

体育社会学社会实践报告(汇总9篇)

报告材料主要是向上级汇报工作,其表达方式以叙述、说明为主,在语言运用上要突出陈述性,把事情交代清楚,充分显示内容的真实和材料的客观。报告的格式和要求是什么样的呢?这里我整理了一些优秀的报告范文,希望对大家有所帮助,下面我们就来了解一下吧。

体育社会学社会实践报告篇一

我在翻看语文课本时看到课本后面有关于书法学习的内容,便想到:青岛市有没有中学生必修书法课的规定?于是上网搜索了青岛市教育局下发的有关中学生书法课的相关文件,了解到青岛市中小学校主要通过有关课程及活动开展书法教育。在义务教育阶段语文课程中,要按照课程标准要求开展书法教育。根据规定,青岛市中小小学生一周的书法课程为1节;在义务教育阶段美术、艺术等课程中,要结合学科特点开展形式多样的书法教育;中小学校还可在综合实践活动、地方课程、校本课程中开展书法教育。为了探究青岛市初中阶段各个学校对青岛市教育局关于书法教育要求的实行情况,我进行了抽样调查。

20xx年7月1日~7月10日

问卷调查法(通过qq发放)和访谈法(询问在校同学及老师)

1. 7月1日:编写调查问卷。

2. 7月2日-7月5日:发放调查问卷,共发放出50份调查问卷。其中,青岛第十六中学发放8份,青岛第二十三中学发放7份,青岛第三十七中学发放5份,青岛第三十九中学发放6份,市北区实验中学发放4份,青岛市第四十一中学发放3份,青岛市四十二中学发放3份,青岛第五十九中学发放4份,以及发

放给各校老师共5份，学生家长共5份。

3. 7月6日-7月9日：回收调查问卷并统计调查问卷结果，共回收50份调查问卷。

4. 7月10日：完成调查报告。

调查报告共发出50份，实回收50份。

通过对青岛市第十六中学、青岛市第二十三中学、青岛市第三十七中学、青岛市第三十九中学、市北区实验中学、青岛第四十一中学、青岛市第四十二中学、青岛市第五十九中学的调查综合来看，在这些学校中都没有正式开展的书法学习课。有些学生甚至不知道还有书法课这门课程。

而对调查问卷中几个有代表性的问题的答案，应引起我们足够的重视。如：

1、在“请问您觉得书法还有必要练习吗？”问题中，回答“有必要，这是国粹”的占到94%。这项问题的回答说明了：

(1) 有极大部分的中学生想要学习书法，了解中国国粹。

(2) 从主观上来说，现在的中学生还是愿意学习书法，愿意传承中华文明的。

2. 在“请问您认为中国书法有普及的必要吗？”问题中，回答“非常必要”占到82%，回答“不是很必要”的占到14%；在“请问如果学校将书法课作为必修科目，您是否赞同？”问题中，回答“赞同，有利于学生传承中华文化和综合素质的提高”的占到80%。这两项问题的答案说明了：

(1) 有大部分的人认同学习书法，尤其是中小学生学习书法是一件很重要的事情。

(2) 大部分的人赞同，练习书法可以修身养性，提高学生们的综合素质，更有利于学生未来的发展的重要作用。

3. 在“请问您了解‘文房四宝’吗？”问题中，回答“不了解”的占到24%；在“请问您知道书法的一些基本字体吗？”问题中，回答“不了解”的占到70%。以上两项问题的回答说明了：

(1) 了解书法的基本知识的中学生约占3/4，不了解书法的基本知识的中学生约占1/4。

(2) 对于书法更专业性的知识，了解的中学生人数不到1/3，而不了解的中学生人数占2/3以上。

(3) 由此可见，2/3以上的同学仅仅了解基本的书法知识而没有真正的深入了解专业的书法知识，所以，在学校里开展书法课程，更深入的学习专业书法知识，就是一个很好的途径。

4. 对在“请问您认为中国书法的前景会怎么样？”问题中，回答“不容乐观”的达到了44%和在“请问电脑时代，汉字书法还要不要？”中，回答“不要，信息时代电脑方便快捷，不用浪费时间学书法”的占到46%，这说明：

(1) 在这个高新信息技术科技快速发展的时代，方便快捷的计算机、手机等通信、学习、工作工具已占据人们的大部分日常生活，写字的几率就比较小。

(2) 还有，在现在的社会中，人们的生活节奏普遍比较快，时间安排的比较紧，于是，只有很少的人能有时间练习书法。

另外在和部分老师、同学的访谈中，我又了解到，现在青岛市初中阶段的升学压力过高（甚至高过高考）以及全国应试教育的大环境影响，都使得家长、老师担心开展书法课占用

别的课程时间，耽误学习，影响成绩和升学，所以对开展书法课程不持积极态度，这也是我调查的这些初中没有开展书法课程的主要原因。

学习书法，这其中有利也有弊。首先，学习书法会使人平静心神，从而修身养性，陶冶我们中学生高雅的情操，使中学生在紧张的学习生活中得到放松，享受多彩的生活；我们作为中国人，练习书法是中国几千年来的传统，所以我们要将这种传统发扬下去。书法是我们国家传统文化中很重要的一方面，书法不仅仅是交流和沟通的手段，到了现代更多的是作为一种艺术形式来传承。方块字不仅仅是美丽的象形文字，也是表示我们中国人“行得正、做得端”的道德要求，书法对于我们来说不仅仅是一杆毛笔、一瓶墨水、一方砚台、一张宣纸，更是一个认识和了解我们中华民族的尊严的途径，也是我们与中国古典文明沟通的桥梁。而弊端则是，练习书法需要拿出大量的时间，而作为中学生，功课紧张是不得不承认的现实，练习书法可能会带来时间不够用，使注意力不能完全用在学习上等问题。而且，书法作为一种爱好，并不被很多老师所重视，于是，有些老师就占用书法课来给学生补课，想要提高文化课的成绩。这样一来，本来就课时不多的书法课就更寥寥无几了。

综上所述，中学生练习书法是青岛市明文规定的，而且，现阶段的中学生在主观上愿意学习书法，认同书法对修身养心，提高综合素质的重要作用，也知晓作为中国人，应该自觉学习书法，了解认知中国文化，传承中华文明的历史责任。这说明开展书法课程有着广大的现实需求。但是受升学压力的影响各种客观因素的制约，使得书法课程被渐渐挤出学校，也使得书法练习渐渐淡出了人们的生活。因此许多人对我国的书法前景没有信心，对于中国未来的书法不抱有太大希望，认为就算开展书法学习，也坚持不了很长时间。这的确是值得整个社会深思和忧虑的。

针对以上的现状和分析，我认为要想改变不容乐观的现状，

可以从以下几个方面着手改善：

1、青岛市教育局虽已明文下达了要实行书法课的相关文件，但是由于监管力度不大，以至于在各个学校中没有很好的实施起来。对此，青岛市教育局必须要明确态度，加强对学校综合实践课程实行的考核力度，确保在校中学生能够得到更好的实践机会。

2、各个学校，尤其是中小学应该在学校里开设书法课。老师要积极调动学生学习书法的学习兴趣，利用形式多样的课内和课外活动，提升学生对于书法知识的了解。

3、将书法、绘画、音乐等综合实践课程纳入中考，使其占有一定的分值。

4、各科试卷均单独增设5-10分的卷面分，按a□b□c□d□或优、良、合格、差）在总分中对书写和卷面给予相应的加分。

通过这次调查，我也了解了许多关于书法的知识，如中国历代有名的书法家有哪几位、各位名家的字体的特点等。中国书法历史悠久，是自古至今中国的国粹，是中国历史上的荣耀。作为中国人，学习书法，并将中国书法发扬光大，也是我们每一个中学生的责任。所以，我要好好学习书法！

同时通过本次调查，我也学会了利用调查问卷方式进行社会问题的调查，了解到问题与问题之间有相应的联系会使问题环环相扣，严谨细致，解决这些问题必须要有细致的调查和严密的逻辑，从而也锻炼了我独立思考和解决问题的能力。

体育社会学社会实践报告篇二

作为一名体育与艺术学院的学生，有着自己的优势，于是我本着结合专业，联系实际，突出重点，注重实效的观点寻找与自己专业相吻合的工作。而且我自小练习武术，所以我就

想借着这个机会把自己从小所学的东西好好的施展一下。通过自己的求职和老师的介绍，我在万柏林区找到了一个武术培训中心，通过简单的考核和试课，我顺利的成为了一名万柏林武术培训中心的武术教练。兴奋之余，我心里盘算着如何和给学生们上好每一节课并和他们保持良好的关系。于是，在正式上课之前我做了一些详细的教学计划和在课堂上可能遇见的突发事件准备。所以，我相信自己一定会认真做好自己的工作，出色的完成社会实践。

上课伊始，首先和自己的学生们相互介绍和认识，由于武术这个项目训练起来是一个周期比较长的项目，同时它对人的柔韧、力量、速度、灵敏、耐力、协调等身体素质要求都很高，总而言之，练武术的年龄还是小的好，所以我的学生年龄从5到16岁不等。突然面对着这么一群年龄参差不齐的学生真有点让人为难，初次见面，以笑相迎，这样也好缓和一下紧张的气氛，孩子们的脸上也露出的天真的笑容，看着他们我暗暗下了决心一定尽心尽力把自己的所学的和总结的经验悉数的教给他们，并与他们一起过一个充实而快乐的暑假。由于天气比较热，肌肉的粘滞性比较低，课上的内容首先是简单的活动一下身体，然后在拉韧带、踢腿、做腾空动作，最后再做几组简单的组合动作，一节课下来看着孩子们那股认真和刻苦的态度，心中不由得升起了几分满足和自豪之情，常言曰：得天下英才而教育之，不亦乐乎。休息一会，第二节课就是套路和器械的练习，不知是孩子第一次上我这位新教练的课还是一直这样，他们一直保持积极刻苦的态度，第一天上课我就喜欢上了这群年龄参差不齐的孩子们。感觉这份工作真是太适合我了，感觉自己的也挺幸运的。

武术的学习和学习任何东西都是有着相同的道理，就是从最简单的学起，接着就是重复重复再重复，然后就是循序渐进，让孩子们慢慢的在自己的刻苦训练中提高自己的成绩。俗话说：“冬练三九，夏练三伏”，吃的苦中苦，方为人上人。常言道：“九层之台，起于垒土；千里之行，始于足下，要想在某一个领域做出一些成绩出来必须付出自己的艰辛和努力。

看着孩子们这么认真的训练，一点点的向着自己的优异成绩靠近，我由衷的替他们感到高兴。

日子就这么一天天的过，孩子们也就这样日复一日重复的训练着，我的职责就是指导并看着他们，让他们认真的训练，由于是一些年龄比较小的学生，你最好别用体罚的方式来惩罚他们偷懒和训练不认真，而是用开导教育的方式让他们懂得想取得优异成绩与自己的艰辛付出是分不开的，我想虽然是教孩子们练习武术的这个运动项目，但更重要的要教会他们学习做人和做事的道理，从学习一个体育项目可以引申到他们的日常生活和其他方面的中，这样才做到举一反三，学有所成。当然，对孩子的努力要给予肯定的承认，哪怕是微小的进步也应予以赞赏，让孩子体会到成功的快乐，这既是对孩子最好的精神奖励，同时有利于激发孩子下一次的尝试。这个，我在代课期间深有体会，当你横眉冷对时，孩子们表现出来的是一种畏惧，担心自己做错了受到了惩罚，最后也就不能全身心投入到训练中；当你用鼓励的语气和肯定的微笑看着他们训练时，他们的心态也比较放松，可以尽情的训练发挥他们的潜能。

记得一位教育家曾经说过，好的教育方式是用不同的教育方法叫同一个孩子，不好的教育方式是用同一种教育方式教不同的孩子。暑假时间期间我也是深有体会，因为我面对的学生就是一群年龄参差不齐的小群体，你必须摸清他们的性格、体质、学习的激情和接受能力，然后再进行教育辅导。我的学生中有了两名比较典型而且训练成绩优秀身高相仿年龄有些差距的学生，一个叫许耀寰，另一个叫刘钊，他们俩让我在训练期间颇有感触。许耀寰年龄小，身体素质相对刘钊较弱一点，但是训练认真刻苦，同时接受能力很强，上课非常的听话；相反，刘钊年龄偏大，身体素质是没有问题，但是比较骄傲自满自以为是，当你在讲解一些动作要领时总是爱听不听，如果你体罚他，他会变得更犟。所以，在一个简短的训练中，许耀寰的进步非常大而刘钊则有点止步不前，这是一个很明显的我要学和要我学。了解了他们俩的性格后，对

于许耀寰我就是多给他纠正和指点动作上的不正确之处，而刘钊我就要时常鼓励和表扬他，让他带着成就感全心投入到训练之中，最后两个孩子的都有很大的进步，看到自己的学生学有所成，让我感到很很欣慰。于是我不由得想起了一句话“在教师手里操着幼年人的命运，便操着民族和人类的命运”，所以在以后的训练中我不敢疏忽考虑任何一个孩子的学习习惯，凭着自己对学生的认真负责的态度带着他们好好的训练。

作为一名老师，你必须时时刻刻保持一种积极昂扬向上的态度，你必须用你的激情点燃所有学生的激情，让他们全身心的投入到训练之中。同时必须还要有热情，如果教师对学生没有热情，决不能成为好教师。最后你对学生必须还有一份深情的爱，但是对学生的爱是一种带有严格要求的爱，让他们在关怀中体会到严格，在威严中感受到关心，我想这些正是作为一名好教师的最基本的要求。

由于孩子们训练地点在晋西机器制造厂的附近，周边还有许多的居民区。为了响应培训中心负责老师“增强学生体质，丰富社区文化”的要求，在代课期间我们多次组织孩子们参加在社区中举办的晚会并进行大型的武术表演，同时也让孩子们体会到了学有所用，他们在舞台上一丝不苟追求完美的精神不断将晚会推向高潮，特别是在场地条件有限的情况下，他们发扬不怕苦、不怕疼、顽强拼搏的体育精神，保质保量的完成了全部动作，在观众获得巨大的反响并获得了观众的阵阵热烈掌声。作为他们的指导教练，我是由衷的感到自豪与骄傲。

我们的训练场地是租借晋西机器厂老年活动中心的室外羽毛球场地，条件比较差，但是孩子们每天刻苦认真的训练都能吸引来一些旁观的观众，当然这一人群当中也有很多孩子的家长，他们实时实地的看着我认真负责的指导孩子们训练，从他们脸上我看到他们对我这位大学生教练的认可和肯定，心中也颇有点成就感。我想这次实践除了带着孩子们认真训

练外，更多的收获就是课余时间与这些家长们的交流，因为在交流中直接让我了解到许许多多珍贵的东西。譬如做一名家长的艰辛，因为每一位家长都有着望子成龙的急切心理，同时他们的直接反馈让我可以了解到自身的不足。面对着很快就要真正踏上社会的我，那些已经在社会上打拼多年的家长给了我很多他们在社会上工作和生活的经验，与他们多次的沟通与交流中我是受益匪浅。我想这也是我在假期中一份很重要的收获。

记得一位教育家曾经说过，好的教育方式是用不同的教育方法叫同一个孩子，不好的教育方式是用同一种教育方式教不同的孩子。暑假时间期间我也是深有体会，因为我面对的学生就是一群年龄参差不齐的小群体，你必须摸清他们的性格、体质、学习的激情和接受能力，然后再进行教育辅导。我的学生中有了两名比较典型而且训练成绩优秀身高相仿年龄有些差距的学生，一个叫许耀寰，另一个叫刘钊，他们俩让我在训练期间颇有感触。许耀寰年龄小，身体素质相对刘钊较弱一点，但是训练认真刻苦，同时接受能力很强，上课非常的听话；相反，刘钊年龄偏大，身体素质是没有问题，但是比较骄傲自满自以为是，当你在讲解一些动作要领时总是爱听不听，如果你体罚他，他会变得更犟。所以，在一个简短的训练中，许耀寰的进步非常大而刘钊则有点止步不前，这是一个很明显的我要学和要我学。了解了他们俩的性格后，对于许耀寰我就是多给他纠正和指点动作上的不正确之处，而刘钊我就要时常鼓励和表扬他，让他带着成就感全心投入到训练之中，最后两个孩子的都有很大的进步，看到自己的学生学有所成，让我感到很很欣慰。于是我不由得想起了一句话“在教师手里操着幼年人的命运，便操着民族和人类的命运”，所以在以后的训练中我不敢疏忽考虑任何一个孩子的学习习惯，凭着自己对学生的认真负责的态度带着他们好好的训练。

作为一名老师，你必须时时刻刻保持一种积极昂扬向上的态度，你必须用你的激情点燃所有学生的激情，让他们全身心

的投入到训练之中。同时必须还要有热情，如果教师对学生没有热情，决不能成为好教师。最后你对学生必须还有一份深情的爱，但是对学生的爱是一种带有严格要求的爱，让他们在关怀中体会到严格，在威严中感受到关心，我想这些正是作为一名好教师的最基本的要求。

由于孩子们训练地点在晋西机器制造厂的附近，周边还有许多的居民区。为了响应培训中心负责老师“增强学生体质，丰富社区文化”的要求，在代课期间我们多次组织孩子们参加在社区中举办的晚会并进行大型的武术表演，同时也让孩子们体会到了学有所用，他们在舞台上一丝不苟追求完美的精神不断将晚会推向高潮，特别是在场地条件有限的情况下，他们发扬不怕苦、不怕疼、顽强拼搏的体育精神，保质保量的完成了全部动作，在观众获得巨大的反响并获得了观众的阵阵热烈掌声。作为他们的指导教练，我是由衷的感到自豪与骄傲。

我们的训练场地是租借晋西机器厂老年活动中心的室外羽毛球场地，条件比较差，但是孩子们每天刻苦认真的训练都能吸引来一些旁观的观众，当然这一人群当中也有很多孩子的家长，他们实时实地的看着我认真负责的指导孩子们训练，从他们脸上我看到他们对我这位大学生教练的认可和肯定，心中也颇有点成就感。我想这次实践除了带着孩子们认真训练外，更多的收获就是课余时间与这些家长们的交流，因为在交流中直接让我了解到许许多多珍贵的东西。譬如做一名家长的艰辛，因为每一位家长都有着望子成龙的急切心理，同时他们的直接反馈让我可以了解到自身的不足。面对着很快就要真正踏上社会的我，那些已经在社会上打拼多年的家长给了我很多他们在社会上工作和生活的经验，与他们多次的沟通与交流中我是受益匪浅。我想这也是我在假期中一份很重要的收获。

体育社会学社会实践报告篇三

大学第二个暑假的到来，意味着很快要步入社会了，为了使这个漫长的暑假过得充实，为了增长见识积累经验，为了以后能有更好的发展，在这个暑期我选择从事一份与自己专业相关的工作！

我在焦作优美艺术培训中心担任一名初级的电子琴老师。老师与学生一对一上课，跟我学习电子琴的都是初学者，他们之中年龄最小的有四岁，最大的五十岁，看着他们满腔热情的来学习，我是多么想把自己所学的，都慢慢的认真的教给他们。教师，当然最主要的是讲课，如何传授知识给自己的学生，教学方法、教学态度是十分重要的。现在回想起来，依然清晰地记得第一次上课时的场景，当真正面对学生时，竟然有些语无伦次，总是感觉有些话讲的不是那么全面与精确。也许，正所谓万事开头难，没有经验难免在讲课时讲的不全面，为了能教好每一位学生，我尽全力弥补自己的不足，虚心向其他优秀老师学习，把握好每次上课的机会，锻炼和培养自己的授课能力，并且每次上完课都作总结，方便积累与改进，在后来的教课过程中，根据每个人的具体情况不断改进自己的讲课方法，使学生们学的更扎实。

虽然只有短短两个月的教课时间，我却从中学到了很多知识与经验，我认为作为一名教师，应该摆正心态，不要高高在上目中无人；要根据学生课上的反映，及时调整自己的讲课的状态，注意调动学生的情绪，牢牢吸引住学生，要叫学生对老师的讲课心悦诚服；要做到情绪饱满，讲课时抑扬顿挫，做到吐字清晰，声音洪亮；不要一开始就给学生立规矩，给学生来个下马威，过于严肃的老师会给学生的心理造成一定的压力，使学生产生恐惧心理，影响师生关系；面带微笑，语气温和，多与学生互动，使得课堂气氛活跃，不要死板。

通过教课我还有以下几点感悟：

认真了解每一位学生，最大限度地发掘他的个性。有的学生被普遍认为没有多少天赋，而我却不这样认为。其实，人对音乐的感受能力是与生俱来的。从这个角度来说，每个人都有音乐天赋，只不过表现状态有差异而已。所以，作为一名优秀教师，应该具有一双慧眼，去发现每个学生身上独特的性格，这样学生在表现音乐时才有自己的风格。因此，我认为：一个人是否能弹好琴，不仅在于他们是否有天赋，更重要的是老师是否因材施教，是否正确地引导他走进音乐了解音乐。

在学琴过程中，让学生们单纯去理解抽象的音乐很困难。在不理解音乐的情况下，他们的演奏只是把无声的乐谱变成了有声的音符。为了让他们充分理解音乐，准确表达音乐的内涵，我把音乐所要表达的内容，及其创作目的和背景用做游戏和讲故事的方式来表现，给他们一个充分的想象空间。

音乐教育是一种审美教育，情感教育，旨在培养学生学习音乐的兴趣，陶冶其高尚情操，健全其审美心理。在音乐教学中，不能只注重技能的训练，不能只为了考级而学习。而是应在初学音乐时，就让他们感受到什么是动听优美的音乐。在一点一滴当中由浅入深地培养学生对音乐的鉴赏能力。孩子们初学音乐时，我先用不同的音色、节奏、速度、连奏或断奏等弹奏技巧演奏同一首乐曲。通过对比，引导学生去感受不同的演奏方式所表现出的不同音乐形象，逐步让学生掌握准确表达乐曲内容的方法。当他们对上述知识有了一定的感悟后，我便打破教材对音色、节奏的规定。我觉得与其让他们不动脑的千篇一律的去弹奏，不如让每个人的弹奏都拥有自己的风格，都能表达出自己对音乐的理解。

掌握了正确、科学的练琴方法，学生们就会在比较轻松的练习过程中达到事半功半的效果。

1、面对新作品，把练习过程分解成五个步骤：

(1)、唱谱。准确识别谱号、调号、拍号、音符时值，认真划分乐句，看懂和理解乐曲中的术语和符号。

(2)、右手练习。严格按指法、奏法练习。

(3)、左手练习。先解决好两个相邻和弦的连接，再整体弹奏。

(4)、唱右手弹左手。注意把旋律及和弦对准。

(5)、双手练习。逐步把乐曲演奏的流畅、完美，循序渐进。

化整为零的分步练习对快速掌握一个新作品有很大的帮助。

2、坚持在第一时间练琴，即在上完课的当天就回家练琴，这时学生们对新学的知识及老师的要求都记忆犹心。这时练习会取得最佳的练琴效果，否则其效果将大打折扣。

3、一些年龄较小须家长陪同的学生，一定要发挥家长陪练的作用。让家长记住课上教学内容的要点，有利于孩子在家练琴时对其进行指导和督促。这对提高孩子们的学习质量和加快学习进度都大有裨益。

时间就这样匆匆走过，这短短两个月期间，我拓宽了视野，增长了见识，通过不断努力实践，深刻的体会到了理论指导实践，而社会实践又反作用于理论的真正含义，尤其是使自己所学理论知识得到了进一步的巩固和提高。此外我还学到了很多书本上学不到的知识，我坚信通过这一段时间的锻炼所获得的实践经验对我来说终身受益，但我也认识到，要想做好这方面的工作单靠这短短两个月是不行的，还需要我在平时的学习和工作中一点一点的积累，时刻不忘超越自己，不断丰富自己的经验。我明白面前的路还很漫长，需要继续不断的努力和奋斗，我会踏踏实实坚定的走好每一步!为自己的梦想而努力奋斗!

体育社会学社会实践报告篇四

XX月XX日—XX月X日

XXX

在口腔科见习半个月

在口腔科见习半月

- 1、认识器械、材料及它们的用法。
 - 2、了解了其他常见病的护理及预防原则。
 - 3、熟悉了常用医疗无菌，污染物品的处理方法。
 - 4、积累了与患者沟通的技巧，提高了自己的觉悟。不足之处。
 - 5、门诊病历的书写方法。
-
- 1、做根管治疗时患者若张嘴时间过长，可在其嘴角涂抹凡士林、防止嘴角裂。
 - 2、加失活剂后可加丁香油棉球加氧化锌，棉球的作用是减压。
 - 3、瘻管，口腔及颌面部皮肤形成瘻管，大量炎性肉芽组织增生，处之易出血，长期排脓，有死骨形成。
 - 5、若无炎性渗出或符合根充指征，就可行根管充填。瘻管会慢慢消退。
 - 6、最好每一次扩管都要用酒精棉球擦拭扩大针，以防止污染其他根管，同样擦拭牙胶尖。

7、前牙开随用球钻，熟练后可用裂钻。

8、扩管时若患者疼痛剧烈，可根管注入少量地卡因或利多卡因。

1、口腔常用药甲硝唑、利君沙等只可用于18岁以上的患者服用，年龄较小者应适当减量。

3、拔牙后不能漱口，因为自来水中含有许多细菌。

(1) 术后2—4小时，进食无渣冷流食，如排骨汤、鸡汤、酸奶、凉牛奶、冰激凌、果汁等。

(2) 术后4小时至次日可食半流食和软食，如蛋羹、米粥、蔬菜泥、汤等。

(3) 术后三天开始进食高蛋白饮食。

在口腔科实习的半个月学到了很多知识。明白了理论与实践相结合的重要性。见到了——病的临床表现，症状体征，了解了患者的心理状态，体会了整体护理实施的关键所在。、加强了对常见药物的计量用法。进一步学习了对龋、牙髓炎、尖周炎的症状、治疗方法。积累了与患者沟通的技巧。熟悉了医院的各项规章制度和身为一个医师的基本工作职责。、时间虽然短暂，却开阔了眼界。在此谢谢各位老师的关爱及教育。在今后的学习中我会继续努力，争取理论结合实践，早日做一名优秀的口腔医师。

体育社会学社会实践报告篇五

20xx年10月24日至10月28日

东华理工大学长江学院b栋教室；

对外汉语教学是一门新兴学科，实践性极强，与其他学科相比，没有雄厚的理论作为基础。通过实践，锻炼同学们的教学技能；更好的提高学生对于对外汉语教学的理解。

10月27日，在b栋教室举行了对外汉语教学实践，每个人安排了一次讲课，讲课时间在15分钟左右。一个同学上去讲课，其他同学就和老师一起在下面听，模拟课堂教学，每个同学都做好了讲课准备，把课讲得绘声绘色，大家也在实践者做一个合格的、优秀的教师。

虽然一周的实习很快就结束了，在自己的努力实践中和指导老师的指导帮助下我觉得在实践过程中受益匪浅。教育见习是我们即将踏上漫漫人生征途的标志，是人生的另一个起点，对我们的生涯规划有着重要的意义。这次的实践虽然安排在我们准备毕业论文的过程中，时间上会有点忙碌，但对我来说是一次非常有益的磨练和尝试。在实践过程中让我感受到了学习中的不足，这种不足所产生的吸引力使我有了一种强烈的渴望，渴望将自己与教师紧紧地融合在一起。用博大精深的文化底蕴来丰富填补我的不足，用我的热情为教育稍尽微薄之力。这次实习也让我成长了很多，明白了教师的艰辛。

整个实习完成之后，现在要写一篇实习报告。我的最大感想是：如何做一名出色的对外汉语教学工作。站在讲台上能够举止得体；讲课的时候没有我曾今的老师的刻板；讲课内容要求生动；还有就是对于课程内容的把握，对于学生的把握，对于教学效果的把握，对于课堂的把握，还有备课的心思。

做好一件事情，当然是把整个心思都放在这件事情之上。首先要认识对外汉语教学，明白对外汉语教学的目的。我们曾经以为是弘扬中国文化。是的，但是这不是最终目的，也不是最后的结果。我们只是在教学的过程之中让人们（学生）了解中国。这对于一个中国人来说，确实是很好的表现了自己的爱国情操。但是对于学生来讲，了解中国又是不是他们

的目的呢？有些人是，有些人不是。这正如我们当初学习英语，那么我们当初学习英语的时候是抱着怎样的目的呢？我们自然是不敢说是要了解英语世界的国家的，事实上直到今天学了十多年的英语，对于英语国家的理解，基本上还是皮毛阶段。中国文化几千年，只有生活在这个土壤之中，才能准确地理解中国和中国人。英语国家的历史不长，可是我们有谁会很清楚呢？所以，不要主观地认为学习者也是抱着学习中国文化目的来学习的。

先认清楚对外汉语教学的性质：第二语言教学。我们要把它当作一门外语来教，学生也当作一门外语来学。试问我们现在学习一门外语是为了什么？一是我比较感兴趣。再谈其他的目的或要求。对于学生的要求不一样，老师在教学过程之中就要兼顾。也就是说不能太复杂，也不能太简单。也不能太具体针对某一类学生。其次，就是不能面面俱到毕竟，学生学习的时间是有限的。

这就涉及一个内容的把握了。要求我们讲课时不能太过简单，但是也不能太复杂，不然会挫伤学习者的兴趣。没有兴趣，又何谈学习呢！但是具体怎样把握内容呢？一是教材方面的内容要讲清楚明白，还要在此基础上有所拓展，但是不能太深。这是教学的要求。这是基本点，做不好这个，就别谈当一个好老师了。

其次是备课方面。教师对上述要求的把握，即寻找相关拓展方面，还要花心思把它讲的形象具体。现在自己当学生的时候，都很厌烦老师讲课不形象生动。想到自己要去讲课的时候，却又会步入前者后尘，这是一个奇怪的现象。所以，我们要从一开始就要求自己给学生一个生动的课堂。给学生一个最好的自己。我们（老师和学生之间）要有很好的互动交流，教师要让学生明白，我们是在一起学习。这是一个很好的愿望。课程设计在总体上要把握课程内容的大体方向，不能偏离太远。这是教师的基本技能。针对有些学生讲课的时候，虽说是选择了一篇课文，但是所讲内容与课文是毫无关

系。只是有一个方面类似，便做引申。这是对自己的不负责任，也是对学生的不负责任。我们应该能够避免这样的错误的，这就涉及一个认真的问题。

我觉得这次实践很成功，让我们更加丰富了自己。对于我们非师范类学生，无疑是次很好的锻炼。对我们以后的职业规划很有帮助作用。这次的实习也给了我一个很大的感悟就是，只要你想做，并且认真去做，再将细节方面去完善，那么，便可以成功。对外汉语教学如此，做其他的事情也是如此，做人，亦如此。相信如此下去，我们也能成为一名优秀的人民教师。

体育社会学社会实践报告篇六

转眼间，我将近两个月的暑期生活即将奏响片尾曲。与以往的暑假一样，在假期行将结束之际，为自己的暑期生活做一那么总结，总结过去，设计未来。不同的是，这个假期的大局部时间是在鹭岛厦门度过的。放假前的时间里，有诸多朋友也曾表示：难以理解只身一人，南漂到一个完全陌生的城市。而现在，此次城市体验之旅即已结束，而我也有了绝大理由相信，这个暑期选择城市生存体验是完全正确的：

在厦门生活的一个月时间里，让自己有了充分时间及精力，去深入当地做经济、生活调查，包括：厦门当地经济开展主流趋向、就业新兴行业、营销管理类人才在当地的就业前景、物价水平、居住环境、房价、风土人情等诸多领域。

作为自己的实习公司厦门平安公司投资理财处。平安集团在过去短短的22年中，总资产由最初的5000万猛增为今年年初的9954亿。在某某年世界500强中，中国平安以426.629亿美元市值排名第八，三度蝉联非国有企业第一名。我开始为自己能在这样的优秀公司中求得文秘专员的实习时机而深谙幸运。期间，认真学习了解该部门在投资理财方面的优势，并详细了解公司各职能处室，复杂缜密的职能分工，部门设置，

运营机制，晋升机制，鼓励机制，企业文化。同时为著名平安皇后叶云燕经理的人格魅力所深深折服。

实习结束，除获得实习工资外，凭借良好表现，同时得到公司实习证明。

现在看来，整个实习过程，是对个人综合能力的检验和提高。在实际应用中，却发现了理论知识和实践确实是两者不可别离。理论知识可看做是入门的铺垫和相关专业知识的准备。实践操作，那么是对理论知识的一种灵活应用，并且更重要。要注意理论学习和实践能力的结合。要以理论指导实践，并在实践中不断检验和提高理论可信度，深化认识。由此延伸到以后的就业，面对社会的选择，所学专业与从事的工作很可能不一致。那时就应该调整心态，找准个人定位，及时充电，更快更好地适应新工作开展的需要。

此次厦门行的圆满结束，进一步增强了自我今后顺利就业的信心和勇气。我们大学生有就业危机感是应该的，但不能过于自卑和担忧，否那么会阻碍自己的学习。现在，我们能做的就是多吸取知识，提高自身的综合素质。自己有了能力，到时候才会是车到山前必有路。

厦门此行，最有意义的，莫过于结识了众多相知朋友。初到厦门，夜深人静的时，想到自己无亲无故，只身一人飘零，而常常为感到孤独无助。好在相识了这群同在一家公司实习的大学生朋友：小青，阿鹏，阿森，小玲……以及我的上司：高级理财师张春玲，他们大都来自福建外乡。在困难的时候不断的'照顾我，休闲的时候，一起游玩，一起娱乐。临行前，为我送别。为此，我既已感到：真的不虚厦门此行。我也再次向他们真心道一声：谢谢！

大二的一段时间里，坠入了暧昧不明的纷扰中，一些令我焦头烂额的事情，一直折磨着我。而这时我是有些气馁的，一些时候甚至感觉自己体力不支，就要垮了。为了解脱，为让

自己心灵减刑。忘却一份错误的情缘，而为了同样的理由，我踏上了厦门远足之旅。让我有了充足的时间与自己独处，努力在纷扰的城市生活中，让心回归平静，去想一些属于人生哲理的事情。我想：只有这样一次忘情淬火般的沦陷，方能将自我从那几近衰竭的虚无缥缈中解救出来。

锻炼自己独立生存能力也是暑期方案目标之一。此番城市生存体验之行，虽单独前往，身上仅携带悉数的400元，但不顺利的逆境并未有发生，包括绝地生存之类的所有应急预案，都不曾派上用场。凡事预那么立不预那么废。正是放假前昔，网上实习求职租房等一系列准备工作，才使得所发生的一切，皆在预料之中，可控范围之内。只是，临别前，春玲姐一句话深深触动了我：像厦门这样的城市，生存容易成功难，今后你定要不断提升自己。

总之，这一个月的外出实践锻炼，是自我接触社会，融入社会的重要一步，从中深刻意识到了自己的缺乏，及今后的努力方向，为今后踏入社会打下了良好的根底。

体育社会学社会实践报告篇七

提示。在金融危机对实体经济的影响日渐显露之后，大学生就业难成为民生难题。据教育部统计□xx年，全国普通高校毕业生达559万人，比xx年增加64万人，增幅为12.9%。而xx年毕业大学生实际就业率不到70%，也就是说，超过150万高校毕业生不能顺利就业□xx年，我国高校毕业生总量达到610万，就业形式不容乐观。

对于我来说此次社会实践的主要目的是锻炼自己，学会与人交往。大学四年的学习生涯已过去了一半，暑假将至及至，为了提升自己的技能水平，开拓自己的视野，增长见识，为迈入社会及以后的工作做准备，我选择了切身的投入社会，锻炼自己；同时通过自己的社会实践工作可以赚取下个学期的生活费，补贴生活，为家庭减轻负担。

我工作的地方就在我们学校里面的奥林羽乒中心，工作的大体时间是每天早上的八点至晚上十点半，日常的主要工作是陪来此锻炼的人打羽毛球，并且负责清理打扫馆内的卫生，另外对初学者进行指导示范。四十三天来的社会实践工作，我干的大多是体力活，每天工作量都很大，记得刚开始的一周每天晚上回去后胳膊都会累的酸痛，浑身软软的无力气，但是我告诉自己这是过度期，过了这几天就会好了。为了节省时间提高效率，打工没几天我就买了一辆二手的自行车，虽然破点但是还可以。；老板给我的月工资是xxx□其中的提成要看你自己的本事，每多教一个学生月工资就会随之增长，我很幸运一开始我便收了两个学生，每天在固定的时间给他们讲要点做示范，我很喜欢跟他们在一起打球虽然他们都是初学者。每天都过着两点一线的生活，从住所到馆内再从馆内回到住所，每一天累并快乐着，我的球技也有所增长了，我现在可以熟练的掌握运用左手打反手球，每一天我都努力进步着，我一共收了七个学生，老板把我的月工资涨了三百，我很高兴，现在每一天我都过的很充实虽然累点，休息的时间少了，但是我感觉我获得更踏实了，我可以自己挣钱了虽然不多，心中有说不出的喜悦。在我的七个学生当中有一个上小学的，年龄也就十二三岁，他妈妈送他来时说眼睛不是很好，我特意留意了这个学生，他长的很清秀白皙，但是却显得单薄瘦小，记得那天我又和他打球，不知怎么了发球他老接不到，即使我发很简单的他也是接不到，我莫名的感到生气，就说了他几句，谁知道他却眼睛红红的，我的心像扎了一下是的，看他这样我很心疼却什么也没说，快下课了他妈妈来接他，我看到他赶在他妈妈来之前去洗了洗脸，我感到很不好意思，像是犯错了是的。以后的每一天我都耐心的教他，我显得很疼惜他，他眼睛不是很好，每次打球时我都缩短用眼时间，教他技术要点，慢慢的它可以跟我连打十几个回合了，我很高兴那天。打工的几十天是很单调的，但是我却深刻的感受到现在的孩子真是幸福，我教的那几个学生都是在蜜罐子里长大的孩子，生来无忧无虑，脾气却很大，不能说，他有很多理由在那等着你。打工的这些天很累，每天早上都要打扫卫生，还要打扫厕所，但是不可否认的是

我变得成熟了，我学到了很多的东西。

四十三天虽然不是很长，但是却让我学到了很多的东西。在日常生活上，我真实的体会到了挣钱的不容易，我学会了节俭，怎么做可以最省钱，买到物美价廉的食物与东西，不该花的就尽量不花，我一会到了“粒粒皆辛苦”第一次那么深刻的感受到挣钱真的好辛苦。我住的地方离馆很远，为了工作方便，节省时间提高效率我买了一辆二手的自行车，为了节省几元钱我跟卖主大费口舌，要是以前我会直截了当的给钱拿车，是实践工作教会了我节俭；在工作上，我更加深刻的体会到了责任感，不管我们以后做什么工作，责任感是任何一个人做好工作的前提，虽然我干的都是体力活会很累，但是每一天我过的都很充实，在陪人打球的过程中我既锻炼了自己又提升了自己的耐力，为我以后更好的工作做了很好的准备，我很喜欢这份工作；在人际交往上：在这里打工每天都可以和不同职业，不同年龄，不同性格的人交往，我更加的坚信对人真诚的重要性，己所不欲勿施于人，换位思考，都是我们大学生迈入社会所必须要学会和拥有的，每一天都用真诚的微笑迎来每一个来此锻炼的人，然后用诚挚的挥手向每一个人告别。和社会上的人交往还让我开拓了视线，使我可以更好的了解社会，学会如何做事，怎样做人；在自我成长上：这次打工使我更加清醒的认识到了自己目前的位置，都说大学生毕业就面临着失业，我真的感受到了，虽然我干的都是体力活，但是我的工资待遇并不高，毕业后要想找到一份舒适的工作并不容易，现在我更应该好好利用剩下的时间为自己充电，努力提高自己的技能水平，同时这次打工也使我认识到学历差别以及地位的高低，每天打工都眼看老板的脸色，这使我更加有了奋斗的动力，我坚信努力就一定会有收获，劳动创造美好未来！

四十三天的打工生活结束了，虽然很辛苦，但是却是累并快乐着。平静的湖面练不出强悍的水手，温室里培育不出茁壮的花朵，人是需要磨练与锻炼的。四十三天我的假期生活，既紧张又充实，我增长了很多见识，和社会有了更近一步的

接触，我更加坚信，劳动创造美好未来，付出一定会有回报！

体育社会学社会实践报告篇八

转眼之间，一学期又过去了，这是自己最后一个暑假了，蓦然回首，不能不感慨光阴似箭般穿梭中的那份无奈。为了不留下遗憾，为了使这个漫长的暑假过得充实，为了对这些年来所学的知识、所培养的能力作一个除期末考试以外的另一个侧面的检验，作为一名师范院校学生的我，决心好好利用这个暑假，参加教学实践。这样不仅能丰富自己的暑假生活，为今后的工作作好准备可谓一举两得！

尽管我的心头存在着些疑惑，但有问题就要解决，不能因为自己的迷惑而耽搁。我们几个老师在一起探讨问题，怎样解决问题。从课时安排、自己、学生、家长三方面着手。课程从上午的四节调为三节，上午讲课，下午做练习和处理暑假作业；周四下午安排五六年级的辩论会，其他年级为故事会；间歇性的放电影和动画片并且开办唱歌比赛。对于我们教师，在讲课的过程中，教学方法尽量采用“寓教于乐”，让孩子们在快乐中学到知识，减少他们的排斥心理；在讲授知识时不能从自身主观出发“想当然之”，要站在学生的立场想想他们是否能接受；当学生在学习中遇到障碍时，要耐心的讲解，一遍不行就两遍，两遍不行三遍。在教的同时也要不断的反省自己的教学方式是否对路，切忌“简单粗暴”对有进步的同学进行表扬和奖励。

另一方面，我们私下和同学们聊天，了解学习心态，在生活上和学习上都对其进行关怀，使之感受到自己是被重视的；学生反映的问题要及时的解决，以免事态扩大；征求同学的意见改进课堂教学，尽量进行他们想上的课。除此之外，我们注意与家长进行交流，一方面更深入了解学生的情况，有利于我们有的放矢；除此之外，我们还及时将教学进展及时反馈给家长，请家长给予配合与支持。很快效果就出现了，学生的学习劲头很快就被激发出来了，学习成绩也取得了提高。存

在我心头的疑问也在解决问题的过程中得到了答案：世上没有适不适合，只有想不想做。

做辅导老师的日子很快就过去了，虽然时间很短，但我却受益不浅，对于未来，我有了的信心和勇气。在这些日子里，我和他们表面上是师生关系，但实际上是朋友，在休息的时候我给他们讲我在大学或生活上有意思的事，而他们也和我讲他们的开心与欢笑。不论这其中有过怎样的困难，我们一起走过了，现在已经磨合的比较好，虽然有过力不从心，但我毅然的走了过来，体会了在学校所不能学到的东西，也许实践的意义就是在于此吧。谈到做辅导老师的最大感受，我觉得一句话可以概括——“三人行，必有我师焉”。名义上我是他们的老师，教给他们知识，但同样的我也从他们身上学到了如何才能成长为一名优秀的教师。

体育社会学社会实践报告篇九

参加《形势与政策》教学实践活动，主要参加了大一、大二、大三寒暑假社会实践以及听取职业生涯规划讲座等活动，总计2周时间。下面我就参加职业生涯规划讲座的活动谈谈自己的个人体会。

在大家的期待中，由公管民族班的辅导员 老师以及班主任老师开始了本次讲座。作为一名福建农林大学的学生，我们对大学里的基本常识已略知一二，但是在走出校门，步入社会后，面对未来的职业前景和就业趋势却不甚明了，因此，不少的大学生感到十分迷茫，不知该何去何从，导致就业后不断地跳槽，事业上得不到成就感，生活上得不到幸福感。而其中一个重要的原因就是缺少合理的职业生涯规划。每天，有太多得人沉沦余日复一日单调的学习和生活中，却感到无力改变，这些人中也包括自己。一成不变的生活，驾轻就熟的学习模式，带给我们的不是游刃有余进退自如的快感，而是疲惫不堪甚至厌倦。这样的心理感受当然不会是享受。不断重复同一件没有丝毫挑战性的事情，我们所体验到

的快乐只会变得原来越少。就像饥饿时吃馒头一样，第一个馒头带来的满足感最大，吃到第n个的时候，基本上已经味同嚼蜡。

因此，我们必须计划生活，计划未来。

职业生涯对每个人而言，都是在一定的时间内有效，如果不进行合理有效的规划，就会浪费自己的时间和生命。作为已经尚未毕业的我，很早就知道如果不为自己拟定一份职业生涯规划，把自己的未来设计好。生活和工作就会没有了方向，就像大海里的一叶小舟，迷失方向，不知所归。

教室内针落有声，唯有老师洪亮的声音回荡在教室内，大家目光专注、神情凝重，表现出大家对职业生涯规划的极大兴趣和高度重视，并且结合老师讲座内容的自身感悟。讲座持续三个小时，老师具体介绍了什么是职业规划，如何进行职业规划，为什么要进行职业规划，并就当前的就业形势、政策、学校、社会及竞争对手等进行了分析：

就业形势：大学毕业生具有较高的人力资本水平，是劳动力市场上的优势群体。但随着全球化的发展与知识经济的冲击，青年初次与持续就业所需的能力门槛逐年提高，大学生必须具备能够满足新经济要求的核心就业能力才能成功发展，但现有教育培训体系缺乏必要的就业市场需求导向，缺乏对创业行为的深入研究，高等教育培养出来的大学生在知识和技能结构上与人才市场的需求存在脱节，大学生就业的结构性矛盾日益突出。因此，大学生一毕业就失业的情况会越来越严重。

就业政策：国家，学校，社会等方面为了解决这一现象制定了不少政策。比如：国家方面，对刚步入社会的大学生选择自主创业时，给予资金支持或是优惠政策。帮助其自主创业。同时引导毕业生到非公有制单位、农村及基层单位就业。稳定的就业环境。创造公平的就业机会。加快调整人才培养结构。拓宽高校毕业生到基层就业的渠道。切实解决私营公司

聘用高校毕业生的有关问题。加强对高校毕业生的就业指导。

学校方面。学校应不断加强软、硬件设施建设和师资队伍建设，深化教学内容的改革，拓宽学生知识面，增加应用性、操作性、技能型的课程，切实培养具备各种综合技能能够适应社会需求的复合型人才。社会的发展离不开创新，大学生要在工作中得到实现自身价值也离不开创新，学校只有注重培养学生的创新能力，使大学生有能力进行自主创业，才能在工作中有出色的表现，给自己创造就业机会。

社会方面。公平对待大学生，降低大学生就业的门槛。创造没有歧视的就业环境。使得员工对企业有归属感，更好的为企业付出。从而带来可观的经济收益。这不仅仅是企业给员工制造机会，同时也是企业谋求发展必不可少的一种投资。另外，企业应与时俱进培训员工。因为大学生刚进入企业，对于业务都缺乏专业的能力，再加上本身刚步入社会，经验不足，所以企业要培训他们。当今时代，是一个瞬间万变的年代。培训这一个名词已然成为了一个必要，是企业充实员工能力的重要装备。大学生，是一个更加需要活的培训机会的一种群体，他们刚步入社会，很多东西来不及适应，很多东西需要学习，企业如果能够提供更多的培训机会给他们，让他们有更大的学习空间。

竞争对手。将来我们面临的竞争对手是全国各大高校毕业的优秀和不优秀的毕业生。不优秀的暂且不说，优秀的毕业生学校背景比我们厚，社会阅历比我们多，实力比我们强很多优秀的人才在和我们竞争，我们必须不断的完善自己，努力让自己成为一个优秀的大学毕业生。在讲座中，强调的最多的就是要从自身实际出发，设计出合理可行的、真实的、具有逻辑性的规划书，切不可好高骛远，不且实际，如空中楼阁一般。

短短的三个小时的培训结束了，但是这里的每个人深切地认识到：要想成功，要想取得成就，就需要对自己有一个计划，

有一个定位。在明确了一个方向之后，把手头的每一件事处理好，做好自己的本职工作。要知道，机会只留给有准备的人；在对自己的职业进行规划之前，首先要做到的就是觉知与承诺，意思是主观上要认识到职业生涯规划的重要性，然后才能进行自我探索与认知。要是没有真正理解职业生涯规划的意义所在，写再完美的规划书，那都只是一纸空文。

听了这次讲座，我懂得了确立自身发展目标的重要性，并开始思考未来理想职业与所学专业的关系，也让我设定了发展的目标，增强了学习的目的性、积极性。

职业规划就是全面、深入、客观分析和了解自己，对自己的职业生涯发展有明确的定位，并设立明确的职业目标，在通过各种积极的行动与措施去争取职业目标的实现，以及个人对生活需求及工作需求进行恰当地调整职业（生涯）规划是一个过程，规划的功能在于为生涯设定目标，并找出达成目标所需采取的步骤。职业规划是指个人发展与组织发展相结合，在对个人和内部环境因素进行分析的基础上，确定一个人的事业发展目标，并选择实现这一事业目标的职业或岗位，编制相应的工作、教育和培训行动计划，制定出基本措施，使自己的事业得到顺利发展，并获取最大程度的成功。

努力达到目标。真正做到：知己知彼，提高自身技能，做到百战百胜。

我们花时间来规划自己的生涯，但也要了解到有时我们所播下的种子，未必能马上发芽。性格类型没有对错，而在工作或人际关系上，也没有更好或更坏的组合。每一种性格类型和每一个人人都能带来独特的优点。哪一种性格类型最符合自己，是由自己来作最后判断的。自己的性格分析结果是根据自己在回答问题的选择来建议自己最可能属于哪一种性格类型；但是，只有自己才知道年真正的性格类型。

我们可以用性格类型去理解和原谅自己，但不能以它作为自

己做或不做任何事情的借口。不要让性格类型左右自己考虑选择任何事业、活动或人际关系。要留意自己对类型的偏见，藉此避免负面的把别人定型。

有人说性格的作用是一把双刃剑，我们在选择人生目标时，一定要扬长避短，选择适合自己的职业。可以通过自身的努力，充分发挥自己性格优势方面的作用，寻找职业和人格的最佳匹配，使得我们成为更有焦点，更有效的工作者，避免或减少自己性格中劣势方面对事业的影响。

很多人想等自己老了，要去环游世界；等自己退休，就要去做想做的事情；等孩子长大了，自己就可以：我们都以为自己有无无限的时间与精力。其实我们可以一步一步实现理想，不必在等待中徒耗生命。如果现在就能一步一步努力接近，我们就不会活了半生，却出现自己最不想看到的结局。我们从现在就要规划好自己的人生，提升自身技能，不然为时已晚。就像《钢铁是怎样炼成的》里那句经典的话：“人最宝贵的是生命。”生命每个人只有一次。人的一生应当这样度过：回忆往事，他不会因为虚度年华而悔恨，也不会因为碌碌无为而羞愧。