

模具制造实训自我总结(精选7篇)

当工作或学习进行到一定阶段或告一段落时，需要回过头来对所做的工作认真地分析研究一下，肯定成绩，找出问题，归纳出经验教训，提高认识，明确方向，以便进一步做好工作，并把这些用文字表述出来，就叫做总结。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢！

模具制造实训自我总结篇一

实习是将书本学的知识运用到实践当中，光是学会理论知识却没有实践只是纸上谈兵，经过实践检验的知识才是真知识，只有理论、实践、再理论、实践，不断充实，不断实践，才能成为真正的人才。

过去，学生们觉得汽修工作简单，对知识不求甚解，但是到了岗位工作后才发现工作程序并不像想像中那么简单，工作中的错误让同学们了解到汽修行业的复杂，加深了对行业道德的认识。

实习基地对同学们来说是一个陌生的环境，同学们要从“学生角色”迅速转变成为“工人角色”，没有大家的团结协作、相互关爱，这个转变是非常困难的，工作中谁生病了，大家都会帮忙，遇到搬搬抗抗，力气大的同学多出点力，有的同学有困难，每个人都会伸出援助之手，都充分表达了同学们团结协作、互相关爱、共同进步的心声。

实习的过程是“痛并快乐着”，开始的一个月，学生的思想波动非常大，在工作的艰辛中遇到诸多在学校中没有接触到的东西，譬如饮食习惯的差异，复杂的人际关系的处理、紧张忙碌工作环境的适应，让学生感到现实与希望的落差大，一部分适应能力差、自我调节能力不强、自身综合素质较差

的同学就产生了离职甚至旷工的念头。但是，经过学校和指导老师的共同努力，此次的实习工作还是取得了很大的成绩，实习生在工作岗位上的优秀表现赢得了修配厂厂领导的认可。实习生们在工作中表现出的优秀的专业能力和综合素质为学院在实习合作单位建立了良好的声誉。

通过实习也暴露出了很多不足，学生的专业服务技能薄弱，实践能力、沟通能力差，团队意识有待培养，学生职业生涯规划缺乏指导。希望通过本次实习积极探索工学结合的专业建设及课程教学改革方向，进一步推动校企合作。

模具制造实训自我总结篇二

经过投递简历参加面试的方式，我成功进入xx-xxx-x[]进行了为期两个月的ae实习活动。因为公司规模不大，内部员工可以灵活的交叉运作，我也得以参与了文案、创意、客服等方面的开发和交流，获得很多难得的学习和锻炼的机会。

日常工作篇

学习怎样写方案，方案中的细节，大到方案的定项，小到方案中的标点符号；学习不断培养自己的具有一定水准的审美观，帮助创作更好的让客户满意的作品；学习怎样把控项目进度，跟进催促客户定稿下单制作；学习怎么和客户，和潜在的客户交流，建立公司良好的形象。

活动项目篇

撰写方案都有一套固定格式，按格式写，大的范围定好在往小的方面细划，一个项目的好坏全在细案之中体现，从细案中也可以得知方案是否可行，可行性程度有多高等。实习期间有幸参与了517世界电信日项目开展活动。我们内部挑选了两套方案送给客户挑选，虽然我们认为是第一套方案较为合适，结果却是，客户选择了第二套方案，原因很简单，领导们不

想花成本冒险制作。在学校的时候通常我们会被告知此时应该力争说服客户，以事实和数据。但是当该行为的结果还无法呈现出来的时候，过往的任何事实都不会百分百地使客户信服。商业社会，市场效果决定一切，而客户拥有最终拍板权，如果客户个人性格比较保守一点的话，我们只能选择那个最安全的。这次内部的“比稿”，使我认识到在真正的广告运作当中，很多不可控因素使真正出现在受众面前的广告，并不是最适合传播的，最切中消费心理的，或者说并不是相对杰出的那则广告。

其中，我的挫折感最强的是软文的撰写：以记者的口吻，不露痕迹的，抓紧消费者的关注点，进行广告推广，我认为在这方面应多加练习。在服务后期我参与了517电信日集团产品传播—移动应用手册指南的全程策划、设计与推出。这本以树立客户企业在整个通信公司企业形象为目的而制作的生活指南，其中以多种形式渗入了客户的形象宣传囊括了：企业成功行业信息化应用案例及集团标杆产品动力100产品的展示。

同样是为其进行报广□dm手册的服务，我感受最深的却是客户强烈的自我感觉，对广告投放的决定性影响。我并没有抱怨，客户从其自身利益相关的角度出发时候，有时反而很简单直接的修正了我们某些时候卖弄创意，炫耀文字的误区。只是觉得，广告不是我们最初想象的那么单纯的一件事情了。它是沟通，讲究沟通力，在这场磨合当中，客户的意见与消费者的反馈一样对于一个广告公司至关重要。在这里，放弃似乎是进取的一种表现形式。

模具制造实训自我总结篇三

本次实训，我们首先学习了礼仪的概念，以及礼仪所涉及的各个方面，课堂中还不时有朋友们的演习，老师的示范，听来也容易接受，更可以根据所学习的礼仪知识来衡量自己！因为一个人的底蕴跟内涵并不是很容易就可以被别人发现的，

所以我们需要礼仪，这扇展示自己的窗户，在我们接待校友的途中，礼仪也是至关重要的。中国是一个礼仪之邦，在一个随时都在推销自己的商业化年代，我们更需要标准专业的礼仪！

有礼走遍天下，无礼寸步难行.对于商务礼仪的训练，我觉得并不是整夜睡木板，整天靠墙站就可以了的！一个人的礼仪品行首先是由内而生的，如果一味的重视给人的感觉但是确实没有内涵与内在的修养又何尝不是在自欺欺人，而且还欺人欺得那么的辛苦！所以修身当从修心而起，一个真正有内涵有修养的人严格要求自己来也必定不是难事！而修心最好的办法就是多读书！

经过这一段时间的商务礼仪的学习,我学到了很多有关商务上的礼仪知识,对我个人素质的提高有很大的作用商务礼仪做为个人素质的重要体现,应从个人形象与行为要求,商务人员的个人形象很重要,因为商务人员的个人形象,代表企业形象、产品形象、服务形象,在跨地区跨文化交往中代表民族形象、地方形象和国家形象。首先,我们要知道何谓形象,形象就是外界对我们的印象和评价。

非常庆幸学校为我们安排的这次商务礼仪实习实践。让我们通过本次实习知道了学习商务礼仪的重要性和必要性,大学生学习商务礼仪作用和意义以及商务礼仪对大学生社会适应能力的积极作用,学习和了解商务礼仪上知识,对我个人素质的提高有很大的作用。也是我们能以一种很成熟的心态面对人生。

在大学,除了知识的学习外,最关键、最基本的是人的能力与素质的提高,大学生应该培养各种能力如:人际交往能力、创新思维能力、掌握信息能力、学习能力和自立能力等等。其中人际交往能力的培养是要讲礼仪的,做为大学生交我们不仅要有高素质,高技能,更要懂礼仪,礼仪是赢的自尊的基础,我们的学生时代就是我们塑造自我形象的时间,通过实

训我们了解了社会需要有素质，懂礼仪的大学生，企业需要，我国的发展也需要。通过本次实习，我们了解了商务礼仪知识，提高了个人素质。现在社会商务礼仪已经成为个人素质必不可少的一部分，掌握良好的商务礼仪知识是我们走向成功必要的铺路石。

不闻不若闻之，闻之不若见之，见之不若知之，知之不若行之。——荀况 由此，实践的重要性可见一斑。如果我们仅仅学一大堆的理论知识而不去实践，又怎会知道是否可行？为了巩固我们所学到的理论知识，就要学以致用，这才是最终的目的。商务礼仪实训就是这样一门用理论指导实践的课程。我们已经大二了，下学期就要走向工作岗位，这次的实训就是为我们即将到来的求职、真正工作做准备。根据我们专业的就业情况，从事文职工作是较为普遍的，这样的工作关乎个人形象，因此了解一些日常礼仪是十分必要的。

实训目的和要求：

- (1) 掌握商务人员职业形象设计，提高审美情趣和品质格调；
- (2) 掌握具体有效的化妆技巧，使之适应不同场合的要求；
- (3) 掌握商务人员在各种商务活动中必须具备的标准举止规范；
- (4) 掌握求职面试技巧

实训具体内容：

- (1) 商务人员的个人礼仪：练习站姿、坐姿、走姿，根据实际情境选择服装和妆容。
- (2) 电话礼仪。在办公室日常的公关事务中，电话沟通是不可或缺的形式，因此为了提高办事效率，树立个人和公司的

良好形象，我们必须学会正确的电话礼仪。这个部分主要是通过模拟场景的方式来练习的。

(3) 接待礼仪。秘书是代表单位接待来客的，其接待态度直接影响单位的形象。在这个部分我们也是模拟实际工作中常见的场景，分小组讨论如何做才是合适的。

(4) 面试技巧。针对这个部分，我们根据一般面试的场景准备了求职时的自我介绍。另外根据近年新兴的面试方法——无领导小组面试，我们还做了模拟。然后老师指出我们的不足，并再三强调注意事项。

心得体会：

其实刚刚开始练习的时候觉得非常辛苦。首先是服装，每天都穿着职业装和高跟鞋感觉很不习惯，还有很多细节的要求，连走路都会觉得十分别扭。还有电话礼仪和接待礼仪等，平常我们不会很刻意地想该怎么做。我个人觉得最实用的就是面试的技巧，这教我们如何从众多求职者中脱颖而出。很感谢这次实训的机会和老师的点评指导，让我们学到了很多细节的东西，让我们提升了自己的外在形象。

除此之外，我还学到了如何跟别人共事。因为我们是分小组的，每次为了顺利完成任务就会集中讨论。正所谓“仁者见仁智者见智”，每个人的想法不一定都是一致的，总会有分歧。当这些情况出现时我们该怎么做，这就是我们每个人都应该思考的。而我认为倾听和尝试协调是最好的解决方法。

在以后的工作中，我们还会接触更多。那么就保持着认真的态度去学习吧，因为学习礼仪就是为了美。

人生一世，必须交际，进行交际，需要规则。所谓礼仪，即人际交往中的基本规则。也是人际交往的行为秩序。

礼仪是一种自我修炼，律己行为。礼仪不仅仅关系到我们的个人形象，更是一门非常有用的学问，也是一门高深的文化体现。

经过昨晚的商务礼仪实训，受益匪浅，在当中领悟到一个人的言行举止在商业活动中是如此的重要，才知道一个人的言行举止中蕴含了如此多的东西，从而理知礼仪一词所涵盖的文化与修养。

而商务礼仪的重要性还体现在员工个人的能力构成上，个人的能力由两部分构成：一为业务能力，这是个人的基本能力；二为交际能力，这是个人的可持续发展能力。交际就是处理人际关系，而学习好商务礼仪知识，在实际交往中运用好商务礼仪知识有助于搞好人际关系，从而促进个人发展的前提。我们首先学习了接待礼仪基本概念，在培训过程当中以演习方式表现，起到一个很好的亲身体验效果，更能让人体会到自己多么缺乏这方面知识。演习内容说明：美国ceo带领其下团队，来中国广东东莞康丰公司考察，如一拍即合，则将此300w美金项目签约于康丰公司。示范分为两队，则看两分队哪一队伍能在最后将此大项目拿下。接待、怎样与客人沟通，其间技巧就要看各团队的表现能力了。

两场演习下来，美中不足的问题点还存在不少，因素为接触得少，实践得少，所以很多细节是有所欠缺的。

懂得商务礼仪的重要性，就是在商务交往中，使个人的穿着打扮、言谈举止、待人接物符合商务礼仪规范，要在自尊的前提下，讲究形式规范、形象设计、语言艺术，注重沟通技巧，以尊重为本，真诚相待，顺利实施商务交往，在展示个人素质的同时，也维护了企业形象。

一个人的的礼仪品行是由内而生的，教养体现于细节，细节展示素质，总而言之，细节决定成败！

2015-8-2 唐

一、实训目的：

- 1、通过讲座学习，能使我对商务礼仪有一定认识及其在商务活动中的重要性。
- 2、通过商务情景剧的表演，能够让我更好的体现商务礼仪、提高我在商务活动情景中的交际能力和培养我们的团队合作精神、沟通领导能力。
- 3、本次实训使我以后的日常中的谈吐和行为举止更加正确，综合就业能力有所提高。

二、实训时间：2012年1月2日~2012年1月13日

三、实训地点：经济与管理系实验室（校内）+校外

五、实训总结：

12天的实训，转眼就过去了。时间虽然短暂，但是确实让我学到了很多的东西。

不到的独特风格。 4. 注意面料的一致性。 虽然西服套装具有变通性能，可以灵活穿用、随时选配成套装，但它是有一定的规律的，在服饰面料方面也具有协调性。例如，全毛西装配上粗平纹布衬衫，纯棉灯芯绒西服外衣和涤卡（棉涤）西服里衬衫加系领带，这自然给人不协调感。特别是在出席各种公众场合的宴会、谈判、舞会等，要注意高级西装应选配高级衬衫，高级领带，以免有失仪表。 5. 注意穿着小节。穿西装与其制做和设计西服的严谨性一样，有着自己特有的规则。例如，男性西装的穿着，除双排钮扣的西装外，在任何场合下都不应将钮扣完全扣上；在严肃庄重的场面，那怕是个人的婚礼上，也只扣第一个钮扣；如果是外出、旅游、访

友等都不应扣扣子，以显得人随和大方、平易近人而不拘紧。同时，也可减少西装的摩擦和劳损。又如，穿西装时，衬衫必须系在裤腰内，一则显得人利索精神；二则无损西装紧身造型优美。如果穿马甲、系领带的男子，应将领带直挺在马甲衣内，把扣扣好。西服马甲可以不扣最下边的一个扣。穿西装还要注意领和袖的部位。衬衫袖扣应系好，并能露出1厘米左右为好，衬衫领要平直，并由西服领压住，衬衫领能高出西装领1厘米左右为好。最后，穿西装应注意t□o□p原则，要根据时间、地点、环境来穿衣。同时，穿着西服时还要注意自己语言要美、行为要美、姿态要美，那么，西装在您身上会显示大度、热情奔放的风度。

有了合理服饰搭配后，仪态、仪容、仪表更要注意。要塑造良好的交际形象，必须讲究礼貌礼节，为此，就必须注意你的行为举止。举止礼仪是自我心诚的表现，一个人的外在举止行动可直接表明他的态度。做到彬彬有礼，落落大方，遵守一般的进退礼节，尽量避免各种不礼貌、不文明习惯。例如：到顾客办公室或家中访问，进门之前先按门铃或轻轻敲门，然后站在门口等候。按门铃或敲门的时间不要过长，无人或未经主人允许，不要擅自进入室内；在别人（主人）未坐定之前，不宜先坐下，坐姿要端正，身体微往前倾，不要跷“二郎腿”；要用积极的态度和温和的语气与顾客谈话，顾客谈话时，要认真听，回答时，以“是”为先。眼睛看着对方，注意对方的神情等。谈吐方面也要时刻注意。要会在不同的情况，用正确的问候语，也要时刻注意自己的语气。比起服饰，谈吐举止更能体现一个人的礼仪修养。而且，商务活动中，主要体现的也就是个人的谈吐举止。优雅的谈吐举止，是商务人士必要的素质。

内的鱼刺、骨头不要直接外吐，用餐巾掩嘴，用手取出，或轻轻吐在叉上，放在菜盘内。西餐的上菜顺序也非常讲究，一般是以开胃菜、汤、副菜、主菜、蔬菜类菜肴、甜品、咖啡、小吃这种顺序上菜的。西餐的刀叉使用和摆放很有讲究，使用不当容易闹出笑话。例如，进餐中放下刀叉时，应摆

成“八”字型，分别放在餐盘边上。刀刃朝向自身，表示还要继续吃，不然就会被服务员误以为吃完了而收走。其他还有很多不同的餐桌礼仪，每种礼仪都代表对应国家的文化，学好礼仪并能正确使用，即是对外宾的尊重，也是对别国文化的尊重，最终体现的是个人修养。除了课堂的学习时间，剩下的大部分时间我们都在排商务情景剧，和到外面看看实际生活中商务人士的礼仪。很多时候自己去一家酒店或饭店的时候都没注意到这一点，认真观察后，才感到，原来礼仪距离自己那么近。小组的情景剧表演也是一波三折，从意见不一，到默契配合，中间经过了所有人的共同努力。成功的表演也是让我们感到非常的高兴。这次表演，可以说很大程度上提高了我们的团队合作能力。

经过这12天的实训，在礼仪方面，我真的感觉到学到很多东西，也有很多东西要去学习。同学们之间的友谊也更加深厚。我会努力学好我的专业，同时也要更有礼仪。

模具制造实训自我总结篇四

我公司一直坚持落实全员安全知识培训的目标，要求每个职工都能够接受安全教育培训，此外，每个新职工上岗前必须进行安全知识教育培训，做好安全生产的岗前培训，同时对班组长、管理人员也进行了安全知识教育培训等一系列安全教育，涉及单位每一位职工，实现了全员参与，全员接受教育的目标。

我公司的安全教育培训，培训方式即包括传统的学习培训方法，又辅以图片宣传、现场操作等。

安全培训教育最终的目的是要将安全意识植根于每们职工的心中，是要提升每位职工的素养，并培养处处留心的安全习惯。众所周知，习惯的培养不是一朝一夕的工作，要转变职工们的安全意识，并朝着“要我安全”向“我要安全”的提

升，只有长期的坚持，不断的培训才能实现。我们要秉着“培训一个，合格一个”的原则使20xx年度的安全教育培训，取得了较好的成绩。

1□a类管理人员持有效证件6人。

2□b类管理人员持有效证件16人。

3、特种作业人员持有效证件71人，分别为：安全检查员10人、瓦斯检查员12人、井下电钳工22人、主提升操作司机共15人，持证13人，2人已培训合格待发证、安全监测监控工共6人，持证5人，1人已培训合格待发证、探放水人员6人。

4、岗前培训：

20xx年岗前培训共227人全部持有效证件。其中矿方112人，项目部115人。

20xx年岗前培训共121人全部培训合格待发证。其中矿方58人，项目部63人。

我们对新进矿的工人进行了法律法规、入井常识、“一通三防”自救互救等岗们培训知识的教育，现全部培训合格待发证。

安全教育培训工作虽然取得了一定的成绩，但摆在我们面前的任务还很艰巨，我们必须坚定信心，奋力拼搏，百尺竿头，更进一步，为培训工作在进一步而努力奋斗。

模具制造实训自我总结篇五

经过6个月的工作后，我已经基本上适应了公司的工作流程，协助跟进过*****等项目，当中包括图文贴设计、自媒体推广□h5程序开发、广告投放等工作内容，熟悉了公司的运作程

序，对公司的业务也有了初步的了解。

同时，通过6个月的工作对ae的工作有了更深的体会，作为客服人员要第一个把关客户的问题，学会帮助客户解决问题。将客户提出的意见简单化，具体化，甚至能够直接解决客户的问题，否则会增加设计和文案的工作量。发送给项目组同事的工作单清晰、明确、有效，工作任务合理分配、及时调整、及时跟进沟通。从基本的项目服务，到后期的项目执行，积极参与创意讨论，虽然我对整体的推广思路没有提出建设性的意见。但是我至少能了解到基本操作流程、丰富了专业知识、学会了调节时间。

工作中我逐步地能够了解项目，逐步地熟悉工作，逐步地学会初步把控好与客户的对接工作，但是能力上还是非常不足的，更是需要长时间的积累。回顾工作，存在的问题以及改进： 1. 工作的条理性不够清晰，要分清主次和轻重缓急，合理调配时间。

2. 工作不够细致，思考问题不够全面，应该要注重并加强工作中的细节部分，形成一种习惯。对工作的每一步都要力求精细化，重细节，减少重复的工作。

3. 有效沟通有效度不够，在与客户和同事沟通中，应该要不断总结、反思有效的沟通方法。 4. 知识储备量不够，多与具有丰富知识和经验的同事请教，才能形成自己的一套做事方式，提升自己的工作能力。

5. 在整个项目的操作过程中，偶有信息传递偏差的现象，信息传递的不准确不及时，容易造成客户不满意，工作效率降低，成本增高。无论是客户沟通还是与项目组同事沟通，及时性很关键：及时反馈、及时沟通、及时行动，把每一个问题处理得及时有效，才能获得客户的满意。信息及时准确的传递，所以要提高对客户需求的理解和消化的能力。6. 按时完成安排的工作，执行工作中及完成工作后及时、主动反馈。

严格按照公司流程、项目时间规划表执行相关工作，发稿件前、后充分沟通。

工作寄望：

提高工作的主动性，合理安排时间，工作需要注重实效、注重细节，提高工作出品的质量。与客户和项目组同事有效沟通，思考更全面，把握一切机会提高专业能力，加强平时知识。同时也希望得到公司同事的帮助，多开设案例分享会，分享各种不同类型行业案例。在以后的项目分工中，希望有机会接触不同的工作，同时我想更多地锻炼撰写总结的能力，部门同事可以多多提点工作中不对的地方，分享他们的工作技巧。接下来的一年，我希望自己能够有效地完成项目任务，加强自己的各方面能力，除了具备基本的ae专业职能，还要具备比较基本的客户关系管理和创意的判断能力。

模具制造实训自我总结篇六

(一)在思想上，不断加强思想政治修养锻炼，加强理论学习，增强党性，提高政治素质。

自工作以来，我坚持学习^v^思想、理论和“三个代表”重要思想、党的以及xx届三中全会等重要会议精神，并且有计划地阅读有关党建、党史及党员先进事迹的书籍和报刊等，不断加强对党的路线、方针政策的认识和理解，从根本上提高政治素质，尽快适应乡镇各项工作的需要。尽管自己在母校南开的四年里曾经系统地学习了很理论知识，但到了基层乡镇，我将面临一个全新的领域和天地，所以要保持一个选调生党员干部的先进性，就必须不断地加强自我学习。

(二)在工作上，脚踏实地，安于本分，严于律己，严肃认真，谦虚谨慎，完成领导交办的每一件事情。

自从从事党政办、组织办、团委的工作以来，为了能更好地

胜任这项工作，一来，深入农村，了解农民生产、生活情况，弄清楚当前农村工作的热点、难点问题，抓紧时间加紧学习业务知识，努力提高理论修养、写作水平，与同事一道认真做好上传下达、文件收发、文件管理等各项日常工作，热情接待来访群众，能力范围内及时为他们办妥各种事情。作为党政办公室的工作人员，我严格要求自己，注意言行举止，做到不亢不卑，树立良好的办公室人员形象，与同事和睦相处，注意做好团结工作，团结同事，协调好各方面的关系，创造良好的工作环境；二来，作为组织干事，我积极配合组织委员做好党委的各项组织工作，同时根据上级要求完成各项组工任务；三来，作为团委书记，我积极筹备共青团高陂镇第十二次代表大会，并顺利地完成了新一届团委委员和出席县第十八次团代会代表的选举工作，超额完成团县委下达的20xx年度重点团报团刊的征订任务以及团费的收缴上交任务，工作过程中的积极表现受到了领导和同事的一致好评。在包村工作中，我认真地做好计生、新农合、非法煤窑和森林防火巡查的相关工作。

(三)在学习上，坚持做到边工作边学习，终身学习。当今社会处于一个以信息作为重要生产力的时代，谁掌握的知识，谁就拥有了进步的阶梯。更何况我作为一名选调生党员干部，更需要善于学习，向书本学习，向实践学习，向群众学习，谦虚好学，多请教领导和同事，学习他们科学的工作方法、优良的工作作风和高超的人际协调技巧。我记得，龙岩市人事局领导在08选调生报到会上的讲话：“到了基层乡镇，你要忘记自己曾经是多么的优秀，忘记选调生头顶上的光环，一切要从头开始，虚心学习各种农村工作的方法和知识，尽早融入到基层工作队伍中。”因此，在基层工作中选调生党员干部更需要不断地扩大自己的知识面，提高自己在所在岗位上的认知水平。

在取得工作成绩的同时，我深知成绩的取得和党委、政府的领导和支持是紧密关联的，我也明白自己身上还有很多不足，如理论水平不足，公文写作水平有待提高，工作经验有待丰

富，组织协调能力有待增强。因此，我一定会在今后的学习、工作和生活中扬长避短，使自己政治上更成熟，学习上更进步，言行上更符合一个选调生党员干部的标准。

二、基层工作面临的五个困境。

(一)困境之选调生和管理上没有明确的制度。

没有明确的管理办法和实施方案，使选调生对自己的奋斗目标没有足够的认识，找不到奋斗方向，从而影响工作热情。希望组织部门能够为选调生制定科学的管理制度。

(二)困境之城乡生活差距大。

刚走出“象牙塔”，过惯了城市生活和校园生活，刚来到农村，首先要面对的是艰苦的生活条件，可能出现吃不香、睡不好、住不惯等问题，特别是农村基层各方面的设施跟大城市无法比拟，道路、商店、就医等各方面在规模、档次上都有差距。曾经的霓虹灯不再闪烁，象牙塔的日子成为了永久的回忆，眼前只有几幢破旧不堪的老房屋，简陋的办公桌椅……因此，我们要及时调整自己的心态，加快适应基层生活的步伐，实现从“城市”到“农村”，从“学校”到“社会”的转变。

(三)困境之语言交流困难。选调生里面有相当一部分未按照生源地分配，由于工作所在地的本地人习惯讲本地话，并且选调生在农村基层工作，接触的基本上是基层干部群众，许多群众的讲话中还带有浓厚的地方方言，用普通话和基层群众打交道，无形中有一种距离感，我记得有一次用电话通知流出的计生对象落实“双查”任务，对方一听到我用普通话说自己是镇上的包村计生干部，就“哐当”把电话给挂了。因此，选调生到农村工作，语言障碍将成为制约选调生工作生活的一个重要因素。因此，我们到基层后，要尽早脱离身上的“书生气”，大胆地、真诚地与基层干部群众打交道，

尽快了解和熟悉当地地方语言，多结识朋友，在交往中了解基层、增长见识、学习经验，使自己迅速完成由“大学生”向“基层干部”（小学生）的转变。

(四)困境之精神寂寞。基层工作，离开了繁华和热闹的城市，夜晚也没有什么娱乐设施和场所，而乡镇干部晚上的娱乐方式大多是喝酒，而偏偏自己的酒量太差，又会过敏。在一个人生地不熟的地方，除了同期来的一个选聘生和两个“三支一扶”的同龄人，能够说上话的人没有几个，出现短暂时期的精神寂寞空虚在所难免。因此，选调生要有充分的思想准备，工作中多和基层干部交流学习，生活中多看书看报，努力从寂寞空虚的生活中走出来，学会用工作和学习的办法充实自己的生活。