的金融服务，为投资者提供无风

险、高回报的金融产品，为企业提供高效、便捷的金融保障。凭借着创新的经营模式、强大的资源整合能力、资本运作能力以及优质的金融产品服务，金朗泰晟将致力于成为中国最具创新能力的金融投资服务机构，立志朝着全球一流的综合性投资集团迈进。

发展至今，金朗泰晟集团旗下控股公司包括：北京环联瑞通投资顾问有限责任公司、北京创融通达商贸有限责任公司、北京普惠宝科技有限公司、北京华影飞天影视有限公司、北京豪斯凯美家具有限公司。

2 实习团队介绍

实习团队是一个六人团队，均为中华女子学院 14 级英语专业学生，实习组长为冯变杰，组员为李英、王海玉、朴美艺、吴尚、王紫怡。

3 实习导师介绍

陈曦，男，金朗泰晟投资控股集团副总裁、中华女子学院客座导师、金融产品社区公益讲堂项目发起人，公益营销专家、资深营销培训讲师、七彩昀社会工作事务所副理事长。法学硕士学位。他不喜欢实习生叫他陈总，实习期间我们叫他老大。

4 实习课题

成立一个同仁会，做一个资源整合课题展示。内容包括目前的网络商会和社会机构，查清它们的活动类别和主体经营，并且成立一个公司网站，标明主营范围，以及展示出如何整合身边资源为企业搭建平台。

三、体会与感想

短短 5 天实习很快就过去了，但是收获了很多。

1. 对早高峰的厌倦与无奈。

这几天让我真真切切感受到了在北京上班的不易。众多的人口让这个城市无论在哪都可能非比寻常地拥堵，早高峰去挤公交地铁是这几天最痛苦的事，我还是第一次体验到被人夹着脑袋上下车，车里人与人之间狭小的缝隙让我不需要担心自己会摔倒。每天下班后，没有人有心情和精力在周边商场闲逛，更不要说去其他地方玩耍一下。挤一个半小时地铁公交回到学校后唯一想干的事情就是睡觉。

2. 公司的规定犹如枷锁一样将我们锁住，唯一的钥匙在老板手里。

其次让我感触很大的一点是严苛的工作制度。迟到是绝对不允许的，唯一解

决的办法是早起，无限制地早起，因为你可能因为晚起 10 分钟而被堵在路上两个小时。上班一定要穿正装，女生要化淡妆。正装可以买但是每天化淡妆对我来说就有点头疼了。第一天下班后我是回家住的，第二天早上 5 点起床求我妈妈帮我化妆，还在头上打了发胶。结果在地铁上被人蹭来蹭去，到了公司以后发型还是一团糟。由于早上化妆时脸上擦了很多东西，办公室里的小暖风一吹脸上的皮肤真的已经透不过气了，感觉糊了一层胶一样的东西。

3. 糟糕的外卖也是工作需要。

还有特别不容易的一点是我们每天吃的外卖。由于工作需要，我们每天都需要自己订一份外卖，但是大部分外卖吃完后一下午都会反胃，后来跟公司的人打听才知道原来附近有很多黑作坊，而外卖就出自那里。通常情况下我们都一起吃着外卖，聊聊天，老大也会给我们讲公司的一些有趣的事，我们跟老大的也是通过吃外卖时聊天慢慢熟悉的。在公司哪怕在吃外卖的时候也很有工作氛围，老大会给我们讲便当盒上的设计，教我们一些说话技巧，随后就开始了忙碌的下午。5 天的实习带给我最大的收获就是了解到了自己身上的不足，我觉得自己很幸运能在 5 天时间里做一些事情，没有浪费实习时间。我现在更加清楚未来的奋斗方向，无论在学校学习多久，我们终究要走向社会，而大学时期是学校与社会的过渡，我们要充分利用大学时光练就技能，一个人的潜力是可以无限被激发出来的，只要你的工作够有挑战性。

三、对专业和未来职业的看法与思考

素质德育是保证大学生具有可持续发展能力的必然要求。大学生素质培养是否成功不仅要看大学生在校内发展情况，关键还要看大学生走出校门走向社会后的可持续发展能力。^{viii}上了大学以后，我就更加不喜欢你自己的专业，每天生活的都很盲目，不知道自己为什么上大学，不知道自己将来会有什么发展。日常的生活就是在教室里心不在焉地听课，回宿舍找点娱乐视频看，有时间再去参加一些社团活动，每天生活的都一样，没有什么变化与挑战。但是这次的经历使我不得不思考未来的发展方向。

孔子云，三人行，则必有我师。这几天通过做资源整合课题，慢慢对资源整合有了深刻的理解。如果把你的时间精力花费在一些对你来说重要的人物身上，这会给你的生活带来很大的不同。很多行业都有自己的协会。那里聚积了行业里

有影响力的人物，尽可能成为协会的参与者，而不要做局外人。参加那些有价值的俱乐部，很多的机缘是在那里产生的。找到有经验又愿意投入时间来帮助你进步的导师，听听导师的指点，而不是仅仅依据薪水来决定自己的发展方向。其实这样的导师，在我们身边有很多，只是需要你有一双发现的眼睛而已。^{ix}

播下一种习惯，收获一种命运。每个人的习惯不同，好的习惯能为你插上成功的翅膀，不经意间，助你一臂之力，而一个坏习惯也会让你从悬崖上重重地摔下。古人云“坏习惯毁掉一个人，好习惯成就一个人”，好习惯像指南针一样，给你指引方向。如果一个人看得远，就懂得及早培养自己的好习惯，因为他们懂得习惯对人生的主宰作用有多大，他们懂得好习惯对人生的指引作用有多重要。[选自汤木的《将来的你一定会感谢现在拼命的自己》]这几天的实习并没有运用到我任何的专业知识，运用最多的能力就是与人交流沟通的能力和团队分工合作的能力。但是我渐渐养成了做事情前认真准备的习惯，这让我受益匪浅。所以未来学校的生活中，除了需要完成课业要求，我还要多参加一些社会活动，在实践中提高自己的综合素质，让忙碌成为一种习惯。

在我们社会中，社会阶层的存在已经是一种社会事实。各阶层之间的分界随着收入、地位和消费意义的差距加大，一种明显的阶层界限建立起来，并起到了明显的保护与排斥作用。[]目前，整个社会发展情况发生了很大的变化，英语已经成为一种工具，越来越多的人能够自如地应用。随着中国的开放，英语教育的逐渐普及，人们学英语的意识也在提高，学习英语的环境也在改善，很多企业家或管理者已经有这个技能，不再需要一个专门的英语人才来帮助他，这样的话对纯粹学习英语的人的需求就大大减少。同时，现在非英语专业的学生的英语水平的不断提高也形成了英语专业学生的强劲对手。所以，英语专业的学生将面临着更大的压力。

作为一名英语专业的学生，面对的将是自身英语水平不过关，而非专业大学生们的英语水平不断提升，那么将来在我们就业找工作的时候，他们将占更大的优势。在这个急需复合型人才的社会里，光靠一门语言已难以驰骋江湖。很多非英语专业的学生英语水平也比较高，听说读写方面都有优秀的表现。在这种情况下我们英语专业的学生要么学得精，达到一定的高度和层次；要么就应该考虑扩大自己的知识面了。如果专业能力扎实，找工作不难，但想要在刚毕业时就找一个

非常好的职位相对困难，就业后需要有一段非常艰难的再学习阶段，因为不管从事翻译或其他行业的职位，因为本身专业的狭隘性，需要对于本身从事工作的背景知识和实际操作进行从零开始的学习，而一旦掌握了相关的专业知识，你的英语专业素养又可以让它们充分发挥，并且会比其他的英语较弱的同事有更多的接触工作高级层面的机会，因此前景还是不错。

我需要让自己变得更勤奋。要养积极的期望，改善自身对不喜欢的学科的态度，告诉自己这门学科很有趣，对自己的未来会很有帮助。只要用心去学，一定会学得很好。从小的、可以达到的目标开始努力，不断地提高目标的难度和广度，让自己慢慢进步，并持之以恒。只有实现一个一个的小目标，才会慢慢实现大目标。养自我成就感，小进步给予自己小奖赏，大进步给予自己大奖励，通过渐次奖励来鼓励自己更加勤奋地学习。用学到的知识解决实际问题，巩固知识的同时修正知识。断地向自己提问题，让自己不断地去寻找答案。^x

四、总结

通过这次实习我体会到了，实际的工作与书本上的知识是有一定距离的，并且需要进一步的再学习。通过这次实习不培养了我的实际动手能力，增加了实际的操作经验，缩短了抽象的课本知识与实际工作的距离，还对实际的工作有了一个新的开始。实习是每一个学生必须拥有的一段经历，它是使我们在实践中了解社会让我们学到更多课堂上根本学不到的知识，打开了视野，增长了知识，为我们以后进一步走向社会打下了坚实的基础。现在也更加明确自己想要什么、缺少什么，为了自己的梦想而不懈努力。

从实习周开始对快节奏生活的抱怨，到后来习惯性早起，慢慢适应早高峰的拥挤；从开始习惯性地偷懒到后来为了展示成果加班加点地开会；从开始不太会和团队成员沟通合作，到后来可以很默契地配合。这一切都源于自己内心的改变，内心的成熟使我比从前想的更多，想塌下心来做的事情更多。我很开心，因为我真的成长了。

参考文献：

1. 选自杨维 刘苍劲等著的《素质德育论》
2. 选自毛屋堂的《富有，从人脉开始》
3. 选自钱民辉的《教育社会学》
4. 选自李雪的《哈佛凌晨5点半》

实践报告

报告人：冯变杰

指导教师：郭洋

实践时间：2015年11月9日至2015年11月13日 共5天

实践单位：金朗泰晟北京投资控股有限公司

一、引言

这次实践让我深深地体验到了上班的不易，公交车、地铁的拥堵；工作任务的艰巨；对组员工作的部署和对他们领导的不易等等。这些都是我在学校里体验不到的，而又是我将来不得不面对的问题。学校开展实践周的目的就是为了磨练学生，让我们尽早接触到社会，更全面地认识自己并利于我早日规划未来。我这次去实践的公司是金朗泰晟北京投资控股有限公司，在实践周开始之前老师给我们讲了一些关于实习公司对我们的要求，上班时间是早上九点到晚上五点，这点最初我还是觉得挺合理的。可是真正开始工作后才发现早上6点半我就要起床，下班后拖着疲惫的身体到学校也差不多快19点了。更可悲的是上、下地铁时我都是被人挤着，推着进出地铁。这也是大多数上班族每天的生活，这样的生活节奏比在学校快多了，被人挤着卡在地铁里丝毫不能动时我才意识到走几步就能到教室学习是多么幸福的一件事。本来学校已经定好了我们这组的组长，可是等我们到公司后，导师却找出最不爱说话的我当组长。还记得第一天刚到公司，导师让我们做自我介绍，为我们每个人都做了职业分析，分析我们日后的就业导向。然后导师让我们共同做一个建立同仁会的策划方案。同仁会的建立就是为了资源整合，实现资源增值。在这个完全陌生的行业，我还要担任组长一职，这一周我还是很有压力的，尤其是不知道如何做好一个领导者。在小心翼翼地过完这5天后发现自己学到了很多，这5天里有纠结，有紧张，有郁闷，但更多的是收获，是快乐。

二、提出问题

在本次实践过程中，导师确实为我提了一个难题：当一个好的领导。我明知我改变不了导师让我做组长的决定就没再推辞。第一天导师给我们这个小组布置了三项大的工作任务关于如何成立金朗同仁会，即如何找人，找钱，

找资源进而实现资源增值另外做出以后几天的工作进度表。出乎意外的是第二天我就挨了一顿狠批。原因是没有把制作表格的任务完成得很好，也没有因为自己不擅长做表格而交给其他组员做，任务的分工也不到位。在挨批时并没有觉得很委屈，我想的更多的是通过导师的批评我能更好地学习如何做一个称职的组长。5天的实践过后我有了自己的答案与见解。首先解决问题不能逃避，要不懂就问，在陌生的环境做自己从未做过的事情肯定无从下手，所以我应该做的就是问导师我应该具体做哪些工作。然后就是善于利用自己的权利，既然做了组长，就应该使用组长的权利，做好任务分工与整合，时不时地表扬与鞭策组员。还要起到积极的带头作用，带领组员高效率地完成工作，并在汇报工作时客观地评价组员的表现，另外不能独自揽功。还有就是要和组员们搞好关系，这次组长当得还是很艰巨的，因为我并不比别的同学能力强，却要领导他们，所以我要真诚地与他们沟通，多听他们的思路与想法即认真聆听，对他们出色的表现多表示肯定，让他们更乐意高效地完成自己的工作也愿意与我分享他们的工作成果。毕竟只有我尊重了他们才能得到他们对我的尊重。还有一方面就是我要多考虑领导，他们工作繁忙，汇报工作时要尽量节约他们的时间，并虚心接受他们的指导与批评，既然是领导就必然有值得我学习的地方，批评教育我是利于我的进步与成长，所以我要欣然接受。当然他们的批评一定是逆耳的，所以我也要培养自己的心理承受能力。总而言之，遇到问题首先要直视问题，不能逃避，用脑思考，不懂即问，利用捷径与方法解决遇到的问题，与人共事时要尊重他人，善于接受别人的好的意见与建议，也要有一定的承受能力接受不好的结果与逆耳的批评。还有我由此得到的心得就是做自己能力以外的事情不是坏事，这样更能提高自己的能力，能把自己带到一个新的高度。在实践周的最后一天导师对我的工作也给予了一定的肯定。这让我感到很高兴，所以在以后的学习中我也要多挑战自己，多把握机会锻炼自己，以便更快地提高自己。

三、对专业和未来职业的思考

英语专业与这次实习的金融公司并不对口，不过两年后我们却有可能在这类公司里上班。英语是一门工具，但不一定是我们未来谋职的敲门砖，精通英语的人比对英语技能有较大需求的工作多太多了，所以我不仅要学好英语还要多了解非本专业的知识，提高自己的办事能力。每个人面临的职业选

择都很多，关键是是否符合自己，即是否是自己喜欢的；是否能很好地驾驭；是否能实现自身的价值。还有极为关键的一点就是是否现实，考虑未来，计划未来不能是空想。首先对于我来说两年后考研就是家庭经济条件不允许的，那我就要考虑毕业后找工作。找什么样的工作，别人为什么选择我，这就是我要考虑并且为之努力的方向。自己的不足之处：英语水平不高，自身外在条件不够优越，不健谈，缺乏创新精神。这些不足之处有些还是可以补救的，不管未来工作如何不断补短总是能提高自己的。学习英语不是一朝一夕的事情，基础好不好没关系，只要踏实努力地一步一步向前走，总是会有进步的，至于外在条件，这个是较难改变的，也没必要强求，不过还是可以通过多锻炼身体，注意饮食，多读书，多经历事情并保持良好的心态提高个人的外在气质与精神。不健谈也是可以改变一些的，当自己知道有些话不说不行就该说了，不过这肯定不是健谈，还要做的就是有自信，提高自身能力，当具备一定能力后，自己的话自然会得到赞同，想多说的欲望也就产生了，再加以锻炼就能侃侃而谈了。创新精神是较难培养的，首先要培养求知欲，其次培养好奇欲，最后再培养创造欲。自己的优点：能吃苦耐劳，具有极强的独立意识，心思缜密，做事较踏实。由于生活环境的影响，我养成了吃苦耐劳，独立的习惯。现在每个假期我都会留在北京为自己找一份工作，平时也有兼职。这样做的最大目的是为了挣钱，让自己花得舒心。但与此同时我却获得了很多在学习中学不来的知识，这些都是财富，而且我还要为了我的生活继续挖掘这笔财富。心思缜密，做事较踏实让我觉得我适合做助理。而且我不具有非要做领导者的野心，只要管理得当，合理，我不反感被人领导。做助理也是需要很多能力的，不过首先我要提高的是自己的知识面，平常要多了解国内外的时事，对别的专业知识也要有所涉猎。每一项工作都需要一定的能力，更需要认真对待工作的态度，态度决定高度，在未来的学习与工作中要时刻提醒自己怀有一颗学习的心，持有认真做事的态度。

四、结语

在校学习是提高我学习新事物的能力，提高文学修养，还能培养我沉着应对问题的能力。不过这些能力并不能使我很好地在职场上走下去，因此实践周是很有意义的，这次实践让我知道了凡事都要靠自己，在有限的时间内

完不成任务就一定会得到惩罚，因此做事一定要有效率。还有要协调好与同事的合作与分工，工作时要多与同事沟通，处理好与同事的关系。平时不能当着很多人的面驳他人的面子，即尊重别人很重要，只有尊重别人才有可能得到别人的尊重。在日后的工作中既要多说话又要少说话，少说话就是少说别人的坏话，不能说自己支持谁或不支持谁，多说话就是多问问题，不懂就要问，只有多问才能更快地学到新东西。不过就是不问别人的工资，同样的职位工资也可能不一样，问过后容易产生心理不平衡，不利于日后的工作。通过这次实践也使我明白了现在抓紧时间学习的重要性。意识到只有在今天抓紧时间努力学习掌握专业知识，提高自身素质各种技能，才可以在以后的学习生活中更好地处理各种问题，也可以使自己面对两年后的就业问题时，更加的自信满满。

参考文献：

1. 《求职，从大一开始》覃彪喜著长江文艺出版社
2. 《大学生职业规划与就业指导》张文勇 马树强 主编 科学出版社
3. 《职业》2013年 31期
4. 大学生社会实践浅论 张志华，张翼 - 《学海》 - 2006
4. 新时期大学生社会实践活动的认识与思考 郑蕊 - 《中国校外教育旬刊》 - 2013

实践报告

报告人：吴尚

指导老师：郭洋

实践实践：2015年11月9日至2015年11月13日 共5天

实践单位：金朗泰晟投资控股公司

一、引言

本周在金朗泰晟投资控股公司工作五天，工作内容主要是做大时代下的资源整合案例，以金朗泰晟公司为出发点，成立一个金朗同仁会，达到少花钱多办事的效果。5天的时间说长不长说短不短，但对我们来说确实是一次难得的体验。第一次领略北京的早高峰，真正去到一个公司实习，做的是跟专业关联性不太大的事情，因此刚开始的适应过程显得十分痛苦，但经过调整与适应之后才会发现自己学到了很多新知识。开始慢慢地跳出校园这个象牙塔，跳出专业固有思维的束缚，换一个角度看待社会接触社会。从企业架构等基础知识到企业中的生存法则，都开始慢慢熟悉和了解。不同于课堂教学，社会实践作为大学生了解社会的重要途径，其更加重视个体作为人而言的素质，因而对大学生的合作能力、学习能力、沟通能力、心理承受能力、自我调节能力等提出了更高的要求。通过本次实践，深刻认识到了仅仅依靠在学校学习到的知识，即所谓的专业能力是远远不够的。尤其是作为英语专业的学生来讲，英语永远只是工具，就如产品里面的增值服务，人们往往会因为产品增值服务好而考虑购买，但最终决定购买行为的还是产品本身的质量，即大学生自身的综合素质。因此有了这个更现实的问题：对于大学生而言，校园这个象牙塔和职场之间的距离究竟有多远？怎样才能提高自身核心竞争力更好的实现由校园到职场之间的过渡和转换？

二、校园 VS 职场

（一）校园和职场之间距离有多远？

1. 校园环境与社会环境的不同

对于学生来讲，校园的作用最主要的体现在提供了一个学习专业知识的平台，学生在学校更多的体验到的是思想的交锋和碰撞，强调的是学习的过程；而对于职场来讲，更多的是实操性的工作，结果的重要性往往大于过程，我在本次去企业学习的过程中对此深有体会。工作第一天，企业导师向我们下达了工作任

务，在所有工作之前必须做出工作排期表，对每个步骤的时间和过程做出详细的规定。而我们因为对排期表有关内容的不熟悉，推迟了排期表的制作时间，结果整个工作日程都往后推迟，影响了工作进度。企业导师不管理我们工作的过程，侧重的是工作的结果。

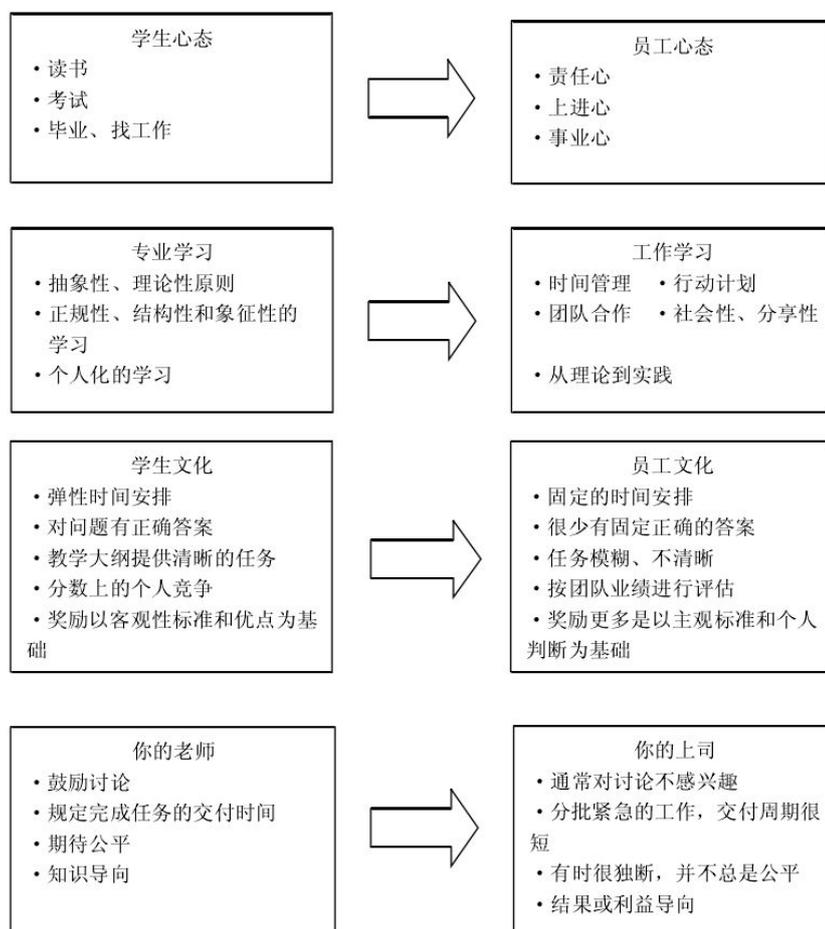


图 1: 大学环境和和工作环境的差异^{xi}

2. 专业和职业的差异

校园中所学的专业是某个学科门类下的知识，而且通常是越学越深，学习邻域越学越狭窄，在专业成绩是否优秀的界定中，学习能力和学习态度占据着最主要的方面；相比之下，职业则是开放式的，首先职业所接触的事物是多元化的，所接触的人群也是多样的，其次，职业能力不仅仅局限于学习能力和态度这两方面，良好的团队合作能力、与人交往能力等，都是一个优秀的职业人所必备的素养，因此职业的要求是多重能力的叠加。我们英语专业的学生，在学校学习的基本上都是有关英语语言的基础知识，可这次到企业中实践才发现，接触到的企业

中的职场人基本上都是多种能力的复合体，例如企业中的销售，他们不仅表达能力和人际沟通能力一流，另外还会有突出的思考问题的能力。

3.大学生和职业人的不同

大学生和职业人作为两种截然不同的角色，二者在承担的责任义务、思维方式和角度等方面都存在着巨大的差异。到企业中实践就会发现，在企业中上司和自己的阶级关系是十分明显的，例如我们在向企业导师报告工作时，报告工作必须由组长来完成，对应到企业中哪个部门出问题第一负责人往往是部门总监。此外，在企业中犯错误是要付出薪水等多方面的代价的，而作为学生来讲的话，犯错误通常是没有那么大的影响的，实践周正是给了我们到企业中没有代价犯错然后得到成长学习的机会。

项目	大学生	职业人
思维角度	一般只关注什么	主要关注做什么
思维方法	有别人提出问题，被动思考和回答	靠自己发现，主动思考问题
解决问题	强调独立思考并解决问题	靠团队沟通协作来解决问题
地位立场	主体地位，学校为学生服务，获取主体； 依赖家长和学校。	客体地位，为职场和团队服务，是奉献主体； 工作生活独立，参与竞争，独立承担责任。
行事规则	除师生交往和待人接物比较简单直接，不 牵涉过多的利益纠纷。	高效做事，以结果为导向，绩效为先。
合作习惯	松散的，情感导向。	义务性的，利益为导向。
承担责任	学习、探索为主要任务，在校园里犯错误， 可以原谅，有天然的豁免权。	必须服从领导和管理，适应职场；犯错误，要 承担相应的成本，风险和责任。
社会权利	接受教育权	依法行使职权，开展工作，获得报酬。
社会规范	学生规范，学校规章制度	职业规范，不同的职业有不同的行为规范。
生活环境	大学生是寝室-教室-图书馆-食堂四点一 线的简单的生活方式，单纯的校园文化。	快速生活节奏，紧张的工作；没有寒暑假，自 己支配时间少；还要适应不同环境和组织文化。
人际关系	单纯、民主平等、自由	复杂，明确等级关系，服从管理。
活动方式	学习知识和培养能力，接受外界的给予， 即接受和输入，主要是要求理解。	需用自己的知识和能力，向外界提供自己的劳 动，及运用和输出，要求结合实际创造性地发 挥水平。

图 2：大学生和职业人的差距^{xii}

（二）如何缩小差距，实现从大学生到优秀职场人的转变？

1.学生方面：努力提升个人能力，多参与社会实践

专业强，基础厚，理论深，技能精，是用人单位对大学生提出的标准。专业课程的学习为学生打下良好的理论基础，专业实践实习则能够进一步提高社会实

践能力和工作岗位适应能力,只有将二者结合起来才能更好的提高学生的综合素质,增强学生适应职场适应社会的能力。

2.学校方面

2.1 以社会需求为导向使人才培养与职业需求有机协调

社会需求是人才培养目标定位的客观依据之一,即教育要满足市场的需求,与社会发展相适应,为社会经济发展提供自己的合格“产品”,随着现代大学职能的不断完善,高校作为人才培养的基地,其社会服务职能在很大程度上便体现在人才对社会的作用上,因而社会需求对高校人才培养的目标导向性也就越来越明显,甚至起着至关重要的作用。

2.2 增加实践教学,开拓“第二课堂”

“实践是检验真理的唯一标准”,大学教育既要有课本内的知识传授,更要有课本外的社会实践。根据临床心理学家莫瑞诺的角色扮演法,专业实践可以帮助参与者检验想法与行动之间的差别,使参与者的想法变为行动;同时通过训练,使角色扮演者获得建立和维持良好的人际关系所需要的技巧;另外可以从实践中体现自我对环境的分析,评价就业目标,对下一步做出就业选择做出可行性的评价。^{xiii}因此,高校应在教学计划中提高实践教学所占的比重,增加学生参与社会实践的机会。

三、对专业和未来职业的思考

本次为期五天的社会实践让我认识到了自己在应对职业和就业上的不足,也真真切切地对专业和未来的职业有了新的思考。

(一)对英语专业的认识

作为英语专业学生,毕业后求职时总面临着“什么都能干,但什么都干不精”的两难困境,不同于工科和其它相对专业性强的专业,英语专业缺乏自己独有的专业优势。此外,随着我国高校连年扩招,外语院系频繁开设,使得近年来英语专业毕业生数量激增。可以不夸张地说,我国90%以上的高校都开设了英语专业。而英语专业硕士、博士研究生的招生也在连年扩大,加上归国留学生等因素,使得我国的英语专业本科毕业生面临着更加严峻的就业竞争压力。另外在基础英语水平上,英语与非英语专业毕业生的差距正在缩小,甚至有些优秀的非英语专业毕业生的英语水平已经超过了英语专业的毕业生。^{xiv}这些都对新时期的英语专

业学生提出了新的要求和挑战，但是机遇和挑战往往是并存的，做好了准备就可以直面这些挑战。

（二）对未来的思考

1. 对未来职业的规划

对于大学生来讲，一个科学的职业生涯规划是提高自身实力的基础，只有制定好科学的职业生涯规划，才能够沿着能正确的方向提高个人的学业水平和素质能力。经过此次社会实践之后，我开始对自己将来想要从事的职业有了进一步的考虑。在当前就业难的大背景和英语专业就业竞争激烈的小背景下，结合自己的兴趣和特点，做出科学的职业规划十分重要。对我而言，英语及其他语言比较能够吸引我，我也很享受学习语言的乐趣，另外，个人性格偏向于内向型，喜欢思考多于表达。因此我会选择本科毕业之后继续深造，更加深入系统地学习语言，为以后做语言学的研究打下基础。

2. 长期的职业准备

根据共青团中央学校部和北京大学公共政策研究所于 2006 年 3 月共同开展的关于大学生求职与就业问题的研究调查显示，24.4% 的学生表示个人能力不足是制约成功择业的首要问题，另有 19.86% 的学生认为求职技巧的确实是求职过程中最为头痛的问题。对这些能力进行分解时，在求职过程中的难题分别出现在专业能力（31.88%）、自我表达能力（35.80%）、外语能力（32.09%）、人际交往能力（30.36%）等方面。作为英语专业的学生而言，英语能力往往不是构成限制性的条件，自我表达能力以及人际交往能力则需要提高，在本次社会实践中对此问题感触颇深。当我们需要同老板沟通工作时，常常因为口头表达能力的欠缺，表达不清楚自己的观点，面临着头脑里有 idea 却表达不出的困境，因此提高自我表达能力成为当前亟待解决的事。另外，大学生社会经验普遍不足，调查显示，高达 52.14% 的大学生将“缺乏社会经验”视为最困扰大学生就业的因素，这是目前大学生缺乏竞争力的普遍性原因。^{xv}在有过前一步的职业规划之后，找到自身的弱项和不足，提高专业素养的同时要不断参与社会实践，弥补不足，提高能力，为未来的职业道路做好长足准备。以我作为英语专业的学生来讲，可以在找到自己的兴趣点后，再找相关的实践机会不断锻炼，例如爱好社交的同学可以考虑找公关行政方面的机会锻炼等。同时，大学生人际关系和社会关系有待拓展。

根据调查显示,有 46.61%的学生认为通过家庭和个人关系是最有效的求职途径,在来自大城市的学生中,这一比例更是高达 51.29%。^{xvi}在 20 世纪 60 年代,美国心理学家米尔格伦提出了“六度分隔”理论,意即一个人和任何一个陌生人之间相隔人数不会超过六个,即最多通过六个人就可以认识任何一个陌生人。因此在这个高度强调资源整合的时代,通过学习和工作积极合理地拓展自己的社会关系对大学生来讲是实在和必要的。

四、结语

通过这次社会实践,我发现职场环境和校园环境的巨大差异,作为一名学生和当一名职场人的感觉是完全不一样的,同时也发现自己在表达能力、合作能力和人际沟通能力上的欠缺。著名的橄榄球教练卢霍兹(Lou Holtz)曾提到“能力是你所能够做的,动机决定了你做什么,二态度则决定了你会做得怎么样。”因此,为了将来能够轻松踏入职场,我想必须从现在开始做好充分的准备,在自己欠缺的能力上面下功夫,例如在表达能力上有欠缺就不断找机会锻炼自己,即兴演讲、同自己对话等都是提高的方法;针对提高人际沟通能力,可以在日常生活中多同人交流,真诚沟通。同时要永远保持学习的态度,涉猎新的专业知识,学会不同角度的思考,不要过分局限于英语专业本身。

参考文献:

1. 任永方, 面向“共赢”的大学生第二课堂培养方案探析[D], 北方工业大学, 2011。
2. 任永方, 面向“共赢”的大学生第二课堂培养方案探析[D], 北方工业大学, 2011。
3. 陈晓云,《就业行为管理》[M], 上海人民出版社, 2007年, 第68页。
4. 郭卫玲. 高校英语专业大学生就业质量及影响因素研究[J]. 科技视界, 2015。
5. 游钧,《2006-2007年:中国就业报告:探索就业素质》[M], 中国劳动社会保障出版社, 2007年, 第420-421页。

实践周报告

报告人：朴美艺

指导教师：单晓晖

实践时间：2015年11月9日 - 2015年11月13日

实践单位：金朗泰晟（北京）投资控股有限公司

一、实践周的目的及意义

1.1 实践周的意义

从安逸的校园小环境过渡到现实的社会大环境，对当代大学生来说是非常重要的。实践周是帮助学生完成此过渡的重要环节。大学生通过实习可以更进一步地接触社会，在实践中更加明确未来的方向，为以后的学习深造、择岗就业做好铺垫和提供参考。从校园到职场，从学生到职员，从学习书本知识到将所学落地躬行，这一切对大学生来说都是一项挑战，然而在步入职场、走进社会之前，学生们的每次实习经历都会成为一笔宝贵的财富。

实习工作一定程度上培养了我们的实践能力和创新能力，开拓了我们的视野，提高了我们对问题的观察、分析以及解决能力。

1.2 实践周的目的

对于我们外语系的学生而言，此次实践周短暂的实习经历可能与专业相关知识没有过多的交集，但通过这次机会，同学们能接触更多新鲜事物和人陌生人，提升自己的沟通能力和其他社交能力；初步了解职场工作应具备的素质，在公司的职员身上学习严谨优良的工作作风，进而运用到学习中；感受毕业后工作的生活节奏，提前做好准备，培养自己吃苦耐劳、不怕艰辛的精神；在工作中锻炼自己的动手能力，将在校学习的理论知识运用于实践当中，反过来检验理论的正确性。另外，至关重要的一点是：了解公司中各部门的构成和职能，摸索出自己在公司里最擅长的工作岗位，为自己未来的职业生涯规划起到关键的指导作用。

二、实践周内容及收获

我们六位同学被安排到金朗泰晟（北京）投资控股有限公司，外语系提前一周召开了各组组长与实践周企业导师的见面会，通知实践周相关事宜。万万没想到的是，第一次见面，企业导师就给我们上了一堂记忆犹新的课：其中一个组长没带任何东西就去开会，大家围坐在桌前，有位导师当时就很生气，认为那名同

学并不重视这次实践周，连基本的事情都做不到，就批评了那个同学几句。其实大家都十分重视这次实践周，那么为什么会出现空手去开会的现象呢？因为大家并没有形成这样的意识。在我们的校园生活中，学校的各种组织，如：学生会、艺术团、体育联盟等等，也提供给了我们一些相应锻炼的机会，时不时会召开例会，举办一些大大小小的活动，但参加这些组织的同学还是少数。不得不说，很多事情是在课本中学习不到的，这便突出了实践的重要性。经过这一个星期的实习，想必再开班会或者其他会议的时候大家一定会带好笔记本和笔，这可能就是一件很小很细微的事情，但有着不一样的意义。

这次实践周我的感触有很多，很庆幸自己被分配到金朗这家公司，短短的一个星期里学到了很多在校学不到的东西。第一天上班的经历想必大家会铭记于心，我们实习的单位在望京，就是说离我们学校特别近，大概也就不到半个小时的车程，要求大家十点上班，我们觉得九点出发时间一定很充裕，于是我们小组是两个班里当天最晚出发去上班的。完全出乎意料的是，我们第一天上班就迟到了。原因就是小看了北京的堵，大概七公里的路程我们在路上走了一个小时，大家在车上又是焦急又是忏悔的。到了公司的时候老板跟我们讲，之前他们公司有一个前台，上班第一天就迟到了一个多小时，确实跟北京的交通脱不了干系，可他们还是开除了那个女孩。在这一周接下来的每一天，我们小组都是第一个出发去上班的，基本上都是我出门了我的室友才刚刚起床。并不是我们的公司离得最远，或者要求上班的时间最早，而是大家在态度上发生了转变，就像在学校的时候每天上课大家都是踩着铃声坐到教室，我相信这样的现象在我们组六个人的身上一定不会再出现。

第一天上班大家好不容易到了单位，结果老板一句话我们就又再次踏上了征程，我们从总部到分公司，一上午的时间基本上都在路上，紧接着老板又召开了第一次例会给我们，直到一点半我们才吃上那天的午饭。之后老板跟我们说，以后进入了职场这样的情况很正常，公司大一些不免会有些分公司，或是见客户、谈工作，不免要在路上奔波。

在这五个工作日中，我们要做的工作就是“资源整合”，建立一个模拟的商会——金朗同仁会。听到这个任务的时候大家都傻了，因为这是一个我们完完全全没接触过、老师没教过的新名词。每个人都很迷茫，不知从何下手，而老板任

命了新的组长——话最少的同学，出乎了所有人的意料。接下来的几天，大家都感到前所未有的压力，这一次我真真正正的感受到了团队的力量。在学校的时候，大部分同学的主动性都比较差，很多时候都是打着团队的名号，实则就其中几个人在完成所有人的工作。这一次在金朗的这一个星期就打破了这种奇怪的思维定式，意想不到的是，每个人都在团队中有了重要的价值和作用，最文静的同学作为组长也不得不开口说话，跟大家沟通，分配每个人的工作，而活跃分子反倒是坐下来仔细聆听每个人的观点看法。整个团队，历经四天，从开始的一无所知，就连排期表都不知从何做起，到最后一天成功的团队成果展示，每个人都获益匪浅。制作表格和 ppt、想口号、设计 logo、使用 photoshop、分析公司框架、草拟商会章程等大大小小的事情，和我们在这其中学到了多少课本里没有的知识相比，我们培养出来的团队协作意识更珍贵。“企业聘用你，因为企业觉得你有解决某种问题的能力，能给企业创造效益。如果你看到问题却坐视不理、得过且过，那么你对自己的工作就没有明确的认识，也没有发挥你自身的价值，更没有承担起工作的责任。解决问题是员工的责任，当问题的难度和重要性提高时，解决问题也就成为一种提升自己的机会。解决问题不是一蹴而就的，需要我们以实干的态度和精神面对它、消除它。” [1]

三、实践周感悟

从实践周还没开始就出现的反抗情绪，到早晚下班在地铁公交上被挤得乱七八糟的不适应，再到脱离校园融入一个新的环境去做自己完全陌生工作的糟心，在小会议室里一次次开会的思想碰撞到各自在工位上的“抛头颅洒热血”再到最后的团队成果汇报的信心满满和井井有条，实践周的这几天让我清楚的感受到我们对这个社会以及职场的不了解与陌生，对于大环境来说，我们就是一张张空白的白纸，无论在学校我们学习怎么样，参加了多少活动，一旦走入社会我们都是空白的，没有经验，没有阅历，一切都是从零开始。我们实在应该珍惜学校为我们提供的实践周的机会，与此同时，我们也该把重心转移到学习上，在知识上先充实自己，我们步入社会之后才有足够的储备供给自己燃烧绽放。

四、对专业和未来职业的思考

“人生之路到底该如何去走？” “走好每一步，这就是你的人生。” [2]

每个人的一生都是有限的，在有限的时间内，所有人了都希望自己能够达到自己梦想的巅峰。于是每个人都在设计自己的人生，通过这次的实习机会我认识到了很多我自身的不足，也在思想态度上端正了不少。之前我对我的学校我的专业是这样的认识：起初是自己选择学语言的，本来想学西语，未曾想阴差阳错来了女院学英语，在以往的学习生涯中英语学科都是我很大的一个优势，可是上大学之后发现一切都跟过去不一样了。一所学校一个专业的同学基本上都是跟自己程度差不多的，自然而然优越感尽无，曾一度自暴自弃，虽然这样说有些夸张，但的确是放弃过自己一段时间。有这样的思想误区：就算学得很好走出去也比不上那些 985、211 的语言类大学，更何况在这个小的环境里自己也不是学得最好的，那就算了吧。这样的想法伴随了我好久，觉得自己在英语专业上没有什么大发展，开始为自己胡乱的规划未来，另谋出路。这次实践周让我认识到了一些问题：无论未来的发展方向是什么样的，学习都是重中之重的事，即使毕业以后我不会从事英语方面的相关工作，但英语至少要在未来能为我能拿得出手的工具。大三专业分方向的时候我会选择商务英语方向，毕业后我没有直接考研的打算，我会到企业工作一两年之后一边工作一边考研。未来的职业我会选择执行力比较强的工作去做，资源整合一类的工作我还是很感兴趣的，而且也比较适合我，目前的话可以自己多学习一些往那个方向发展，销售以及市场也比较适合自己。这些只是短时间内的目标和打算，随着时间的推移相信我也会有更成熟的想法。

五、总结

实习的时间并不是很长，但是在实习期间，所获得的并不能用一个星期的时间来衡量。在实习过程中，有收获，同时也深刻认识到自己的不足。

实习的时间充实忙碌，比起只是在课堂上听老师讲该如何如何，在这里学到的是如何运用到实际中，将理论和实践相结合。我们要勤于实践，将所学的理论知识与实践相结合，在实践中继续学习。要从现在开始培养自己的人际交往意识。

实习只是走出校门、万里长征的第一步，我们在工作经验，社会历练，人际交往上体现出来的稚嫩，在这一次的实习中完全表露出来，而且我们所缺乏的还不仅仅如此，所以在以后的生活和工作中，我要不断的充实和丰富自己，不放弃任何能够锻炼自己的机会，使自己能迅速的成长为一名社会人才。

参考文献：

- [1] 《你有多少问题要请示》林少波，2010年04月第一版，石油工业出版社；
- [2] 《你为什么工作？》杨述奎，2006-7，中国电力出版社。

实践周报告

报告人：薛思敏

指导教师：徐小丽

实践时间：2015年11月09日至2015年11月13日 共5天

实践单位：中恒信拍卖公司

一、引言

开学第十一周学校开展了实践周活动，每个院系都有不同的实践活动分派。学生们一边体验着上班族的生活一边吸收着在课堂上学不到的知识度过了一周充实的一周。

中华女子学院有从大二开始开展实践周活动的传统，学校坚持开展实践周活动是因为科技进步给大学生提出了更高的要求，要适应新的市场经济对人才的需求，不仅要具备丰富的专业知识和高超的业务水平，还要具备一定的综合素质，除了要有较深厚的理论基础外，更需要具有实际工作能力和实际操作能力，所以只停留在书本上是远远不够的，要求学生们具有较强的应用能力，实践活动则是达到这一目的的必由之路。社会实践是大学生从学校走向社会的一个很重要的锻炼环节，也是教育与实践相结合的具体体现。大学生参加实践活动，对德智体本身来说是课堂教育的延续。社会实践是教育教学内容的重要组成部分，是巩固所学知识、吸收新知识、发展智能的重要途径，它不受教学大纲的限制，大学生可以在社会实践中磨炼自己，真正锻炼和提高自己的实际工作和适应能力。中华女子学院多年来一直坚持理论与实践、校内与校外、专业与非专业等多种形式的实践活动，在实践中注意学生各方面素质的提高和实践能力的培养，努力培养一大批多面手和全方位人才，充实教学内容，活跃教学气氛，拓宽学生社会视野，帮助学生掌握实践技能，使大学生们学到了书本上学不到的知识，掌握在学校中学不到的技术，同时也缩短了理论与实践脱离的距离，促进中华女子学院的学生尽快成长，给学生们创造更多施展技能和才华的条件和环境。

二、实践周遇到的问题及思考

外语系的四十二名同学被分为六七个人一组分派到各个公司。我、王心培、吕佳娜、张金铭、吴宇靖、楚君、翁梅花六人被分配到了中恒信拍卖公司进行一周的实习。在实践周的前一天所有人都处于一种极度亢奋的状态。因为老师极

其重视的强调再加上大家对上班族的理解和幻想，每个人都怀着十二分的热情，甚至专门卖衣服和化妆品来应对这次实践周。然而这种亢奋只延续到进入公司就熄灭了。因为我们都仅仅只能做一些像数数，复制、粘贴这样的工作。我们开始怀疑实践周的意义和价值，而且上班族并不像老师所要求的那样各个西装领带，他们也大都穿着便装，我们的正装没有使我们显得成熟而更使我们显得呆板不合群。即使我们身着西装，接待我们的潘总开口第一句仍是你们真像高中生。所以在实践周活动上存在一个很大的问题就是老师的错误指导，老师过分的强调着装和这次实践活动的重要性使我们对这次实践活动产生了过高的期待。然而事实就是一次类似于兼职的实践活动，我们根本不不需要过分关注，只需要保持一种积极吸取知识、开阔社会视野的状态就可以了。第二就是老师应该给学生一个心理准备：我们仅仅只去与学校有合作的公司实习一周，你并不是公司内部人员，公司不会让你碰触任何公司内部重要事情，我们仅仅是作为一个参观者去了解一个公司的运作和公司人员的工作处事方式，所以不要抱怨公司给的工作无意义。因为老师没有强调到这一点所以同学们没有办法接受被安排做这样的工作，大家普遍认为浪费时间，所以很多人都一下子没有积极性，幸亏陈涛老师去公司探望同学们时发现了问题，并对我们进行了开导，帮助我们摆正了心态。下一届学妹实践周活动时老师可以与她们分享一些我们的经历，告诉他们把它仅当成一次实践课，只要着装整齐，不穿运动服，心态积极乐观就可以，不需要勉强把自己打扮的有多成熟。也要告诉她们工作的内容可能枯燥无意义但实践周活动并不是为了去做多有意义的工作，而是体会职场的氛围和了解公司的运作，让学妹们可以有一个更正确的方向。抛开这周做的苦力活，我观摩了整个拍卖会的拍卖准备过程和拍卖过程，也见识到了许多没有机会看到的艺术品实物。所以对于实践周活动我认为十分有意义的。

三、对专业和未来职业的思考

在本次实践活动中我并未用到与英语专业相关的东西，但当我们提到自己是英语专业时确实让公司的工作人员眼前一亮。英语专业是一个比较容易让人们产生好感的专业，无论是本校学生还是其他已参加工作的人，甚至是老师都很容易对英语专业的人产生好感，或与大家是觉得学习英语需要很大的勇气，而学习的过程也很艰难；本专业的老师也说英语专业的学生因为是学习英语而既接受中

国文华又学习西方文化，经过不同文化的熏陶在思想上就比其他专业的学生更开放，所以英语专业才会比较容易获得别人的好感。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回避的现实。这对我们融入社会适应现代化对人才的需要起着积极意义。不紧如此英语已成为社会评判一个人的重要标准，所以在对待英语问题上我们应以一种更加现实的态度。从政府对英语人才的迫切需要完全可以看出这一点，例如：在2010年的举行世博会，中国将迎接许许多多的外国友人来中国，为了这项活动，中国政府就提倡中国人学会简单的英语对话。对于当志愿者的人，政府更是要求英语能力比较高的人来担当。从一系列的中国政府的行为来看，英语现在越来越重要。而且说的，学的人也是越来越多。地球村的概念已经逐渐深入人心，用英语来交流也越来越迫切。学好英语成了一件非常重要的任务。我国与世界各国在政治、经济、文化等领域的交流活动日益频繁，与英语专业有关的行业如外贸、外交、海关、旅游、管理等涉外工作部门获得前所未有的发展契机，使得我国对英语人才的需求数量越来越大。据劳动人事部统计，英语专业毕业生的就业率一直在各专业中居于前10位。使在近年来大学生就业普遍不景气的情况下，大多数院校英语专业毕业生的就业率仍然保持90%以上(1)。

所以英语专业有很好的发展前景，然而，在中华女子学院，英语专业的就业率并不是特别的理想，在所有专业的就业率中排名倒数第二，所以英语专业的学生都有很大的压力。更大的难题是，英语是一门语言，它并不是一门技术性的专业，看似社会各行各业都需要英语，但英语一般都作为一种辅助性的工具存在，而翻译行业需要较高的英语水平。英语专业看似前路宽阔，其实也可以说并没有什么路走，所以英语专业的学生对于以后毕业后的就业方向都很迷茫。据调查显示江苏省大学生毕业初次就业对口率连年下降，2010年降至51.3%。商务英语、日语、旅游管理、国际贸易、计算机、电子商务等专业就业对口率不足50%，对于这种现状我是坦然接受的，我认为英语可以选择对口的工作是极其不容易的，所以我会把英语作为一项工作的加分项，而不会特意找与英语专业对口的工作。所以我计划学习一门第二专业。

四、结语

在本次实践活动中我收获了很多，也真正了解了以后毕业找工作可能面临的

挑战和压力，更加体会到了英语这个专业带给我的优势和劣势，学校也真正把理论与实践相结合，让我们以一种温和的方式与社会接轨，即使我们见识到了以后的工作环境，也用这种曲折的手段促使职场人员交给我们一些职场上的知识。虽然一周看起来短暂，但是却使我们对未来的方向更加明确。如果说学校安排学生参加类似上海合作组织这样的国家级大型活动给了我们高飞的信念，那这一周的社会实践活动就是让我们脚踏实地的努力奋斗的台阶。在这里我有一个不成形的建议：学校可以与一些安全可靠的网络兼职平台合作，让他们提供最新的兼职信息，学校通过筛选选出对学生有益处的兼职发布到学校的公布栏，学生采取自愿报名参加。这样既可以让让学生有更多的锻炼和接触社会的机会又可以是学生获得一定的酬劳，让学生体会到自食其力的乐趣。最重要的是可以降低学生自己在外找兼职被骗的风险，更好的保护学生安全。

参考文献：

【1】 浅谈英语专业的就业方向 and 前景

【2】 中国青年网 专业对口率与职业稳定率：评价大学生就业质量的两个重要因素

教学实践周报告

报告人：吕佳纳

指导老师：饶军

实践时间：2015年11月9日至2015年11月13日 共5天

实践单位：中恒信拍卖公司

一、引言

我们小组这次实践周的主要活动是在中恒信拍卖公司进行实习，此次社会实践的目的是让我们提前感受职场生活，了解作为一个职场人的必备条件和必经之路，为我们以后进入职场提供方向和指导。不得不说我自己在这次实践中受益匪浅，感慨颇多。首先就工作内容而言，虽然我们的工作是一些录入和现场的前期筹备等这些没有太多的技术含量的事情，但这也对我们的耐心、细心、和团队意识是一场严酷的考验。一场拍卖是由不同部门的人一起负责的。任何一个环节出现纰漏都可能导致一场拍卖会的失败。这个时候团队的合作就显得尤为重要。所以如何较为出色的完成自己分内的事情，并跟团队中的其他人合作愉快就成为了这一周主要研究的课题。其次，实践周对我们的职场意识来说也是好好地地上了一课，让我们更加清晰的了解了职场、也了解自己。我刚刚到工作单位的时候一个人也不认识，连找到办公地点都是几经波折，几次落入尴尬境地。而且我本身学习的是英语专业，对拍卖根本一窍不通，第一天到公司的时候都不知道要干嘛，傻坐在会议室，也不知道要怎样跟公司的前辈相处，如何处理上下级关系，那个时候才清晰地意识到学校和职场存在着本质的区别，而这些区别一时间让我无所适从。但随着在公司呆的时间越来越长，慢慢和公司的人相处熟了，就发现这些前辈并没有想象中那么严肃，都是很体谅也很乐于教我们如何去工作的，到了后来我无论遇到什么不懂的事情或者不明白的环节，我都可以很自然地向他们请教，这对我的交往能力也是一个很大的提高。而且正是有了因为他们的耐心教导，才让我从一个初入职场的菜鸟慢慢开始向一个职场人进行转变，等到我实习结束离开公司的时候已经可以很顺利地完成任务了。

二、感想

在这次实习中我们遇到了很多小问题，这些小问题看似不痛不痒，可一旦放到公司中，尤其是金额巨大的拍卖会，任何一个小问题都有可能是致命的。刚到

公司我们的工作是最基础的录入拍品，可即使是最简单的，我们也遇挫颇多。首先我们对公司的网站和录入程序都不熟悉，更不知道我们要录入的东西究竟是什么，刚刚拿到图录的时候我甚至都不认识臂搁、山子是何物，更不要说能分清海南黄花梨和越南黄花梨了。所以我当时找到了我对应的导师请教，请她教给我们一些拍卖的基本常识，然后让她给我演示了一下拍品的录入程序，这让我接下来的录入顺利多了，但是顺利不是永恒的，我们在录入时发现一些拍品录入信息不明确还有一些拍品的资料不完整，我们刚开始想直接凭感觉去填或者干脆把它搁置下来先弄别的，但是导师及时地制止了我们，她让我们先再自查一遍看是否是真的缺少信息而并非我们查阅不够广泛，如果真的是存在问题，那就再想想其他方法去解决，而不是去逃避。后来我们通过翻阅公司大量的资料找到了我们想要的信息，解决了这个问题。从中我也学习到了当我们发现问题的时候不要把问题扔到一边，而是应该秉着认真严谨的工作态度，做好每一个环节，自己能解决的问题一定要想尽办法去解决，不要推给别人，造成不必要的麻烦，影响办事效率。不只是这一次，我们在实习时一次又一次地感受到了职场效率对于一个企业的重要性，当我们做不好分内之事时，这份工作必然会落到其他同事的头上，所以本来一个人就能做完的事偏偏要两个人才能做好，这样的企业怎么能进步呢？

在我们顺利的把所有的需要录入的拍品都录入程序后，我慢慢开始能在我的工作中感受到一种乐趣，一种成就感，这是我从未感受过的。正是这份成就感支撑着我，让我无论在多么辛苦的条件下都能坚持下去，哪怕是在寒冷的户外发图录，被人一次又一次的拒绝，我也不会退缩。

公司的工作结束后，我们被调入了拍卖会现场，做一些前期的筹备工作。那个时候拍卖会的预展已经开始了。刚开始我完全不知道该从何入手，一上午就在看预展中度过了。到了下午导师给我分配了工作，让我负责接待。在这之前我从来没有过接待的经历，更谈不上有什么经验了，所以我就傻傻的站在那里，见到人就笑笑。导师把我叫过来，并告诉我这样的接待是不合格的，让我多观察观察别人，看看他们是怎么做的。我花了一下午的时间留心的观察着其他人，依葫芦画瓢。有了一定把握之后，我终于鼓起勇气向我的第一个参观者发起了攻势，我的第一个客户是位上了年纪的奶奶，我详细的问了这个奶奶的喜好，然后向她介绍了一套小叶紫檀的摆件。奶奶非常喜欢并且表示要在周末的拍卖会上买下这套

摆件。这给了我很大的信心，让我在接下来的几天能一鼓作气，越战越勇，我推荐的大部分拍品都受到了好评，这对我也是莫大的鼓励和支撑。

这几天的现场跟下来我也收益颇多，首先就是感受到了职场的不容易，家家有本难念的经，各行各业的人都有着自己的难处，尤其是对于服务行业从业者，我们无论在何时何地都要给予他们充分的尊重，因为我自己的切身体会，了解到了这个行业是真的很辛苦。但好在这份辛苦也没有白费，我的能力有了一个巨大的提升，这恐怕也就是职场的魅力所在吧。职场就像个围城一样，对于我这样一个初学者想进去，而在里面呆了几十年的人却想出来，这里面的孰是孰非，每个人心里都有一份判断标准，仁者见仁智者见智，至少在我看来，这次实习是很必要，也很有意义的。

这次实习还打破了我许多一直存在的思维定式。我之前总认为英语专业的学生将来好像只能从事跟英语有关的职业。现在我发现英语也可以作为一样工具，作为你将来工作的加分项来运用，只要个人能力足够，职业面是可以相应拓宽的。而且我以前是很讨厌坐办公室，朝九晚五的工作，但是这次实践让我发现办公室的生活并没有那么让我那么的恐惧和讨厌。办公室也是一个非常能够锻炼人的地方。你不仅仅要和自己的上下级处理好关系更要和同事相处和谐；同时你的能力和你的业绩也不能差，因为彼此的业绩和成果大家都是有目共睹的，这并不是勾心斗角，而是一种能力和成绩的展现，所以我现在反而还有点喜欢上了这种工作方式。之前喜欢跑现场做活动，是因为觉得这样可以跟更多的人打交道，可以交到更多的朋友，还能增加社会经验。但现在看来跑现场并没有当初自己想象的那么美好，这其中还有很多不为人知的心酸和苦楚，现场也并非自己想象的那样轻松自由。而且自己必须具备处理各种突发事件的能力，不能出现任何的纰漏，否则就有可能发生无法挽回的后果。

其实办公室也好跑现场也罢，只要这份工作是自己真的喜欢，那就能尽心尽力做到更好。经过这些天的实习和思考，我对自己未来的职业道路也有了自己一点小小的规划，一直以来我对传媒和文化产业都有着浓厚的兴趣，但总觉得是可望而不可及的，现在了解了，我觉得以后可以慢慢向这个行业去靠拢了。而且现在是一个全球化的世界，中国要走出去，中国的传媒和文化产业更要走出去。我的专业英语在这个时候也就显得尤为重要了。现在国家也大力支持文化产业，推

动文化产业大发展大繁荣，这也对我未来的就业十分有利。其次我对翻译也有着很大的兴趣，毕竟英语是我的专业，我对英语有着热爱，带着感情，对我来说能从事自己喜欢的专业也是一个很好的选择。所以未来可能会做出国深造的计划，让我的专业有一个质的提升，这对我将来更好的从事这个行业也有着极大的帮助。而且翻译这个职业的灵活机动性强，对我来说也十分合适。虽然说未来的职业道路可能会千变万化，将来未必真的会从事这两种职业，但至少这次实习给我提供了一个方向，让我的未来的职业规划也更清楚了一分。

三、结语

这次实践活动让我学到了很多，也清楚了很多。对我未来的职业规划也有了自己的看法和见解。这些都得益于在公司的所见所感。在我们这个实践小组里我是组长，虽然责任更多，但锻炼的机会也更多，无论是跟导师还是指导老师，与他们的沟通都让我受益匪浅。另外就是与同事的合作，在当今社会经济发展的大背景下，大部分的工作单靠个人的力量已经很难完成了，要靠合作来谋发展，团队精神尤为重要。再有就是要时刻保持一颗好学之心，不会不要紧，要向别人请教向别人学习，最怕的是不懂装懂。所以学校的这次实践还是十分必要的，它让我们在踏出校门前先了解职场，让我们不打无准备之仗。这样我们才能在未来的职场中抢夺先机。

实践周报告

报告人：张楚君

指导老师：齐品

实践时间：2015年11月9日至2015年11月13日 共5天

实践单位：中恒信拍卖公司

一. 引言

中恒信拍卖公司是我们此次实践周去的目的公司，实习期间前半段我们被安排整理和清点物件，录入统计数据。工作人员给我们一些收纳箱，里面放了很多拍卖用的支架托盘等杂物，我们需要将这些东西归类并统计数量。整理和清点的过程虽容易但繁琐，很容易遗漏掉一些不起眼的小物品，导致数据混乱只得重来。录入数据是把一些拍品的基本信息，测量值和名称等录入电脑，这活看似简单，其实我们经常被一些模棱两可的数据弄得晕头转向，只好频频向工作人员们询问。这些活不太需要我们运用知识或者大动脑筋，但是我们也没能轻松地做好，看来凡事都不能操之过急，好高骛远，还是得踏踏实实从小事做起，只有对付小差事不费吹灰之力了，才能对更难的活游刃有余。后半期我们被安排到拍卖展厅看守和站岗，有时给来观展的客人引路。经常一守就是连续好几个小时。这样的工作很能磨练人的耐心，我们很容易感到不耐烦和无聊，但是从这一过程中我们能学会放慢自己的思维，学会静下心来，并给予我们更多时间和机会从旁观察拍卖展览是怎么运行，观展人员都是哪些人。

一份报告显示，企业用人追求效益理想化 当前企业招聘员工，一直坚持有岗位工作经历，其理由是有工作经历的可即招即用，用之有效，减少企业对新员工岗前培训投资成本。¹⁴这也导致大学生就业难的问题，因为学校教育注重专业知识而没有对大学生就业进行培训。所以实践周给了我们一个主动融入社会，了解社会的平台，让我们对一些公司事务的运作有个概观，对于我们自身判断职业选择和价值应用有更多的认识，还有在公司氛围中学习如何更有职业素养，学习如何与员工打交道，如何和上司相处，如何将事情做得又快又好。

二、问题

（一）收益少，浪费大

¹⁴ 《提高大学生就业竞争力的有效策略--简谈顶岗实习的意义》

在实习过程中，我发现大家都有普遍的困扰，那就是学无所用，收获甚微。在实习单位，大家的感受基本都是被当成了廉价劳动力来做一些机械式的重复性简单劳动，这与大学生自己在校生活中珍惜时间努力学习专业知识的状态和追求相互背离。我们用了五天宝贵的时间来到公司，希望能给我们带来一些书本和课堂以外的经验和知识，但是结果事与愿违，我们只不过是做一些无用功，最后也是无功而返罢了。就拿我们实习单位给我们分派的任务来说，在后半期我们每天几乎就是在看守拍卖展厅，一大早到公司就开始坐在各自的看守位置上，一直坐到午饭时分，吃过饭后又是坐在那里连续好几个小时，直到下班回学校。整个过程还不允许你做别的事情，比如大家觉得很浪费时间就会带本书在那看，或是看手机上的学习软件，但是会得到其他员工的制止。这样的实习经历能给我们带来什么呢？

（二）原因分析

造成这种现象的原因既有公司一方的，也有大学生自身的原因。公司方面在实习机制上还不够完善，不能为大学生提供培训，也是出于节约成本的考虑，不能认识到人才储备的重要作用。大学生自身也缺乏吃苦耐劳精神，心态太过浮躁，急于求成，眼高手低，平时只关注书本上的知识，实际动手能力不高，责任心也不强，因而也得不到实习单位的重视。

（三）大学生实习问题对策

基于以上的原因，我们可以从实习单位、大学生自身以及学校上分析解决问题的方法。从实习单位上来讲，首先，公司应该有人力资源人才储备意识；其次，公司要健全实习制度建设；再次，公司要有社会责任感，主动积极为社会就业问题分担责任。从大学生自身角度上讲，大学生首先应该提升自身技能和特长，从而提升应用价值和竞争力；其次，对待实习应该有正确的期望，珍惜学校提供的机会，学会主动寻找在实习中可供学习的方面，培养社会技能和实践动手能力，培养责任感。从学校方面考虑，首先学校应该增加跟学生专业性相关度较高的实习实践单位的合作，同时并纳其他领域类型，能满足大部分学生的需求；其次，学校应健全实习实践机制，尽量让学生有更多自己的选择权而不是听任安排，不因为被安排的不合学生自身需要而导致效果的大打折扣；再次，学校应该给学生

提供实习单位的相关信息和历届反馈,以方便让学生充分了解各个实习单位的情况并匹配自身需要来选择。

三. 专业和未来职业的思考

(一) 存在问题

目前英语专业的大学生就业压力与日俱增,因而在大学期间就对自己进行职业规划将给大学生带来很大的好处。根据一份英语专业大学生职业规划研究报告表明,合理的职业规划可以激发学习动力,让学生更有目标地学习和进行相关的社会实践。如果等到毕业后再考虑从事什么职业和适合做什么,将为时过晚,因为大多数企业都倾向于招募那些有一定实践经验和有自身明确职业规划的人才,参考赶集网的数据,60.3%的用人单位在查阅简历时会首先关注求职者的实习经历。但是现今很多大学生都没有明确的进行职业规划,在选择社会实践与实习上也缺乏针对性和有效性,进而缺失未来就业所需的技能与经验,加剧就业难题。就本次实践周的实践单位对人才的需求而言,此拍卖公司直言使用实习生做事不如用自己的老员工,因为实习生办事效率低,效果差,错误多,这也是为什么该公司交给我们的工作大多为机械劳作,而不给我们更多机会接触公司更复杂的事务。

(二) 解决方式

1. 学生角度

英语专业学生在平时应多发掘自身的兴趣方向和分析自身的性格特点,尽早做好职业生涯规划。并将社会实践纳入职业规划范围。性格外向,喜欢挑战的,可以考虑外企外贸方面等职业;喜欢安全稳定的,可以从事英语教学或对外汉语教学工作等。在校期间多巩固与扎实专业基础知识与技能,并根据自己的喜好结合专业制定好职业生涯规划,在课余时间多参与与职业生涯规划想挂钩的校内活动或校外兼职与实习。比如有志于从事英语教师工作的,平时在完善专业知识同时,考取教师资格证外,还可以多参加英语教育机构的兼职老师或者外教助理,可以为自己积累很多教育方法和经验;想从事外企外贸工作的,在多了解经济金融方面专业知识的同时安排自己到外企或涉外部门实践工作,了解公司的人才需求和运作机制;想成为英语导游的,在课余时间可以多参加一些旅游机构的培训与实习,亲自带队实践;从事翻译行业的,除了丰富与巩固专业知识,还要增加

自身的人文底蕴，培养自己的综合素质。在找好相关度高的实习实践单位后，多主动了解此类单位对人才的需求点和要求，并根据这些要求有针对性地培养自己。就我自身而言，对翻译领域的职业比较有兴趣，也制定好了对应的职业规划，是要到企业或政府做一名翻译，那么我需要不断加强翻译技能，考取相关资质证书以增加就业筹码，另外，关注一些翻译公司或外企翻译事务处，争取到那里实习，如果学校有这方面的资源，就更要珍惜与好好表现。

2. 学校角度

实践周前，学校可以开展调研与问卷，对学生自身的喜好与职业生涯规划进行汇总和整合，了解大多数学生的大方向选择，并在此基础上对相关的企事业单位进行联系与合作，避免出现实践单位数量多但不对口的问题。

实践周期间，学校应该与学生保持联络沟通，了解学生在实践中产生的体会与过程和内容，方便做出相应调整与信息收集。

在实践周后，学校可以收集学生反馈，并将反馈反映至对应的指导老师处，召集学生共同探讨问题和解决问题的办法，总结经验与教训，规划在下一个实践周内的培养目标。

四. 结语

英语专业学生在面临不理想的就业前景时应该积极面对，并提高自己的忧患意识，主动做好职业规划，提前进入就业预备状态，对未来的就业有更多心理准备。并将理论联系好实际，根据自身特点、资质、兴趣、特长等方面制定出的职业规划来有效安排预就业培训，培养自己对未来确认职位方向的职业素养和所需技能，从事与之相关的社会实践以扩充相关经历，为自己储备更多就业经验，提升自己的核心竞争力。同时，在大学生人脉和周边资源不足的情况下，更应该珍惜好校方提供的实习与实践机会，并努力在实践中提高自己，完善自己的不足。

就实践周来讲，我们应该多主动与学校进行信息交流，多向指导老师征询意见，并就实践得来的经验与往届学生进行交流与互相学习，共同讨论在哪些地方可以改善，哪些优点可以拓展。

参考文献:

- [1] 魏书灵 提高大学生就业竞争力的有效策略-简谈顶岗实习的意义与管理, 陕西教育学院学报, 2011年6月
- [2] 潘喆 大学生实习问题与对策研究, 企业导报, 2010年第六期

- [3] 马利 关于独立学院英语专业学生考研方向-以湖北经济学院法商学院为例, 湖北经济学院学报, 2015年9月
- [4] 赵姝 英语专业学生职业生涯规划教育研究, 科技视界报, 2012年第30期
- [5] 徐信 浅谈英语专业学生如何应对就业市场的激烈竞争, 《新西部》, 2010年第16期
- [6] 李洁 英语专业大学生的职业规划, 长春教育学院学报, 2010年4月
- [7] 李超 积极心理学视角下英语专业学生职业发展规划刍议, 西南农业大学学报, 2013年2月
- [8] 陆小玲 复合型英语人才培养模式探析, 教育与职业报, 2011年

实践周实践报告

报告人：王心培

指导教师：饶军

实践时间：2015年11月9日至11月13日共5天

实践单位：中恒信拍卖公司

11月9日至11月13日女院的实践周，在系里的安排下，我与其余六名同学被分配到了中恒信拍卖公司进行为期五天的实习。在这五天的实习生活中，有快乐，有失落，期间所经历的一切使我对生活，对社会，对未来的职业前景有了更加直观，清晰，以及深刻的感悟。借这篇文章，我想和大家分享一些我的感受。

入职第一天给我最深刻的感受就是与经理的对话。与经理初次见面时，他问我们“你们是否有特长，能为公司创造什么价值。”我们几人面面相觑，似乎没有人能够回答出这个问题。然而，这个问题给了我一些启发：我是否要开始细细思考自己的价值究竟何在？我的人生目标是什么？我的职业规划是什么？在毕业后，我是要成为公司的一名小员工，平淡稳定，拿着不算优厚的薪酬，安稳度日？或者是选择创业，虽然自我承担风险，但是去拼搏，去闯荡，不甘于平庸。我记得哲学家尼采曾经说过：每一个不曾起舞的日子都是对生命的辜负。因为我还年轻，我不想辜负生命中的每分每秒，所以我必须要为自己找准生命的定位，为之努力，使自己的价值得到体现与提升。不论波折也好，平淡也好，路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。在职场里，我们经常听说这么一句话“职场如战场。”职场中的每一个机会都得靠自己来争取。在与经理的第一次谈话中，他也告诉我们：你们有什么就要说什么，有些机会是不能够拱手让人。由此，我也明白，人的潜能无限，不要给自己设限，人的希望很多，不轻易感觉无望，迷茫总是有的。很多人总是这样后知后觉，找工作时没有全力以赴地去搜寻信息，该做决定时犹豫不决，找工作挑来挑去最后都迷失了方向，想得太多，做得太少，机会不多，且行且珍惜。人生，真是，得靠自己争取机会，真是，得靠自己把握火候，真是，得靠自己拼搏

现如今，随着社会经济的高速运转，国家的经济面貌日新月异。人们的

生活节奏日益加快，北上广此类国际大都市更是不再话下。每天清晨，我都能瞥见这样的场景：西装革履亦或者是穿着休闲的年轻人，他们手机拎着电脑包，背着双肩包，戴着耳机，在地铁警铃声响之前一个健步跃入地铁，随即开始一天忙碌不停歇的工作。对于我们这些未曾感受过乘着早高峰上班，踏着晚高峰下班的学生而言，繁忙而且快节奏的都市生活实在是让人难以招架。虽是十点上班，每天我与伙伴们都不得不提前三个小时起床准备，搭车，然后涌入熙熙攘攘的人群中。中午休息的时间十分短暂，急急忙忙吃了外卖趴在桌子上小憩一伙儿后又匆匆投入工作。此情此期，令我回忆起家乡小城的生活场景：人们早晨散着步或者骑着电动车到单位，中午回家吃饭午休，傍晚准时下班，生活悠闲，安逸，宁静。一个疑问涌上我的心头：毕业以后，我是选择继续留在北京，加入北漂大族的人流中奋斗，还是回归宁静的小城。经过五天的实习之后，我想我的答案是更倾向于后者的。在很多人的眼里，小城市代表了“闲，无风险，无所事事。”不得不承认的是，小城市提供的平台以及视野与站在北京观看时间的视角是天差地别的。但是，套用TVB经典台词“做人嘛，最重要的就是开心啦。”回归小城市，过着不那么快节奏的生活，幸福而安逸，何乐而不为呢。

在这次实习中，我也了解了现实是如此的残酷，一个人很难完全依靠理想生活。第一天上班时，我的心中满怀着期望，希望自己能够被安排到与专业相关的工作。可是，令人失望的是，在头两天，主管为我安排的工作是录入一百五十个数据，查找资料，阅读公司微信公众平台的文章并且了解其写作套路。两天长时间面对电脑使我的眼睛不胜负荷，机械性的操作电脑使我的右手酸痛麻痹。我所从事的工作与我一开始设想的大相径庭。这让我想到了那句至理名言“理想是美好的，而现实是骨感的。”我曾经读到的一篇外刊，名为“为什么做你所爱的事情是一个糟糕的建议。”其中有一段话如是说道“如果我们活在一个把“做自己爱做的事”当做事业终极目标的世界，我们把那些并不热爱他们所正从事的职业的人们至于何地。”的确如此，当今社会有多少人迫于生计从事着自己不爱甚至是厌恶的工作呢，如果要告诉他们“要享受这种工作”，这只是一种直白的侮辱。因为努力工作意味着奉献，专注，和不断的自我提高。如果不是受虐狂，是不可能热爱这些过程的每一

个时刻的。如果你想成为一名艺术家，四处流浪，随遇而安，但是你没有工作，你怎么养活自己，养活家人。作为一名实习生，职场的新人，必须听从上级的指挥，接受磨练与考验。公司分配的任务，就算再艰难也没有讨价还价的余地。

如果说实习的前两天教我感悟社会，感悟生活，体验职场。那么，实习的后三天教会我学会忍耐，戒急戒躁，学会珍惜。实习第三天，我和另外三名同学还有公司的几名员工被分成两队在不同的地点为公司发宣传图录。我和组长被分配到了威斯汀大酒店分发图录。由于酒店内部构造特殊，并且另外一个拍卖公司的安保人员四处巡逻，我们耗费了四个小时才发出三本图录。心灰意冷，我们决定请示领导看看是否能够改天继续，可老领导说“没发完就去国际大饭店发。”在职场中，老板的命令不可违抗，遵守规章制度是最基本的要求，哪怕你有一连串的道理也无可奈何。于是，我们又匆匆忙忙的打车赶到国际大饭店。在雾霾天里，我们跺着脚，搓着手，晚上终于发完四箱图录，心里充满了这项枯燥乏味工作的抱怨同时又品尝到完成任务的甘甜。实习的最后两日，小组七个人被安排到拍卖现场看展，这两天对于我和伙伴们而言是漫长难耐的，但是如今回想起来又觉得时间匆匆。在这两天里，每天早晨九点半到达会场以后，我们就在固定的地方坚守到六点下班，期间不能玩手机，不能随便离开自己的位置。对于我们这些有“手机病”的人来说简直是煎熬。每天中午吃饭的时候应该是一天中最期待的时刻了吧，大家坐在一张桌子上一吃着饭，自己劳动以后的饭觉得格外的香。实习后，在与同学讨论发图录的经历中得知其实许多兼职也是如此。为了挣钱，你必须厚着脸皮推销，讲解，其中不乏冷言冷语，但是为了生活，不得不忍受。公司里一名职工说“这有什么丢脸的，我比这更丢脸的事都干过呢。”学会了忍耐，无论什么艰难的事，不好的情绪，坚强的走下去也就过去了，原来成长就是学会忍耐，学会承受，脸上依然保持笑容，我想生活更多的还是靠自己，你不愿去很多人都向往大城市，你追求安逸，但生活不尽人意你依旧要学会忍耐和适应，未来是你的，所有的东西都是未知，现在所做的不是一生，而是片刻，可能下一秒你会放弃现在扑向另一个未知，辗转反侧，你就是为了生活和生活，生活在向前。

以前在家就老听妈妈念叨：“你不知道挣钱有多难。”通过这次实践活动，我也意识到，钱难挣，挣钱难，只有真正受苦受累了才明白其中的道理。更加了解了劳动是如此艰辛，做一名学生是多么的幸福，没有生活的重压，无忧无虑的校园生活对于踏入职场的人而言已是可望不可即了。同时，我也意识到：在这个世界上，没有人是真正的容易。生活不易，挣钱不易，工作不易，许多事都是从会到不会，从不愿意接受到不得不接受。一生中总不会一直顺利，不能总是遇挫折就逃避，遇到难题就回避，做错了事就一定会被原谅，不能总是期望父母的依靠，我们要成长，使我们肩上能担负得起更多，逐渐成为父母的依靠，我想我在逐渐的成长，因为我慢慢的学会了坚持与忍耐。我希望自己今后的自己能越来越淡定，准备充分不至于小到背书都紧张，争取机会去做想做的事，把所有的爱好都坚持下去，去见识更大的场面，接触更大的世界，去坦坦荡荡，潇潇洒洒地交朋友，愿青春不再颓痞不堪，愿此一生，不至于白活。

实践周报告

报告人：翁梅花

指导老师：徐小丽

实践时间：2015年11月9日至2015年11月13日 共5天

实践单位：中恒信拍卖公司

一、引言

社会实践是大学生涯里不可或缺的一个部分，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，增长才干，锻炼毅力，奉献社会，培养品格，增强社会责任感具有不可替代的作用。对于个人来说，它有助于拓展我们的知识面，扩大我们与社会的接触面，增加我们的工作经验，提高我们的能力，为我们毕业后进入职场增加筹码。而且我认为，在大学里，作为学生，学习固然重要，但也不能闭门造车，一味苦学，只有理论而不去实践。实践周活动可以让我们把平日里学习的成果运用到工作中去，可以锻炼我们，为今后真正走入社会，适应工作环境打下基础。另外，就业一直是我们这些大学生非常关心的一个话题，而现在的企业招聘，大多都会写上一句“有经验者优先”。可一直生活在象牙塔里的我们哪里去积累这些经验呢？实践周的功能就是让我们接触这些工作，连接我们和社会，让我们不至于完全与社会脱节，被社会淘汰。

所以这次学校组织的实践周活动，我一开始就是非常期待的。我认为，实践周活动不仅可以增加我们的社会阅历，提高我们的工作能力，而且从一定角度上说，它还调节了我们单调、枯燥的学习生活。最重要的是，实践永远都是检验真理的唯一标准。我们在学校里学的一直都是理论性的东西，在实际运用中不一定能发挥百分百的效果，所以必须要有实践来检验，这样我们才能知道，我们学了这么多年的知识，在真正的工作中应该怎么去用才恰当、有效。

二、问题及思考

这次的实践周，我被分到网信金融集团旗下的中恒信拍卖公司。在去实践之前，我特地上网搜了一下网信金融的信息，它是一家囊括了第三方支付、网络贷款、众筹、财富管理、传媒、移动通信、生活服务等七大板块的金融集团。看着这些信息，我先是兴奋，继而就陷入了忧虑。公司越大，需要的人能力应该也要越大吧？我之前没有任何的工作经验，实在不确定自己能不能胜任这一周的工

作。而事实证明，我的顾虑实在不无道理，在这周的实践中，我确实碰到了很多问题。

首先就是形象问题。第一天去公司，潘总与我们聊天，了解情况时就说：“你们怎么看起来都跟高中生似的。”这句话我印象深刻。看起来跟高中生似的，对于一个学生来说，可能是褒奖的意思更多，但对于一个职场中人，绝对不是什么夸奖。作为一个 Office Lady，着装不仅仅只是个人的喜好，还代表了公司的形象，公司的文化。因此，在工作场合，“看起来像高中生”可不行，整洁和谐才是正确的着装风格。

我一直都在学校，从来没有接触过社会上的工作，我甚至都不知道应该怎样用自然的表情去面对上司和顾客。到公司的第一天，我意识到，职场与校园果然是有本质的差别的，校园的环境太过单纯，以致于在校园的我们太缺乏社会的气息，太过稚嫩，少了职场中人需要的干练的气息，让人一眼就能分辨出你的身份，一下子就能把你和他们区分开来。为了改变这个状况，我在穿着上试着更靠近职业女性，也试着观察他们的员工的行为，尽量让自己在行为上不显得太“学生气”。令我开心的是，几天后，他们的其中一个员工说：“你们穿得都好正式啊，好像工作服。”我认为这是对我们的肯定，至少是认同了我们的穿着不会让我们在工作场合露怯。

其次是工作能力问题。中恒信拍卖公司主要业务就是拍卖，我的专业——英语似乎没有什么用武之地，这让我很苦恼。而且他们这周正好在准备一场秋拍，正是需要人手的时候，但我们对拍卖一窍不通，这对我们每一个组员来说，都是一个考验，我们必须从零开始学习。幸而他们也体谅我们的“不够专业”，让我们从最基础的内容开始接触。我先是整理了拍品的确认书的单子，然后又第一次接触到了拍卖网的后台——我要录入这场秋拍的拍品。在录入的时候，我发现了一段描述与图片不符，再三确认之后告知带领我们的那位员工，得到了肯定。所以我认为，不管从事什么工作，之前是否有类似工作的经验，都没有关系，只要肯学，肯认真对待工作，最后一定会上手的。第三天开始，我参与了布展、看展、巡展和引导等工作，都没有太大的难度，重要的大概就是要工作热情了。因为这些工作都很琐碎，而且几乎是类似的机械运动，特别是中午没有休息时间——这也是学习生活和职业生活的不同，下午会特别累、困倦，所以对工作的热情就会

慢慢消退。第二天开始，我对工作就没有第一天那样的兴奋与期待了，但是把工作当初一次学习，倒也感觉不差。

最后是交际问题。“企业人际关系的好坏，直接影响管理者和员工的情绪、态度、行为、积极性，进而影响组织效能的发挥，产品质量的提高和企业目标的实现。”我们毕竟只是去他们公司实习一个星期的学生，和他们自己的员工还是有很大不同的，如何与他们建立和谐的人际关系是一个大问题。还好，这个公司的员工年纪都只是比我们略长，性格也很好，不是太难交流。不过，在这几天的相处中，我认识到，要主动去与人交流，不懂就要问，不能藏着问题，不然永远都不会。作为前辈，他们都很乐意教导我们这些后辈，所以不要因为内向、羞涩，就被动地等着他们教，这样学习的效率和效果都不会好。另外，在人际交往中，微笑很重要。笑容是拉近交往双方距离最简单也最有效的方式。正所谓“伸手不打笑脸人”，带着笑脸与人交往，总不会太吃亏。

三、专业和职业思考

培养创新型外语人才已经成为英语专业人才培养的目标，而合作学习则是其中一种重要的手段。作为英语专业的学生，小组活动模式一定不会陌生，这就是合作学习理论最常见的一种组织模式，意在增强学习动机，促进合作精神的培养，全面提高学习者的素质与品质。

这次的实践周活动就是以小组为单位展开的，我和另外六位同学组成一组，共同被分到这个公司。小组人员多，所以怎么分配工作、怎样提高工作效率就是首先要考虑的问题。在第一天，我们的分组不太合理，什么事情都扎堆做。例如整理成交确认书和一些杂物的时候，都是所有人一起做，不仅杂乱，也会出现两三个人在收拾同一件东西，导致数不清确定数量的情况，大大降低了工作效率。第二天的时候，我们都有意分开，各自负责一些事情，在各部分之间进行合作。例如，把要收拾的东西分类，一人负责一类，在整合登记的时候再一起交流。果然，效率就提高了很多。

外语专业的人才不能是只会自己蛮干的人，必须要学会与人沟通交流、通力合作。所以这次的社会实践活动以分组的形式展开，我觉得意义很大，有利于培养我们的合作精神和集体意识，对于我们今后的职业发展也有重大的指导意义。

另外，在与公司的人的交流中，我们发现，英语口语是一个很重要的能力，

一定是要好好学的。举个例子，如果这次的展会有外国人来，英语是与他们交流的重要手段，但是如何用简练的句子来表达你的意思，怎样用简单的词汇介绍专业的展品，让他们听得懂、觉得有意思就是一个很难的问题。而且在上班的这几天，我发现电脑的基本技能一定要会，例如文档、表格和演示文稿。

英语专业的学生职业选择并不是非常多，但是英语在职场中的应用却非常普遍。英语毕竟只是一门工具，只懂语言而缺乏专业知识是不行的。所以我觉得我应该把学习的主要目的从学好语言技能转变为培养语言技能和加强专业知识，成为复合型英语专业人才。

四、结语

这次的社会实践活动虽然只有短短五天，但给我的影响却非常大。它使我走出了课堂，走向社会，接触到了真正的工作环境，也磨练了我的意志，提高了我的能力。在这五天里，我努力适应工作的环境，努力学习课堂以外的知识，越学习，我越感受到自己知识的匮乏。在工作中，我也表现出了经验不足、处理问题不够成熟、书本知识和实际问题不能紧密结合等问题。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”只有在实践中才能知道自己在工作中缺乏什么能力，才能提高。

实践活动已经结束，我也回到了课堂，但经过了这次的实践活动，我会更加珍惜在学校的时光，努力学习专业知识，也更多地学习课外的知识，扩大知识面，同时不断地深入实践，锻炼自己的能力，提高自己的综合素质，为今后的职业发展打下坚实的基础。社会实践活动能够让我在与社会的接触过程中，减少磨合期，加快融入社会的步伐。所以我认为，这次的社会实践活动非常有意义，对我今后的职业选择和就业发展也有极大的指导。

参考文献：

- [1]任允晓，杨小明，范延安：《大学生社会实践项目化运作的思考》，载《山东省青年管理干部学院学报》2009/05
- [2]梁玥：《OL 一族的职业形象宝典》，载《中国就业》2000/11
- [3]李敏，韩朝：《建立和谐的企业人际关系》，载《科技信息》2011/03
- [4]沈彩艺：《合作学习与创新型外语人才的培养——英语专业《基础英语》课程的探索与实践》，载《英语广场》2015/03
- [5]宋殿娇：《当前英语专业就业问题及对策研究》，载《理论界》2007/12

我的实践周

报告人：武宇晶

指导教师：饶军

实践时间：2015年11月9日至2015年11月16日 共5天

实践单位：中恒信拍卖公司

2015年11月9日，星期一，我们小组七人开始了我们大学生活中的第一个实践周。实践周的本来目的是让我们了解完成一个案例的流程，我们也在进入公司时做好了准备。但是我们第一天来到公司的时候，并没有做什么实质性的工作。可能是我们刚刚进入公司，对公司的业务还不太了解所以只能做一些辅助性的工作。公司近期正在准备一个秋季拍卖会，员工们正在为此作前期的准备工作。公司的员工为我们安排了数据录入的工作，主要就是把拍卖品的名称，长，宽，高以及相关的数据输入到电脑上，然后再发布到网络上。我们只负责数据的录入就好了，那个表格也是后台事先做好的。把数据录入完成之后，我们做了展品标牌顺序的再次确认，就是检查一下标牌的顺序是不是正确的。其实但是我觉得这件事很简单，也不知道这个牌子是做什么用的，后来为一个个展品放标牌的时候才知道正确的顺序是多么省时省力啊。之后还有展品各个数据的核对与校验。要带去拍卖现场的物品的整理与清点。虽然，这都是简单的工作，但也是不可缺少的一个环节。实习第三天，我们去整理、清洁拍卖的地方，还有做一些准备工作，像准备公司员工的工作证，清理柜台，摆放展品等。之后就到了预展，这时候，我们的工作就简单了，就是站在那里就可以了。有时候简单的让我们感觉很无聊。但还是了解到了很多，就像知道了收藏级的翡翠都产自缅甸。在这几天的实践中，虽然没有做多少工作，但还是对做活动有了一个大致的印象与了解。也稍微体会到了职场中人们之间的交往是什么样的。

虽然此次拍卖会整体是比较完美的，但是我觉得在细节方面还是存在一些问题。

一. 数据录入的方面。

我们最初做的工作主要就是数据的录入。主要就是拍品的名称、长、宽、高、相关的数据及备注。可是有的拍品给出的数据只有长，没有宽和高，或者只有长和宽而没有高，还有其他类似这样的情况。这是我认为不合理的地方之一。除此

之外，有时候，一个拍卖品不只代表一件物品，就像三件套、六件套或者是两件套之类的。它们的长度、宽度、高度都不相同，可是在电脑上输入时却只能输入一个数据。我想，在后台设置填写要求的时候，可以再添加一个商品形状是否规则的选项，然后再填长宽高，会更好一些。然后再把数据填写处设置为可填多个数据就完美了。

二. 预展中员工工作地点方面

在预展的三天中，我们每个实习生都是站在预展的展品旁边，主要是做看守展品，引导客人，为客人介绍我们的展品还有为他们提供一些简单的帮助这样的工作。可是我们三天都站在同一个地方，面对着相同的展品、相同的同事，这可能会使我们感到疲倦和无聊，从而有可能就会导致消极怠工，从而降低工作的积极性。每个展柜旁边都会有站着的员工，隔段距离就会有一个保安。我所在的位置像是一个大厅，有很多贵重的珠宝，那里的人也不少，大约有四个人左右。但是也没有多大的趣味性。我认为，如果我们每天工作的位置可以调换，那我们就可以不会那么无趣，也许就会增加员工工作的积极性与趣味性，同时还可以在专业的工作人员工作的同时学到很多东西。但是，与此同时，我认为保安的位置是不可变的，因为安保的工作就是展品以及展品附近的安全，所以他应该对周围的环境以及周围的展品很熟悉，这样才更有利于安保工作的进行。

三. 物料整理与管理方面

我认为物料的整理以及管理方面需要改进。在我们去实习的前几天，我们的工作出了数据录入还穿插了物料，及物品的整理，主要就是把一堆的物料进行整理，记录各个物品以及他们的数量。但是我们的工作也仅限于此。把清单交给员工之后，把物品放回去就好了。本来也没有什么问题。可是我们把拍卖会需要的物品搬到拍卖场地时，所有需要的物品几乎都堆到一间小屋子里面，包括水，图录，样品盒，还有所需要的一些材料以及工具。到了需要什么东西的时候，再从这对物品种盲目的翻找会浪费很多时间，跟严重的是可能会耽误拍卖会的进程。物料整理的方面最好有专人来负责，或者派一个人在搬物品时就把物品分类摆放好。这样就会节省时间，也不容易出错。

在拍卖会的预展开始之前，公司里面负责给我们分配任务的人得知我们是英语专业之后，就告诉我们说，如果有外国客人来参加拍卖会的预展，就让我们用

英语向他们做一些介绍。这个时候我才真真切切地感觉到，虽然把英语学到非常专业的水平很难，可是如果把英语作为一项工具，能够用英语做简单的交流的话，也是个不错的选择。作为英语专业的学生，我们可以对英语这门语言做个方面深入的研究，像考翻译证书，大学之后继续深造等。当然也可以只在大学把英语专业四级、八级证书考下来，然后再参加雅思或者托福的考试；然后同时可以学一点其他的技能，也是一个不错的选择。就我个人的情况来说，我的英语成绩不是很好，处于中等偏下那样的情况。根据期刊《理论界》：“全球化进程加快，国际交流频繁，客观上造成英语专业过热现象。”⁽¹⁾随着全球化进程加快，英语已经几乎成为全球化的语言。因此，在现在这个快速发展的社会，大多数的人都会说英语，精通英语的人更是数不胜数。而且，英语专业也扩展到了很多方面。“当前，国家、社会对外语学科的发展提出了新的要求，英语专业面临由原来单一的英语语言文学专业拓展为包括英语、翻译、商务英语等在内的英语类专业的新形势。”⁽²⁾这更是增加了英语专业学习的难度。在参加实践周之后，我也发觉我的英语口语表达能力较差。英语方面的能力有待提高。同时，也是第一次感觉英语专业学生的就业面并不是很宽泛，除非是那些英语专业能力很强的人。当然也不包括找一些专业与工作毫无关联的工作。在我看来，外语专业开设第二外语对部分英语专业的学生有很大的益处。如果不能追求专，那就追求广。这样的话，毕业之后去向外企之类的公司还是会有一点优势的。但是我们的就业率还是不容乐观。同时，我们也应该考虑就业的有效率。“就业有效率低的原因分析就业有效率不高，影响因素是多方面的，主要有：1.受重用程度是主要因素。……2.盲目就业是二次择业的重要诱因。”⁽³⁾因此在参加工作之前，经常参加一些社会实践，社会工作，从而确定自己喜欢的工作是十分重要的。确定好了自己未来想要做的工作，未来的从业方向，然后想着自己的方向努力奋斗，相信会声调很多无用功，就不会在其他的事情上。根据期刊《理论界》：“全球化进程加快，国际交流频繁，客观上造成英语专业过热现象。但是一味地忽视市场吸纳能力及市场对英语专业人才的实际要求，使得英语专业毕业生逐渐失去了原有的竞争优势”⁽⁴⁾“我国大学英语教学正处于一个从基础英语向专门用途英语转移的转型时期”⁽⁵⁾由此可见，适当的社会实践是必不可少的。“高校英语专业只有培养出就业市场需要的，即具有扎实的英语语言功底，又具有相关行业扎实的专业知

识以及较强的应用英语能力的高级英语人才,才能走出其多年来所面临的就业危机。”⁽⁶⁾所以说,在我们学好我们英语专业知识的同时,也应该多多参加社会实践活动以及工作,从而了解、积累社会上工作的经验,这样才更利于我们今后的发展。

虽然我的英语不是很好,在实践的公司里也没有帮上什么忙。但是还是做了很多其他的工作。收获了很多。开学初,在得知我们要去公司里实习五天的时候,其实我是有些紧张和激动的。之前都是电子屏幕上看到各种职场上的明争暗斗,步步为营。但是进到公司后,却感觉其实他们的工作还是比较无聊的,并没有想象中的那么精彩。而且他们做的工作不光只是脑力工作,还有许多机械性的工作。还有很多刷新了之前对公司以及公司职员的印象。实践周让我看到了职场的一些方面,虽然不确定未来的工作会不会是成为一个公司的职员,但是对公司有了一个初步的了解。同时也了解到一个公司是由多个团队组成的,一个案例的完成也需要每个团队的合作,并且他们的工作都是环环紧扣的。而且每个团队的分工也是一门学问。而这些学问,则需要我们参加更多的社会实践活动,做更多的兼职、工作才能了解到的。所以,在剩下的大学生活中,不光要把我们的专业知识学好,在课余时间,还要去多多体验社会生活,参加社会活动及工作,才能塑造更好的自己!

参考文献:

- 【1】《理论界》 宋殿娇
- 【2】《外语教学与研究》 仲伟合
- 【3】《中国市场》 王于猛
- 【4】《理论界》 宋殿娇
- 【5】《中国外语》 蔡基刚
- 【6】《黑龙江教育学院学报》 荣晶

实践周报告

报告人：周金铭

指导老师：齐品

实践时间：2015年11月9日至2015年11月13日 共5天

实践单位：中恒信拍卖

一、引言

社会实践是大学生思想政治教育的重要环节和途径对于促进大学生了解社会、认识国情、增强社会责任感和服务意识有着不可替代的作用。^{xvii}而在当今社会，随着教育水平的逐渐发展，大学生的实践能力却令人堪忧。面对即将到来的社会生活以及工作，大学生往往缺乏必要的社会经验和必要的社会接触，这不仅不利于大学生快速融入社会，而且会使他们对当前的学习生活和未来的发展规划产生困惑。因此，我国把培养具有创新意识和实践能力的高质量人才作为21世纪高等教育发展的目标。^{xviii}此次，学校的实践周则是响应了国家的号召，推动我们学生走入社会，接触社会，了解社会。让我们更加清楚社会工作，更加了解专业作用，更加明确未来就业发展方向。

五天的实践生活，我们并没有干什么特别重要的工作，前三天大部分时间在座位上无聊打发的，干得也是一些琐碎杂活如整理资料和清点物品等，后两天则是在拍卖会预展时守在橱柜旁，看似很轻松的活，事实上十分不容易。从最初的期待到失望到逐渐接受，整整五天的早起晚归，穿梭于拥挤嘈杂的街道，周旋于人潮涌动的车站，这是第一次让我们感受到了一个除了校园学习以外的不简单的世界，原来生活可以这么争分夺秒，也可以这么空虚游荡，有时候你认为你能够掌控自己的世界，有时候你却被整个世界带着走。实践周不仅给了我们一个熟练技能的机会，也给我们敲响了警钟。

本报告以五天实践的内容为基础，对其中产生的问题进行反思分析并解决，对一系列延伸而出的个人感想与收获进行阐述，对五天实践成果进行总结，从而分享个人的经验感想，并且加深对此次实践的影响，使之成为今后发展的动力。

二、问题的提出与解决

（一）如何对待工作中的负面情绪？

工作中的一些负面情绪往往是告诉我们需要采取一些行动了，我们将这些负

面情绪称之为“行动信号”。行动信号通常有不痛快、害怕、难过、生气、挫折感、失望、后悔和孤独感等。^{xix}在对实践周充满好奇之后紧接着我们就对所接触的工作安排产生了失望，由于任务过于简单而感到无所事事。我对自己在实践周中的表现并不是特满意。例如：因为带队老师要来看我们，我们被突然安排了一个无中生有的任务——数一筐文具用品，之后却又被告知不需要用心数，大家心知肚明，而我却表现得忿忿不平，把不高兴写在了脸上。在公司工作中难免会产生负面情绪，如何正确解决这种不良情绪是很多职场人士所面临的问题，更是我们大学生需要学习的技能。

不管如何，我们都该明白，作为一个职业人，我们必须要学会敬业。因此我们必须脚踏实地，做好分内的事。在工作中更不应该只看重宏远目标，而不愿意低下身做小事。相反一个敬业的人应该尽心尽力地对待每一件事，不管这事是大是小。不能干小事的人也注定干不成大事。其次，我们要学会理解和协作，在工作中不应该斤斤计较，同事之间的互相包容理解才能创造一个更加和谐的工作环境，才能增强团队协作能力，从而事半功倍。我们还应该学会释放压力保持热情。每天乘公交倒地铁使我们身心疲惫，不免抱怨开始对生活丧失信心，因此学会抗压减压是一件非常重要的事情，找到属于自己的放松方式，清晰目标，让自己保持热情才能赶走负面情绪；培养毅力和活力，我们要保存精力，爱护身体，培养活力才能减少情绪低落；要有服务心态，我们要为公司或企业服务的精神，考虑整体的利益，具有责任感。

（二）如何对待专业与工作的关系？

调查研究发现，中国仅有三成毕业生毕业后从事与专业相关的工作，专业不对口已经成了一个普遍现象。^{xx}这次的实践中，我们和公司的一位老同事到嘉德拍卖预展门口发中恒信拍卖会宣传图录时，我们很奇怪为什么公司正式职员也需要干这样的活，也抱怨着实在是一件很丢脸的事情，但是他鼓励我们说再丢脸的事儿他都干过，这根本没什么。想想这几天在公司里，我们看到各色员工干着各色工作，从搬运货品到技术工作，我们也得知，平时，繁琐的机械工作都是公司所有人一起分担的。也许是公司并不大，部门人并不多的缘故，也许这就是公司工作的真正展开情况，但我们了解到在公司里我们会接到各种各样的任务，这些任务也许和你所学的知识完全不符，但我们也必须认真执行。那到底如何正确对

待专业与工作的关系呢？

虽然我们担心所学的专业会与工作不对口，但是我们仍应该在大学里认真学习专业知识，就算这些专业知识不能帮我们找到铁饭碗，它们也是我们在大学中收获的宝贵财富，今后会在工作中派上用场。所谓专业知识是我们的主要王牌，我们也要培养其他的技能，提升自己的整体战斗力。在学习之余，我们也要积极参与实践活动，提升一些必要的执行能力和交际能力，要注重理论和时间相结合，不可以只做书呆子，也不可以完全不顾课业，时刻为就业做好准备。尤其是作为英语专业学生，更要扩大我们的知识面，除了英语语言学习外，要广泛涉猎其他领域。

三、专业与未来的思考与规划

也许专业和未来就业并不完全对口，但是根据专业应与兴趣相关，就业应与热情相关的原则，选择职业应该要与选择专业一样考虑到自己的兴趣点和实际情况。英语专业经常被质疑只是一门工具，是一门不是专业的专业，需要去辅修别的专业。甚至随着经济结构的转变以及社会对于英语专业人才需求模式的变化，英语专业已被列入红牌。^{xxi}因此，我们作为英语专业学生，更加应该有危机意识，除了扎实基本功外，要对未来发展有明确规划，做好应对措施。

经过这五天的实践，让我更加了解了公司工作的情况，也让我更加确定未来就业的方向。我一直很清楚自己的性格和特点，因此我也很清楚自己并不适合进入公司工作，这次的实践更加验证了这一点。公司的制度和氛围给予我很强的压迫感，也可能是因为工作与兴趣不相符的原因，一共五天的实践却压抑得我缓了一天还没缓过来，因为我是一个特别注重于自己喜欢的事的人，或者追求自由弹性的人，所以我不可能长期从事这种制度性特别强、并且与兴趣不符的工作。北京是我特别想来的地方，所以我选择了这个学校；英语是我偏爱的科目，所以我选择了英语专业；翻译是我梦想的职业，所以现在我也正在朝着这个方向努力。从大一的职业规划课程到现在的实践周，每一次成长我都在调整自己未来的发展方向，结合理想和个人特点，我会在大学毕业后继续考研学习翻译专业，选择笔译或口译。我还需要在今后的学习中继续观察，然后在就业时会选择从事非公司翻译类的专业翻译工作，虽然我一直很希望进入翻译国家队，并且一直为此努力。但是，考虑到现实情况，如果不能成功，我会选择做自由翻译者等较为自由的翻

译方向。因此在今后的学习中，我会按照计划，打好英语基本功，关注各类实事政治，注重翻译知识的积累和实务学习考评，努力朝着理想进发。

四、总结

实践周中，我们虽然并没有按期待接触到英语相关工作，但它真实地反映了都市的工作生活。我们学会了很多，也思考了很多。我们反思了工作中的错误，学会了如何处理负面情绪。我们观察了工作中的细节，也懂得了除专业外我们需要广泛涉猎并加强自己的技能。这五天时间，不长也不短，长到让我们觉得每分每秒都是煎熬，短到还没来得及认识和感激每一个指导包容我们的人就要离开，但这次经历的的确确让我们成长了，让我们明白了工作的不易，生活的不易，理想的不易。因此，我们更加坚定信念，在偌大的城市，我们需要成为掌控自己世界和心灵的人，而不是被世界牵着走，被涌动的人潮推着走的人，这是每个来到这座城市的人的目的，此时此刻，我们会珍惜宝贵的大学时光，我们会坚定自己的理想，我们会不断努力去抓住每一个可能的机遇，我们会不断努力为今后的发展做好充足的准备，不断努力提升自己让自己成为合格的职业人，社会人，成为满意的自己。

参考文献：

【1】刘同国，大学生社会实践活动现状与发展研究[J]，山东师范大学学报，2010年；

【2】李芳，我国大学生实践能力培养的现状、问题与对策研究[J]，山东师范大学学报，2009年；

【3】余玲艳，员工情绪管理[M]，北京：东方出版社，2007年1月；

【4】陆陈龙；徐洋；鲁秉鑫；竺笑，大学生就业与其专业的对口性研究[J]，企业研究，2014年18期；

【5】金静娴；郑丹丹；陈广平，破解英语专业就业难题的对策研究[J]，科教文汇2014年第12期；

