

# 最新北京水资源状况 北京地铁司机实习报告(优质6篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 北京水资源状况篇一

地铁是涵盖了城市地区各种地下与地上的路权专有、高密度、高运量的城市轨道交通系统[metro]实习报告可以说是展示自身实习收获成长的重要报告,所以大家要认真做好自己的实习工作,并写好实习报告,积累更多的经验。你是否在找正准备撰写“北京地铁司机实习报告”，下面小编收集了相关的素材，供大家写文参考！

一、希望注重理论培训课件的系统性和实景为参照的结合力度。某些讲师所讲的还是不够系统性，只讲了重点的东西，使我们学员不能有机的系统的学习，还有就是有些知识点很笼统，最好能够与实景相结合的知识点，概念的东西，采取实景照片与理论知识叠加提问式授课，以增强学员们的记忆与理解。

二、合理的安排学员进行bom系统的实践操作。“一百次的空想，不如一次实干”，此言甚是经典，有些东西观看，不练，是不行的，很难扎实的掌握。望以后能够在小站，固定式的增设几个小时的bom系统的集中实操。

三、op103[op105]报表的填写。对于报表的填写我深有体会，师傅说简单，自己一看也蛮简单，大致背记了一下，但是到考试的时候，有些懵，有点混淆了。主要还是没有进行逐个事务的报表的填写，虽然各地的格式不一样，但万变不离其宗，望加强一下报表的填写。

通过学习，为了公司今后的日益发展，下面我想对公司的作以下几点小的建议：

首先，针对全国各地逃票、并闸出入行为的有效监管。很多站都存在逃票、并闸出入现象，不得不反思一下。

个人建议的措施：1、采取地铁内部电视和循环广播的宣传模式为主，报纸和电台定期宣传为次的模式进行思想教育，促进乘客自觉购票的意识。2、建立惩罚制度，应该比苏州地铁的力度更大些，如：罚款50。还有就是落实的问题，制度落实不到位将影响整个大局的未来发展走势。

其次，如何维护好车站员工的切身利益。作为服务行业，做好乘客的服务是无可厚非的，但是对于哪些无礼刁蛮的乘客的确会伤及我们员工安全的，由于涉及人证、物证等因素未能合理处置，有可能会伤及员工的内心，应做好员工的思想安抚工作。

短短的一个半个月的时间，外送培训已全部进行完毕，而我们地铁的第一批学员们也踏上了回归的列车。我们激动，我们欢呼，我们高唱，这是胜利的凯歌，因为经过苏州轨道培训学院讲师们的认真授教和车站实践跟岗，我们的学员们已羽翼丰满，待展翅翱翔。在苏州的这些日子里，我获益良多，下面言归正传，我谈一下苏州地铁的一些好的方面和自己的一些小的建议及对我公司的建议。

苏州地铁的好的方面主要有以下几点：

第一、苏州地铁具有庞大的规章制度体系。不管是从高层还是普通的一线员工，苏州地铁的规章制度建立了明确的标准细则，哪些东西该做，哪些该会，哪些东西不该做，对于违反者奖罚分明，公平、公正，为有效的进行日常运作奠定了基础。

第二、苏州地铁员工学习氛围相当浓厚。从普通的一名站务员到管理层站长，从小站到中心站，处处能够散发出浓厚的学习氛围，每天一小题就是真实写照。俗话说：“活到老，学到老”。只有不断学习各方面的知识，才能更好的维护车站运作，快捷、舒适地为乘客服务。

第三、苏州地铁起步早，设施设备、机车种类较齐全。在全国而言，苏州地铁起步早，发展经历了一定时间的考验，经验较多，在具体车站的日常运作中，有很多好的方法，机车的种类在全国来说是种类和车站设备较齐全的，为我们学员学习提供了坚实的物质设备保障。

八月，秋天还在到处寻匿夏天尾巴的时候，校园的稚气还未褪去的我，便开始自己的职业生涯，成为深圳地铁的一名新员工。易经有云“乾坤运势，元为大亨”，什么都没有的初始状态，它也是吉利的。正如一张白纸，它可以成为一幅名帖字画，或者仅仅只是一纸涂鸦，但是它拥有变化的机会。一个人或历磨难潜伏，或遇伯乐，但最幸运的是他还有机会，有一个实现抱负的平台。每个人都会对他用辛勤耕劳的事业充满期待，每个人都会对他用汗水润泽的地方充满感情。

八月军营生活试炼锋芒，一同袍泽便是生死与共的弟兄。古老的民谣：“赳赳老秦，共赴国难”，秦部落百年，一直是国难中求存的百年，古老的生存法则永远不会变更。今我同道同行的弟兄啊，以后就要共同承担责任了！多有波劫疲惫磨砺的人，便不再把难当做难。训练可以劳尽筋骨，但不可灭我铿锵斗志，一吼敢教它地动山摇。

一起上班，一起下班，一个都不能少！安全，是我们时时刻刻的工作，安全，是对他人的最大关心，也是我们工作最起码的要求。九月份开始认认真真，细微细致的学习安全规章制度，工作现场克服不习惯，不畏惧繁琐，渐渐养成安全习惯。

唯有利剑，是你在战场最值的信赖的朋友；唯有知识、技术，

是你在工作现场最值的信赖的朋友。沉默潜伏，星夜秉读，但求一把“利剑”，或车底俯伏，或车上溜爬，疑惑乎，背车靠而思，顿悟乎，席地坐而记。朝夕劳顿，累月，然后才识工程车纹理。终日乾乾，夕惕若，如临深渊，如履薄冰，始终保持担心自己做的还不够，学得还不够透彻的状态。

每天都像空篮子一般，把能装的都装进去，做最繁琐的统计，做最详尽的纪录，希望能从百花中提炼一滴香精。所有的努力都是有用的，一点一点的积累，渐渐开拓自己的思路，并形成自己的方法；所有的准备都会有不足，只有遇到实际问题时候，才能检验自身的思路的局限、方法的优劣。

在\_\_\_\_\_工作的这三个月时间内，我收获了很多。从一个刚毕业的大学生逐渐转变成一名职工，我认识到把知识从书本上转移到实际工作中并不容易，理论是灰色的，只有将理论付诸于实践才能实现理论自身的价值，也只有将理论付诸于实践才能使理论得以检验，才能继续丰富和发展理论，“三人行，必有我师”单位中的每一位同事都是我的老师，他们的丰富经验就是一笔宝贵的财富，就是我学习的源泉；不论大事小事，每多做一件事必然会多学到一些知识，必然会积累经验。心态上的转变也十分重要，我们肩负着保障地铁运行安全的责任，而不再只是为了自己的得失，所以在工作中一定要尽职尽责，一丝一毫也不能松懈。

作为\_\_\_\_\_的新员工，我在工作中还有很多不足，专业知识还有待于提高，经验还不够丰富。在今后的工作中，我会严格遵守公司的规章制度积极，响应公司领导的决策，注意多向老师们请教工作技巧，自己也要多看、多学、多问，巩固自己的专业知识，多动脑筋，开阔思路，认真做好岗位工作，争取早日成为一名合格的地铁人。

以上是我对三个月来工作的总结，在今后工作中我将努力奋斗，克服自己的缺点，弥补不足，争取做的更好。

在跟岗实习的几天中，我学习了客值，行值、站务员的工作，如票亭、厅巡、站台等一些工作的学习，让我们了解了整个地铁车站的运作。自己在从事扶梯岗这个职务时，让我对扶梯的运作大致的进行了了解，在大部分时间中，需要起到提醒乘客的作用，防止可能出现的任何客伤情况，而在有一些时段中，需要进行顶岗，并要与车站控制室保持联系。在对站台的跟岗实习中，让我学习到了站台岗必须做到的职务，如接车的步骤，在客流大时必须提醒乘客正确上下车。在出现紧急时候，必须要与车控室取得联系，按照指示工作。

在时票亭这个岗位的实习中，自己了解了在工作时是禁止携带自身的现金，进行了对bom的各种模式的操作，是为乘客提供换零的工作，为老年卡进行激活，一旦乘客有任何疑问时都可以通过票亭来解答。负责一天的票务工作，在对行车值班员的跟岗实习中，在这个岗位中主要负责车控室坐台工作，可以通过车站的监控了解站台的一切情况。负责车控室的设备操作及afc设备的运作状态，负责车站内部联系与外界联系的工作，总结行值是对行车的操作。

在对客运值班员的跟岗实习中，学习到了这个岗位是主管车站客运站务管理，对车票的收发，回收及保管工作及tvm半自动售票机管理，要对各类单据填写，保管，需要协助值班站长管理站务员，处理乘客事务，要监督售票员，巡视岗在岗工作情况，在遇到紧急情况下，协助值班站长处理紧急事务。

自己在从事客值跟岗时还协助了对tvm钱箱的替换取钱，最终对一天的客值工作需要填写收是单据，总结客值工作总体是对现金，票务的管理，能直接反映出当天客流的总量。

经过了这几天对车站各个岗位的跟岗实习，自己也很快的投入到其中，适应了各个岗位，知道了该怎样去处理一些突发事件，必须要以“安全”为前提，保证车站的正常运作。

## 北京水资源状况篇二

雾和霾的区别十分大。空气中的灰尘、硫酸、硝酸等颗粒物组成的气溶胶系统造成视觉障碍的叫霾。霾就是灰霾(烟霞)。当水汽凝结加剧、空气湿度增大时，霾就会转化为雾。霾与雾的区别在于发生霾时相对湿度不大，而雾中的相对湿度是饱和的(如有超多凝结核存在时，相对湿度不必须到达100%就可能出现饱和)。

雾霾天气是一种大气污染状态，雾霾是对大气中各种悬浮颗粒物含量超标的笼统表述，尤其是pm2.5(粒径小于2.5微米的颗粒物)被认为是造成雾霾天气的“元凶”。雾霾的源头多种多样，比如汽车尾气、工业排放、建筑扬尘、垃圾焚烧，甚至火山喷发等等，雾霾天气通常是多种污染源混合作用构成的。

### 二、雾霾天气的构成原因

#### (1) 环境因素

雾和霾相同之处都是视程障碍物。但雾与霾的构成原因和条件却有很大的差别。雾是浮游在空中的超多微小水滴或冰晶，构成条件要具备较高的水汽饱和因素。出现雾时空气相对湿度常达100%或接近100%。雾有随着空气湿度的日变化而出现早晚较常见或加浓，白天相对减轻甚至不见的现象。出现雾时有效水平能见度小于1km□当有效水平能见度1-10km时称为轻雾。

‘雾’和‘霾’实际上是有区别的。雾是指大气中因悬浮的水汽凝结，能见度低于1公里时的天气现象；而灰霾的构成主要是空气中悬浮的超多微粒和气象条件共同作用的结果，其成因有三：

一、在水平方向静风现象增多。

城市里大楼越建越高，阻挡和摩擦作用使风流经城区时明显减弱。静风现象增多，不利于大气中悬浮微粒的扩散稀释，容易在城区和近郊区周边积累。

## 二、垂直方向上出现逆温。

逆温层好比一个锅盖覆盖在城市上空，这种高空的气温比低空气温更高的逆温现象，使得大气层低空的空气垂直运动受到限制，空气中悬浮微粒难以向高空飘散而被阻滞在低空和近地面。

## 三、空气中悬浮颗粒物的增加。

随着城市人口的增长和工业发展、机动车辆猛增，导致污染物排放和悬浮物超多增加，直接导致了能见度降低。

### (2) 机动车尾气

机动车的尾气是雾霾颗粒组成的最主要的成分，最新的数据显示，北京雾霾颗粒中机动车尾气占22.2%，燃煤占16.7%，扬尘占16.3%，工业占15.7%。但随着汽车技术进步以及油品质量的上升，环境管理者发现机动车尾气对雾霾天气构成并不起决定性作用，但作为一些汽车拥有量较大的城市，管理者依旧需要控制机动车排放标准，避免雾霾天气的构成。

### (3) 气候

二是我国冬季气溶胶背景浓度高，有利于催生雾霾构成；

三是雾霾天气会使近地层大气更加稳定，会加剧雾霾发展、加重大气污染。雾霾天气构成既受气象条件的影响，也与大气污染物排放增加有关，推荐进一步加大大气环境治理和保护力度，个性是要加强多部门会商联动，完善静稳天气条件下大气污染物应急减排方案，以防范和控制重污染天气的出

现。

### 三、雾霾的危害

#### 1、人体心脑血管疾病的危害

人体心脑血管疾病的影响也很严重，会阻碍正常的血液循环，导致心血管病、高血压、冠心病、脑溢血，可能诱发心绞痛、心肌梗塞、心力衰竭等，使慢性支气管炎出现肺源性心脏病等。另外，浓雾天气压比较低，人会产生一种烦躁的感觉，血压自然会有所增高。再一方面雾天往往气温较低，一些高血压、冠心病患者从温暖的室内突然走到寒冷的室外，血管热胀冷缩，也可使血压升高，导致中风、心肌梗死的发生。

#### 2、长期雾霾天易诱发心理抑郁

专家指出，持续大雾天对人的心理和身体都有影响，从心理上说，大雾天会给人造成沉闷、压抑的感受，会刺激或者加剧心理抑郁的状态。此外，由于雾天光线较弱及导致的低气压，有些人在雾天会产生精神懒散、情绪低落的现象。

#### 3、空气质量下降

事实上，雾霾天气持续，空气质量下降并不是今年的新现象。近几年，每到秋冬个性是入冬以后，国内中东部地区不时会遭遇类似的状况，当中虽有必须的气象因素，但最主要还是粗放式无序发展带来的恶果。

### 四、雾霾天气预防有效措施：

#### 1、减少出门，外出戴口罩

减少出门是自我保护最有效的办法。如果必须要出门，不要骑自行车，避开交通拥挤的高峰期以及开车多的路段，避免



吸入更多的化学成分。也最好不好开私家车，多乘坐公共交通工具，为减少pm2.5做贡献。

## 2、饮食清淡多喝水

雾天的饮食宜选取清淡易消化且富含维生素的食物，多饮水，多吃新鲜蔬菜和水果，这样不仅仅可补充各种维生素和无机盐，还能起到润肺除燥、祛痰止咳、健脾补肾的作用。少吃刺激性食物，多吃些梨、枇杷、橙子、橘子等清肺化痰食品。

## 3、雾霾天气少开窗

## 4、适量补充维生素d

这个季节雾多、日照少，由于紫外线照射不足，人体内维生素d生成不足，有些人还会产生精神懒散、情绪低落等现象，必要时可补充一些维生素d

## 5、停止晨练

人们晨练时，人体需要的氧气量增加，而雾中的有害物质会侵害呼吸道造成供氧不足，从而产生呼吸困难、胸闷、心悸等不良症状。乳白色的雾会给人一种洁净的感觉，其实雾中聚积着超多污染物，它可引发气道高反应，而雾中的可吸入颗粒、二氧化硫等污染物正是哮喘、慢性支气管炎的主要诱发因素。所以不推荐在大雾天气晨练，这样是十分伤身的。

## 北京水资源状况篇三

大一第二学期期末，我们迎来了在大学里的第一次实习。大家都很高兴、很激动，毕竟以前没有实习过。这次北京实习主要目的是观察北京建筑的特点、风格和外形，将我们大一所学的知识与实践中所接触的知识相结合，用实践鉴证理论。

在北京实习之前我们开了一次全体学生北京实习动员大会。老师们给我们提了一些注意事项。比如带上回家的必需品，在火车上的吃的和喝的，到北京后的纪律，小组的人员分配和费用等等。我们的实习路线是前门、毛主席纪念堂、人民英雄纪念碑、国家大剧院、中国电影博物馆、首都博物馆、故宫、王府井、什刹海、颐和园、清华、北大、奥体中心、天坛。大会中老师重点强调要多看看北京建筑的风格和形状。我们在会后积极商讨北京实习的注意事项，准备去北京的各种必需品，我们在看建筑时要观察的事物以及我们去每个地方的路线等等。

第一天，我们在下午3点左右来到北京大栅栏的连升商务酒店。规定4点钟在酒店门口集合，第一天的安排是参观大栅栏商业街、前门、天安门广场和国家大剧院。我们大部队出发，经过大栅栏商业街，那有各种店铺。大栅栏拥有享誉海外的同仁堂、内联升、瑞蚨祥、六必居等30余家百年老店，一直是北京最主要的传统商业中心。漫步在重开张的大栅栏步行街看到，大栅栏商业街两侧的建筑物色调、风格实现了统一，尽显古香古色，最大限度地还原和展现大栅栏独有的传统商业特色。全长266米，在西起煤市街、东至珠宝市街的大栅栏步行街上，内联升、瑞蚨祥……“修旧如旧”的百年老店随处可见，红窗灰瓦、错落有致，体现着传统的中式风格；而加盖的新建筑则统一改造为朱红窗阁牌楼、青砖灰瓦白线墙装点的仿古式建筑，并粉刷装修立面、规范牌匾。接着我们来到前门大街，前门是砖砌堡垒式城台高12米，门洞为五伏五券拱券式，开在城台正中，是内九门中唯一箭楼开门洞的城门，专走龙车凤辇。箭楼为重檐歇山顶、灰筒瓦绿琉璃剪边。随后我们向天安门广场进发。饱经500余年风雨沧桑的天安门广场是当今世界上最大的城市广场。人民英雄纪念碑位于北京天安门广场中心，纪念在人民解放战争和人民革命中牺牲的人民英雄。全国优秀的建筑师和专家们共设计了一百多种图案，经有关方面通过各种方式征求各界人民的意见，归纳、修正成最后的图样。我们往西走到了国家大剧院。国家大剧院外部围护钢结构壳体呈半椭球形，前后两侧有两个

类似三角形的玻璃幕墙切面，椭球壳体外环绕人工湖。整个建筑漂浮于人造水面之上，行人需从一条80米长的水下通道进入演出大厅。大剧院造型新颖、前卫，构思独特，是传统与现代、浪漫与现实的结合。

第二天的任务是电影博物馆和首都博物馆。早上我们坐公交到了电影博物馆。中国电影博物馆的建筑外观不仅气势宏伟，而且充满了独特的艺术特色。在主体建筑的前方，巨大的银幕与广场上一道断续的斜墙构成了形如咔打板的平面组合。建筑采用黑色作为基础色，并使用镂空图案的金属板作为外层装饰，为这座光影的殿堂蒙上了神秘的面纱。在统一、中性的黑色背景上，四个立面根据建筑的内部公共空间的位置分别开辟一片大型彩色玻璃面。红、绿、蓝、黄分别代表的展览、博览、影院、综合服务四个功能区域流露出多彩的个性。中国电影博物馆内部采用黑、白、灰三色作为基调，典雅而沉静，其他一切色彩在这样的基调下显得更加五彩斑斓：巨型的彩色玻璃在自然光的照射下，投射出多彩的个性；能够不断的变换色彩的中央圆厅环形墙壁，华美鲜艳；电梯内的装饰灯流光溢彩，让观众在游览过程中体验视觉享受带来的惊喜。馆内有个旋转楼梯镶嵌在内壁上，大厅里五彩变换的灯光给人一种梦境般的感觉。我们进入大厅后就开始在里面看中国将近一百多年的电影历史。最后感觉腿脚不听使唤了，就坐在一楼的长椅上休息，等我们组的组员聚齐。中午的温度很高，我们顶着烈日来到首都博物馆，首都博物馆是当代简述大师崔恺的精彩作品。将传统的材料与现代的材料并置，来表达对历史与未来的描绘。倾斜的青铜体破墙而出，生出文物发掘的意象；悬挑的大屋顶无疑在影射中国传统的出檐，而悬挂式框架砖墙模糊了古代城墙与现代幕墙的界线；广场的起坡取材于皇家宫殿高台建筑的手法，烘托出了宏伟的巨构。简洁的矩形平面与北京的城市格局相互协调，非对称的形体呼应街道转角空间。青铜、木材、砖石等传统的材料代表北京悠久的历史。不锈钢顶棚、玻璃幕墙和先进的建造技术表现新北京的现代。阳光大厅，四季竹院，将景观空间引入了博物馆，室外下沉竹园延伸至室内，打破了传统博

物馆空间的封闭、沉闷的感觉，营造了开放型的、温馨的、明亮的文化休闲环境。园林与文物展厅之间的时空交错，表现出特有的东方艺术魅力。我们就在这交错的展厅间来回穿梭，每个展厅都陈列着不同时代不同人物地位的宝物，他们都是文化的精髓。

第三天的任务是故宫，王府井和什刹海。由于我们住的旅馆离故宫不是很远，所以都是步行前往。很快我们便到了天安门前，顺着人流，过了桥，然后进到了天安门的门道里，门道狭长，能够想象当年军队穿过的场景，出了门道，豁然开朗，空间的变化很明显，在故宫用先小后大来表现空间变化的手法很多地方能看到。故宫有四个门，正门名为午门。午门有五个洞。其平面为凹形，宏伟壮丽。午门后有五座精巧的汉白玉拱桥通往太和门。东门名东华门，西门名西华门，北门名神武门。故宫的四个城角都有精巧玲珑的角楼，角楼高27.5米，十字屋脊，三重檐迭出，四面亮山，多角交错，是结构奇丽的建筑。我们过了端门，午门，从午门出来，就看到了太和门，在两门之间，有很大很长的场地。出了太和门，一座雄伟的宫殿出现在我们眼前，由于之前对故宫的宫殿布置有点了解，这座宫殿就是故宫中最大宫殿—太和殿。我们在此处驻足了很久。太和殿气势宏伟，整体给人的感觉威严。走进细看，工艺精湛。故宫是一个中轴线建筑群，而我们也是沿故宫的中轴线参观的，在参观完故宫后，发现故宫在整体布置上也体现了太和殿的重要性，太和殿是故宫中最高大的宫殿，坐落在中轴线上，其他的建筑对称分布在两侧，重檐屋顶是中国古代皇家建筑特有的构造，高大的台基抬高宫殿，体现了古代帝王推崇的皇权至上的思想。梁，柱，斗拱等在中国古代建筑中起承重作用的结构体现在故宫的每个建筑上。在参观完故宫后，我们去了王府井。故宫离王府井比较近，我们选择了步行。王府井大街，南起东长安街，北至中国美术馆，全长约三华里，是北京最有名的商业区。百货大楼、外文书店、丹耀大厦、工美大楼、王府女子百货商店、穆斯林大厦、新东安市场与盛锡福、同升和、东来顺、全聚德、四联美发、百草药店构成了这条810米商气十足的现

代化商业街。步行在王府井大街的人们可以看到，八百一十米长的主街宽敞平坦，红色的花岗岩铺成的地面干净整洁，路面上没有了马路牙的隔断。街上有独立的座椅，可以让你随时坐下来休息。垃圾桶每隔一段就有一个。大大小小的路牌给游客指明了方向。逛完王府井已是六点，考虑到晚上不安全，我们便不再去什刹海，直接回了酒店。第四天的任务是颐和园和清华大学。来到颐和园，我们给自己买了个自动讲解机。颐和园是我国现存规模最大，保存最完整的皇家园林，为中国四大名园之一，被誉为皇家园林博物馆。颐和园集传统造园艺术之大成，万寿山、昆明湖构成其基本框架，借景周围的山水环境，饱含中国皇家园林的恢弘富丽气势，又充满自然之趣，高度体现了“虽由人作，宛自天开”的造园准则。颐和园亭台、长廊、殿堂、庙宇和小桥等人工景观与自然山峦和开阔的湖面相互和谐、艺术地融为一体，整个园林艺术构思巧妙，是集中国园林建筑艺术之大成的杰作，在中外园林艺术史上地位显著，有声有色。颐和园分三大区。有政治活动区、生活区、风景游览区。分区清晰明了。在昆明湖湖畔岸边，还有著名的石舫，惟妙惟肖的铜牛，赏春观景的知春亭等点景建筑非常好。下午，我们从清华大学的南门进入，找了一处出租自行车的地方，我们租了三辆单车。我们先去了清华大学建筑馆，可惜的是进不去。

接着我们去了美术学院的展厅。里面陈列着工业设计、艺术设计、城市规划和建筑专业的作品。

第五天的任务是国家体育场、鸟巢和天坛。这也是我们北京实习的最后一天。我们先去了天坛，北京天坛是世界上最大的古代祭天建筑群之一，天坛建筑的主要设计思想就是要突出天空的辽阔高远，以表现“天”的至高无上。在布局方面，内坛位于外坛的南北中轴线以东，而圜丘坛和祈年坛又位于内坛中轴线的东面，这些都是为了增加西侧的空旷程度，使人们从西边的正门进入天坛后，就能获得开阔的视野，以感受到上天的伟大和自身的渺小。就单体建筑来说，祈年殿和皇穹宇都使用了圆形攒尖顶，它们外部的台基和屋檐层层收

缩上举，也体现出一种与天接近的感觉。随后我们去了鸟巢，鸟巢形态如同孕育生命的“巢”，它更像一个摇篮，寄托着人类对未来的希望。鸟巢”外形结构主要是由巨大的门式钢架组成，共有24根桁架柱。国家体育场建筑顶面呈鞍形，体育场外壳采用可作为填充物的气垫膜，使屋顶达到完全防水的要求，阳光可以穿过透明的屋顶满足室内草坪的生长需要。比赛时，看台是可以通过多种方式进行变化的，可以满足不同时期不同观众量的要求，奥运期间的20,000个临时座席分布在体育场的最上端，且能保证每个人都能清楚的看到整个赛场。入口、出口及人群流动通过流线区域的合理划分和设计得了完美得到的解决。然后我们参观了水立方。“水立方”是北京奥运会国家游泳中心，它的膜结构已成为世界之最。它是根据细胞排列形式和肥皂泡天然结构设计而成的，这种形态在建筑结构中从来没有出现过，创意真是奇特采用在整个建筑内外层包裹的etfe膜（乙烯-四氟乙烯共聚物）是一种轻质新型材料，具有有效的热学性能和透光性，可以调节室内环境，冬季保温、夏季散热，而且还会避免建筑结构受到游泳中心内部环境的侵蚀。更神奇的是，如果etfe膜有一个破洞，不必更换，只需打上一块补丁，它便会自行愈合，过一段时间就会恢复原貌！而且水立方的设计还采用了一些新型环保设计。奥体中心的参观结束意味着我们的实习也随之结束了。

通过这次实习，我学到了很多的东西。这些东西也是不曾体会过的。课堂上学习最基本的理论知识，但是我们更需要了解现实的发展现状，积累更多的实践经验，不断完善和充实自己。而这次实习课程就给我们提供了一次最好的机会，我们可以把所学进行实践，进一步巩固所学的理论知识，并培养综合运在学习过程中，成功的知识运用到实践中去，懂得了在工作中要讲求实际效率，与别人要协调配合的工作态度，使自己真正参与其中，发展和提高了自己的工作和交际能力，这将为以后从事建筑工程专业的技术工作和管理工作打下基础。以后步入社会远不像我们课本上学得那么简单，它不仅要求管理者具备全面的专业知识，保证工程的质量。我

们应该把握住每一次实习的机会，充分发挥实习的功效。学习我们所不会的，为以后成为一名优秀的建筑师打下良好的基础。

## 北京水资源状况篇四

师范生将来的就业目标是到各级各类学校或教育机构从事教学工作，是未来教师的预备者。实习报告是在实习过程中，通过工作中的观察、分析、综合、判断，如实地把实习的全过程和结果用文字形式记录下来的书面材料。你是否在找正准备撰写“北京师范大学实习报告”，下面小编收集了相关的素材，供大家写文参考！

对于师范生来说，实习让我迈出了教师生涯的第一步，同时也让我初次感受到作为一名老师的酸甜苦辣。

从\_\_月\_\_号开始，我在\_\_\_\_\_中学开始了为期三个月的实习。教育实习能检验我们所学的知识，加强理论与实践的结合，又能使我们更加了解和熟悉教师工作，加强我们的综合能力，对于我们师范生是非常重要的。在实习开始之前，指导老师就要求我们在做好知识准备的同时也要做好心理准备，特别要注意角色转换，每人的一言一行都要以教师的标准来要求自己。

在实习中，让我感受最为深刻的是教师除了在课堂上真正做到以学生为主体，充分调动他们的学习主动性和积极性外，还必须积极使用行之有效的教学方法，这样才能确保课堂教学的成功。针对我实习的特点，在教学过程中我必须尽量使课堂生动活泼，调动他们的学习积极性，多与学生互动，比如尽量多抽取学生起来回答问题，尽管有些问题是没有什么技术含量的。另外，在试教过程中，要主要以学生为主体，否则，教师就不可能成为指导者和助学者。让学生养成独立思考，主动获取知识的能力。就如授人以鱼，不如授人以渔的说法。同时，兴趣是的老师，在培养学生兴趣以后，才能

让学生真正意义上爱上物理课，让学生自愿去学。

在真正课堂教学中，毕竟是第一次站在真正的讲台上面对那么多学生，总免不了紧张，差点连话也讲不出，而且经常在讲课过程中忘记下一步该说什么。我也想过把大学所有学过的知识，所有平生知道的知识都用上，但真正上了讲台以后，才发现自己的知识是如此缺乏，除了本身的怯场以外，也跟自身知识储备有限有关。尽管在课下我已经花了很多时间来准备，认真写教案，查资料，讲课以后，我才发现，教案与课堂的差异那么大，教案毕竟是死的，课堂上，每个学生对知识的理解不可能一样，你也不可能说谁对谁不对。在教学生的同时，学生也在影响你，改变你的观点。但是很幸运的是同学们都非常认真，也都非常配合，给我鼓励，感觉并不是实习老师在给他们上课，而就像他们自己的老师给他们上课一样专心，我也慢慢克服了紧张的情绪，不断改变自己的教学技巧，上网查阅资料，冷静地投入到教学中，一步一步进步，真正去面对这些如饥似渴的眼睛。

在实习班主任的过程中，让我深刻体会到了作为一名班主任的不易，尤其是担任初中年级的班主任，工作很琐碎，很繁杂。由于初中年级学生的心智还不成熟，在生活和学习，纪律等方面都需要班主任像父母一样仔细地去叮咛，因此，班主任除了要教好自己的那门功课外，更要增加很多其他方面的工作，如果课前纪律工作，办理板报，班主任讲话等等。最重要的一点事班主任还担任了思想品德工作课程的老师 and 家长的联络。在担任初中年级实习班主任的过程中，由于该阶段的学生都是90后的孩子，基本上都是独生子女，没受过什么挫折，吃过什么苦，心灵都还比较脆弱，但又较早接触网络文化，思想比较早熟，因此作为他们的班主任，必须要用爱去开启学生的心灵，经常与学生进行沟通，对于特别顽皮的学生，更要采取好的态度来教育，因为你态度越是强硬，他也许还更反叛，另外，我还利用课间休息的时间跟学生交流一些网络上健康新奇的东西，让学生信任老师，才会多与老师谈心，师生间敞开心扉，只有真正了解了学生的



内心世界，才能收到更好的教育效果。

以上就是我对自己实习期间的一些评价，实习以后并不是就说明我们就可以成为一名人民教师了，它只是说我们初步具备了一名教师的基本素质，这些素质在以后的工作中还有待巩固和加强。我今后要走的路还很长，不仅关系到我们工作本身，还有一名作为人名教师的社会责任：传道授业解惑。实习的时间说长也长说短也短，在这一段时间里我收获了知识，收获了经历，收获了指导老师的关爱和教诲，同时更收获了学生间建立起来的深厚感情，在此，我想对你们说一句“谢谢你们”路漫漫其修远兮，吾将上下而求索！我会继续努力争取成为一名合格的人民教师！

时间飞逝，还有半年就要告别大学生活了，即将踏入社会。我们知道随着中国在国际贸易中地位的不断上升，以及在我国加入世界贸易组织和全球化进一步发展的新形势下，对于我们国贸专业的学生们来说，或对于作为将来从事国际贸易方面业务的我们来说，去外贸公司实习对我们来说非常重要。这次我有了一个很好的机会就是去外贸公司进行实习。

短短的实习期已经结束，静下心来回想这次实习真是感受颇深。我们知道实习是大学教育中一个极为重要的实践性环节，通过实习，可以使我们在实践中接触与本专业相关的一些实际工作，培养和锻炼我们综合运用所学的基础理论、基本技能和专业知识，去独立分析和解决实际问题的能力，把理论和实践结合起来，提高我们的实际动手能力，为将来我们毕业后走上工作岗位打下一定的基础。通过这段时间的学习，从无知到认知，到深入了解，渐渐地我喜欢上这个专业，让我深刻的体会到学习的过程是最美的，在整个实习过程中，我每天都有很多的新的体会，新的想法。

回顾我的实习生活，感触是很深的，收获也是丰硕的。这次的实习，主要是与非洲、中东、印度等地方的外国商人做生意，他们在我公司下订单，我们再把订单下到厂里，从中赚

取差额。这次的实习经历我对外贸这个专业有了更加理性的认识和更深刻的体会。

通过这次的实习，我由第一天的拘谨，对什么事情都充满着好奇，转而逐渐适应了这样的生活，做事情按部就班，循序渐进。这次的实习，让我懂得了许多，知道了许多，大学文凭其实只是一块敲门砖。进入工作单位后，大家都是从头开始，凡事都要自己去摸索，没有人会手把手教你。所以，我们有必要培养主动学习能力和创新能力，必须努力提高自身的综合素质，适应时代的需要。虽说大学文凭只是一块敲门砖，但是个人的综合素质却仍是你就业时的重要筹码。首先是学习成绩，用人单位认为成绩的好坏从一定程度上说明了你学习能力的强弱，所以，学习成绩是他们非常看重的一点。因此，我们首先要学好自己的专业知识。其次，他们看重的就是就是我们的社会实践能力。这一点就要看我们平时的实际动手及操作能力。

经过这段时间的实习，我主要有以下几点感想：

### 第一，要有坚持不懈的精神

作为在校生，我们不管到哪家公司，一开始都不会立刻给我们做，一般都是先让我们熟悉公司的工作环境，时间短的要几天，时间长的要几周，或更长的时间，在这段时间里很多人会觉得很无聊，没事可做，便会产生离开的念头，在这个时候我们一定要坚持，不能轻易放弃。

### 第二，要勤劳，任劳任怨

我们到公司去实习，由于我们不是正式职员，所以公司多数是把我们当学生看待。公司在这个期间一般不会给我们什么重要的工作去做，可又不想让我们闲着，因此，他们会交给我们一些比较简单的工作。与此同时，我们应该自己主动找一些事情来做，从小事做起，刚开始也只有这样。

### 第三，要虚心学习，不耻下问

在工作过程中，我们肯定会碰到很多的问题，有很多是我们所不懂的，不懂的东西我们就要虚心向同事请教，当别人教我们知识的时候，我们也应该虚心地接受。同时，我们也不要怕犯错。每一个人都有犯错的时候，工作中第一次做错了不要紧，重要的是知错能改。

### 第四，要确立明确的目标，并端正自己的态度

平时，我们不管做什么事，都要明确自己的目标，就像我们到公司工作以后，要知道自己能否胜任这份工作，关键是看你自己对待工作的态度，态度对了，即使自己以前没学过的知识也可以在工作中逐渐的掌握。因此，要树立正确的目标，在实现目标的过程中一定要多看别人怎样做，多听别人怎样说，多想自己应该怎样做，然后自己亲自动手去多做。只有这样我们才能把事情做好。

通过本次的实习，我还发现自己以前学习中所出现的一些薄弱环节，并为今后的学习指明了方向，同时也会为将来的工作打下一个良好的基础。，但这次的实习为我们提供了一个很好的锻炼机会，使我们及早了解一些相关知识以便以后运用到以后的业务中去。通过这次的实习，我熟练地掌握英语口语，能够自如地与外国人交流，同时让我懂得英语真的很重要，我知道只有通过刻苦的学习，加强对业务知识的熟练掌握程度，在现实的工作中才会得心应手，应对自如。

总体来说，这次实习不仅仅是锻炼了我在贸易操作方面的一些技能，同时，经过这次实习，我还从中学到了很多课本上所没有提及的知识，还有就是在就业心态上我也有很大的改变，以前我总想找一份适合自己爱好，并且专业对口的工作。可现在我们都知道找工作很难，要专业对口更难，很多东西我们初到社会才接触、才学习。所以我现在要建立起先就业再择业的就业观。应尽快学会在社会上独立，敢于参加与社

会竞争，敢于承受社会压力，使自己能够在社会上快速成长。总的来说，作为一个快要毕业的大学生，无论是在今后的工作或是生活中，实习都将成为我人生中一笔重要的资本。

教育是一个互动的过程，老师只要认真投入教学，孩子就会用心配合。这种过程是很开心的！这次实习令我感受颇多。一方面，我深感知识学问浩如烟海，使得我不得不昼夜苦读；另一方面我也深深地体会到教学相长的深刻内涵。比如在我从事教育教学活动时。在我第一次深入课堂时，我就遇到了许多师范学校里没学过、没想过的难题。即当自任口才出众的我绘声绘色地讲完一节课后，我问学生：“你们听完课，印象最深的是什么？”学生面面相觑，茫然无语。学生何以如此呢？在我看来主要是由于学生没有学习的兴趣。

人生总有许多第一次，而初为人师，对于师范生的我而言却是件极具挑战、颇具诱惑的事情。20x年2月26日，我怀着兴奋的情绪和队友来到x中学，开始了为期一学期的教育实习，实习期间的点点滴滴、酸甜苦辣，让我体验到太阳底下最光荣事业的崇高和艰辛。

我很开心我有了这么一次实习的机会，这是我梦寐以求实现梦想的机会，在我实现梦想后，我感觉真的是不虚此行，我学到了很多的东西。不仅仅只是我叫学生，我从学生身上也找到了当年的我的影子，我也跟他们学到了很多的东西，这是我收获很大的地方。

在实习学校有关领导和指导老师的悉心指导下，我时刻牢记“为人师表，严谨治学”的校训，充分发挥主观能动性，把在大学课堂上所学的理论知识和实际教学相结合，在实践中学，在学中实践，认真开展教学工作和班主任实习工作，认认真真、踏踏实实、勤勤恳恳、任劳任怨，我付出了很多，但也收获了很多。在整个实习阶段，我从一个只会“纸上谈教”的大学生到一个能在课堂上“讲课自如”的准老师；从一个没有经验的大学生到一个对平行班有必须处理潜力的班主

任，这一切无不见证着我所付出的每一分耕耘所得到的收获。下方我从几个方面应对我的实习进行总结。

## 一、互相关心，相互学习，团结协作，做好实习对的工作

在实习期间，除了教学实习和班主任工作，我在实习队里也尽力尽责，与队友团结合作完成该完成的任务；与队友相互帮忙，相互听课，互相借鉴经验，虚心听取别人的意见和批评。这一方面巩固了我们之间的友谊，另一方面给我的实习工作起了很大的帮忙，我从不一样的队友身上学到了很多，如不一样的教学风格，班主任工作技巧等等。

## 二、进驻学校，统筹规划，全面做好前期工作

我们于2月26日下午到达实习学校x中学，之前兴奋的情绪被眼前面临的状况冲刷得一干二净：我们5个男生同住一间房子，设备简陋。这就是摆在我们这些养尊处优的大学生面前的第一个考验，我们及时清醒的认识到面前的困难，排除沮丧的情绪，齐心协力的安置行李，布置房间，找来生活用品，很快我们在这样的环境中安顿下来。刚安顿好，负责实习事宜的徐主任就召集我们开会，在会上徐主任对我们的实习做了安排，介绍了学校的一些基本的状况，还向我们提出了学校对我们的要求和期望，期望我们这次实习能顺利完成，每个实习老师都能学到本领，要求我们严格要求自我，为人师表，言必行，行必果，身正为范。这为我们的实习有条不紊的进行带给了保障。晚上我们实习队进行了一次简单的会议，落实了队规队纪，各项实习工作的安排和实习期间该注意的事项。有了这一切的统筹安排，我的实习才能进行的这么顺利。

## 三、名师指导，虚心学习，全面提高教学水平

实习的第一、二周为见习阶段，在这个星期里，我全面熟悉初一政治教材，认真听指导老师的每一堂课，做好听课纪录，课后与老师探讨，虚心求教，深入了解课堂教学的要求和过

程。学习如何备课、备学生，如何更好地将素质教育的理论与落实考纲考点的要求相结合。

第二阶段是上课，我的指导老师带的是高一两个平行班和一个实验班，还当了高三的班主任，带了高三两个班的政治课，所以他给我上的课很多，而且给我安排的课时光间隔比较短，但是抱着对学生负责的态度和对自我负责的态度，我细心琢磨教材、详细写教案、做课件，每一样都是改了又改，直到自我认为能教好的贴合班级状况为止，这样才交给指导老师审批，在指导老师的批改和推荐下再做修改，并且在上课前进行试讲。我的每一节课指导老师和另外两个实习的政治老师都坚持听课，在课后细心帮我评课，针对我课堂上出现的缺点提出宝贵意见，并且肯定了我的一些可取之处，让我倍受鼓舞，在课后努力改正，提高教学水平，以确保在下一次的教学中不出现同样的错误，在这样的努力下，我在教态、语言、板书、提问技巧、与学生互动各方面都有了显着的提高，老师的赞赏和学生成绩的提高是对我的教学水平充分的肯定。

#### 四、认真负责，勤恳他是，为人师表，用心开展班主任工作

做班主任是辛苦的，而当一个平行班的班主任则是更辛苦的，当我第一次到班上带早读的时候就更深刻的体验到这一点。学生素质普遍较低，这个给管理教育带来了巨大的困难，所以一开始我就暗下决心，必须要加倍努力，要投入比别人更多的时光和精力将我的工作做好，辅助班主任将班级带好。每一天有三个主要任务：一是看早读，每一天早上7：00到教室督促他们打扫卫生，检查仪容仪表，校牌佩戴，督促他们认真早读。二是在上课时光进行巡堂，检查上课状况，如有上课不认真听讲者，下课及时找他谈话，提出警告。三是第九节自习课，我要到班上看班，辅导个别学生，给个别学生作思想工作。我在一开始我就抓紧了解班级状况，管理整理他们的档案和成长袋，很快的熟悉了学生的状况和家庭状况，这给我的工作起了很大的作用。在这过程中，我做到爱岗敬

业，任劳任怨，不喊苦不喊累，尽责的做好每一项工作，带领学生参加学校的各项活动。

经过不懈的努力，班级整体状况有了改善，我与学生也建立了良好的师生关系，得到他们的信任，成为他们诉说心事的对象，我也诚恳地倾听他们的倾诉并开导他们。

在班主任实习工作中，我学会了制定班级的班规纪律，学会了如何调动班干部，学会了维持班级纪律，学会对学生进行个别教育，学会写班主任工作计划，学会怎样开好主题班会，学会……这一切都是我班主任工作实习进步的真实写照。

实习期间，在不断的成长中，我们经验丰富了许多，教学技巧和班级管理理念成熟了许多。三个月的实习生活已经结束了，回顾这段时光来的一切，我们在许多方面都是崭新的，也使我们的教育实习工作结束。这次支教实习，在我们的人生经历中添加上了难以铭灭的启示。

时间充实起来过得就是快，转眼顶岗实习已经过去了快一个月，提着行李，初来学校的那一幕幕仿佛还近在眼前。今天是x月x日，我已经在老师这个职位上工作了快一个月了，来到了x四中，我的身份变了，我的位置也变了，一举一动都在影响着我的学生，点点滴滴都在展示一个师大人的品行，经过了一个月的洗礼，我更加深刻的认识到，想要做一名好老师，仅仅有学校学习的知识是远远不够的，我们需要学习的、锻炼的还有很多。前一个星期，我感觉自己就像一个消防员，四处奔波补救。这一个大周已经慢慢步入正轨，有计划有目标的努力着。

经过了近一个月的上课和听课，我发现了许多问题。首先，各个班里面的教学进度可能会被各种活动和会议搅乱，有一个班就是因为一个大型活动和年级老师大会，耽误了整整两节课，比别的班的进度岔开一大截，我不得已占了一节自习课并且取消了一节习题课，把几个班的进度给拉到了一起。

这种事情以后肯定少不了，我还要对这些事情提前做好准备工作，比如和班里的各科老师尤其是班主任做好联系，这样子有调不开的时间可以提前换课，可以更好的调整教学进度。

其次，我发现各个班里的学习情况不同，有的班学习好，上课纪律好，气氛相对较低沉，有一节公开课就选在了好班上结果没有达到活跃的效果。而有的班成绩不好，上课调皮的不行，一旦乱起来，没有四五分钟维持纪律根本不行。开始我对各个班的了解不够，结果导致了我每个班讲一样的课，用一样的方式，我发现这样子各个班的接受程度差别很大，同样是初次接受一门学科，有的班一次小测一半全对，有的班只有四五个人。我正在调整我的教学方式，在花名册上我给每个班做了标注，比如好班就是“适当加快进度，多做题型演练”，稍微差点的班是“减慢进度，多复习基础知识”。

最后，因为化学是新学科，学生可能一开始不太熟悉如何学习化学，所以很多学生接触的时候就会很迷茫，经常有讲了半天还是什么都不会的情况。针对这种情况，我通过课下小测筛选特别生，进行单独的沟通交谈，上课提问的时候，我更少的使用随机点名方式，更多的提问坐在后排的同学，并且随时抽查他们的笔记情况，尽量照顾到班里的每一个同学。为了提升同学们的积极性，我还设置了班级a级作业累计制度□a达到一定数量时，我会给他们在自习课放20分钟的纪录片-超级工程，不仅了解了学科的前沿发展，还灌输了对中华民族的自豪感，激发了学习兴趣和动力。

当然，不仅是班级还存在一些问题，我的教学方式还需要改进，比如在我的一次听评课课后，老师给我指出我的课还不够激情，就是重难点的时候语音语调不突出，这是我还需要调整的地方，当然老师对我的学科知识进行了肯定，我怎么也是教资专业考试九十多分的人啊！

这一个月，真的是有教训也有收获，有欢笑也有心塞。我希望经过顶岗实习的磨砺，我可以成为一名真正的好老师，在



方方面面都经得起考验。在今后的日子里，我会更加勤勤恳恳、踏踏实实的工作。不仅是为教导过我的人争光，为师大争光，更是为自己能担得起“教师”这两个字而争光，为了做一个大写的人争光！

教育是一个互动的过程，老师只要认真投入教学，孩子就会用心配合。这种过程是很开心的！这次实习令我感受颇多。一方面，我深感知识学问浩如烟海，使得我不得不昼夜苦读；另一方面我也深深地体会到教学相长的深刻内涵。比如在我从事教育教学活动时。在我第一次深入课堂时，我就遇到了许多师范学校里没学过、没想过的难题。即当自任口才出众的我绘声绘色地讲完一节课后，我问学生：“你们听完课，印象最深的是什么？”学生面面相觑，茫然无语。学生何以如此呢？在我看来主要是由于学生没有学习的兴趣。

人生总有许多第一次，而初为人师，对于师范生的我而言却是件极具挑战、颇具诱惑的事情。20\_\_\_\_年2月26日，我怀着兴奋的情绪和队友来到\_\_\_\_中学，开始了为期一学期的教育实习，实习期间的点点滴滴、酸甜苦辣，让我体验到太阳底下最光荣事业的崇高和艰辛。

我很开心我有了这么一次实习的机会，这是我梦寐以求实现梦想的机会，在我实现梦想后，我感觉真的是不虚此行，我学到了很多的东西。不仅仅只是我叫学生，我从学生身上也找到了当年的我的影子，我也跟他们学到了很多的东西，这是我收获很大的地方。

在实习学校有关领导和指导老师的悉心指导下，我时刻牢记“为人师表，严谨治学”的校训，充分发挥主观能动性，把在大学课堂上所学的理论知识和实际教学相结合，在实践中学，在学中实践，认真开展教学工作和班主任实习工作，认认真真、踏踏实实、勤勤恳恳、任劳任怨，我付出了很多，但也收获了很多。在整个实习阶段，我从一个只会“纸上谈教”的大学生到一个能在课堂上“讲课自如”的准老师；从一

一个没有经验的大学生到一个对平行班有必须处理潜力的班主任，这一切无不见证着我所付出的每一分耕耘所得到的收获。下方我从几个方应对我的实习进行总结。

### 一、互相关心，相互学习，团结协作，做好实习对的工作

在实习期间，除了教学实习和班主任工作，我在实习队里也尽力尽责，与队友团结合作完成该完成的任务；与队友相互帮忙，相互听课，互相借鉴经验，虚心听取别人的意见和批评。这一方面巩固了我们之间的友谊，另一方面给我的实习工作起了很大的帮忙，我从不一样的队友身上学到了很多，如不一样的教学风格，班主任工作技巧等等。

### 二、进驻学校，统筹规划，全面做好前期工作

我们于2月26日下午到达实习学校\_\_\_\_中学，之前兴奋的情绪被眼目前面临的状况冲刷得一干二净：我们5个男生同住一间房子，设备简陋。这就是摆在我们这些养尊处优的大学生面前的第一个考验，我们及时清醒的认识到面前的困难，排除沮丧的情绪，齐心协力的安置行李，布置房间，找来生活用品，很快我们在这样的环境中安顿下来。刚安顿好，负责实习事宜的徐主任就召集我们开会，在会上徐主任对我们的实习做了安排，介绍了学校的一些基本的状况，还向我们提出了学校对我们的要求和期望，期望我们这次实习能顺利完成，每个实习老师都能学到本领，要求我们严格要求自我，为人师表，言必行，行必果，身正为范。这为我们的实习有条不紊的进行带给了保障。晚上我们实习队进行了一次简单的会议，落实了队规队纪，各项实习工作的安排和实习期间该注意的事项。有了这一切的统筹安排，我的实习才能进行的这么顺利。

### 三、名师指导，虚心学习，全面提高教学水平

实习的第一、二周为见习阶段，在这个星期里，我全面熟悉

初一政治教材，认真听指导老师的每一堂课，做好听课纪录，课后与老师探讨，虚心求教，深入了解课堂教学的要求和过程。学习如何备课、备学生，如何更好地将素质教育的理论与落实考纲考点的要求相结合。

第二阶段是上课，我的指导老师带的是高一两个平行班和一个实验班，还当了高二的班主任，带了高二两个班的政治课，所以他给我上的课很多，而且给我安排的课时光间隔比较短，但是抱着对学生负责的态度和对自我负责的态度，我细心琢磨教材、详细写教案、做课件，每一样都是改了又改，直到自我认为能教好的贴合班级状况为止，这样才交给指导老师审批，在指导老师的批改和推荐下再做修改，并且在上课前进行试讲。我的每一节课指导老师和另外两个实习的政治老师都坚持听课，在课后细心帮我评课，针对我课堂上出现的缺点提出宝贵意见，并且肯定了我的一些可取之处，让我倍受鼓舞，在课后努力改正，提高教学水平，以确保在下一次的教学中不出现同样的错误，在这样的努力下，我在教态、语言、板书、提问技巧、与学生互动各方面都有了显着的提高，老师的赞赏和学生成绩的提高是对我的教学水平充分的肯定。

#### 四、认真负责，勤恳他是，为人师表，用心开展班主任工作

做班主任是辛苦的，而当一个平行班的班主任则是更辛苦的，当我第一次到班上带早读的时候就更深刻的体验到这一点。学生素质普遍较低，这个给管理教育带来了巨大的困难，所以一开始我就暗下决心，必须要加倍努力，要投入比别人更多的时光和精力将我的工作做好，辅助班主任将班级带好。每一天有三个主要任务：一是看早读，每一天早上7：00到教室督促他们打扫卫生，检查仪容仪表，校牌佩戴，督促他们认真早读。二是在上课时光进行巡堂，检查上课状况，如有上课不认真听讲者，下课及时找他谈话，提出警告。三是第九节自习课，我要到班上看班，辅导个别学生，给个别学生作思想工作。我在一开始我就抓紧了解班级状况，管理整理

他们的档案和成长袋，很快的熟悉了学生的状况和家庭状况，这给我的工作起了很大的作用。在这过程中，我做到爱岗敬业，任劳任怨，不喊苦不喊累，尽责的做好每一项工作，带领学生参加学校的各项活动。

经过不懈的努力，班级整体状况有了改善，我与学生也建立了良好的师生关系，得到他们的信任，成为他们诉说心事的对象，我也诚恳地倾听他们的倾诉并开导他们。

在班主任实习工作中，我学会了制定班级的班规纪律，学会了如何调动班干部，学会了维持班级纪律，学会对学生进行个别教育，学会写班主任工作计划，学会怎样开好主题班会，学会……这一切都是我班主任工作实习进步的真实写照。

实习期间，在不断的成长中，我们经验丰富了许多，教学技巧和班级管理理念成熟了许多。三个月的实习生活已经结束了，回顾这段时光来的一切，我们在许多方面都是崭新的，也使我们的教育实习工作结束。这次支教实习，在我们的人生经历中添加上了难以铭灭的启示。

## 北京水资源状况篇五

20xx年x月x日至20xx年x月x日

### 二、实习单位

### 三、实习目的

通过实习，来加强理论学习与实践的结合，验证和充实所学的理论专业知识，加深对相关知识的理解，接触课堂以外的实践知识，加深了解社会对本专业的需要。培养独立解决问题的能力，并开阔眼界及思路，积累社会经验，为将来步入社会奠定基础，增强我们适应社会的能力。

## 四、实习概述

根据公司的安排，我们进行了一系列入职的例行程序，就开始正式上岗。然后，我们逐渐的进入工作状态，熟悉超市上货程序。了解货物上架，每天早上，我们的初步工作就是理货和陈列商品。按货物类别上架之后，我们开始整理产品摆放、对缺货及时进行补货，更换破损商品和过期产品，滞销商品要适当调整排面或设法处理掉。不同的商品有不同的陈列方式，尽可能的引起顾客的注意力，而且把商品的正面标签展示给消费者，使其商品整齐有序陈列，很有视觉效果。同时在看到商品没有价格，我们会用手提终端对商品进行打价。

在销售方面，我们积极有效对产品进行推销，帮助顾客介绍和选购产品，为他们的购买提出合理建议，保持良好态度和优质的服务，提高自身形象。我们会及时记录商品的供需情况，据此通知供应商的业务员前来调换商品，这就保证了商品的流通。

## 五、实习感受

制结构所影响的，社会主义市场经济占主导地位的情况下，经济的发展要密切联系市场这个大的环境，没有它，也就没有顾客，则也没有了超市的发展。

在超市实习这几个星期，脑海中始终盘旋着“责任”两个字。超市要为顾客负责任，把产品在保质期内销售给顾客，绝不卖过期产品，我们也承担着对自己的责任。这次实习是一次难得的检验我理论知识的大好机会。实践是检验真理的唯一标准。我这次的实习也是一次实践。所以我应该尽可能地抓住这样的实习机会，努力的完成超市工作，让自己更加的充实。

实习后我也了解了在工作中我们必须要进行总结分析，不仅

只是努力忘我地工作，还要能回过头对工作的经验进行总结分析，考虑怎样节约时间，如何提高效率，尽量使工作程序化、系统化、条理化、流水化。能做到忙而不乱，条理清楚。而且从实习中深刻的了解到，做为零售企业，经营者们要抓住每一个刺激消费和提高效益的机会，来做出果断的决策，如在一些节假日进行一系列的促销活动，顾客量会大幅增加。对于超市，其地段位置也是极其的重要，好又多位于都江堰市中心，交通便利，人流量大，这对做好超市的宣传就起到了很大的作用。超市宣传分为有形的，也分为无形的。有形的方面主要是指超市自身的宣传，比如张贴海报，有形的宣传是以资金人力为基础的；无形的方面主要是消费者“帮助”超市所进行的宣传，对商品价格，商品质量，服务态度都有好的评价，无形的宣传则是以超市的信誉为基础的，是超市长期诚信经营而形成的。这样超市的知名度自然就扩大了。

在超市内部，我发现好的商品陈列能有效的向消费者传递商品形象，吸引消费者，刺激其冲动性购买，从而增加销售量。市场营销活动体现的是人与人之间的沟通艺术。企业开展营销活动都是为了得到消费者的承认和接受，只有这样才能达到生产的目的。超市主要就是搞好与顾客之间的关系，妥当的处理好超市与顾客之间的纠纷和矛盾，要在顾客购物过程中下足文章，对顾客诚信，让顾客对服务态度满意。要有良好的服务态度和一些专业的营销知识。而且还要做好售后服务，及时准确的解决好顾客的咨询。营销人员推荐不当等引起的不愉快要及时的向消费者由衷地道歉，并负责换货，提供消费者适用的商品。因顾客使用商品不恰当而引起的问题，要耐心的讲解，引导其正确使用。在处理这一类的问题时候应本着不损害公司的原则，尽量让消费者感到满意。

企业一旦给自己有了定位确定了自己的目标市场，就要尽可能地满足目标消费者的需求。尤其重要的是企业应该积极“跟踪”研究目标顾客的消费特征及其变化。面对消费者个性的变化，企业应及时的更新产品，进一步满足更高的需求。在这段时间的实习中，我也收获了很多，学到了很多书

本上没有的知识，比如整理商品货架、给商品打价、接触了形形色色的人等等，使理论专业知识和实践做到了很好的结合，更加丰富了我的文化知识。更为重要的是，锻炼了我的动手能力和自己在做事上的耐心和细心。同时也学到了怎样很好的与人沟通和交流，深刻感受到服务态度在零售企业中的重要性。

实习结束了，我的思考并没有结束，在实习中，我时常有得过且过的念头，但是手头上一旦有事做的时候，就不自觉的投入整个身心去做，我想着就是工作的魅力吧，实习是一个苦中有乐的过程！这个过程带给我的不仅仅是五个学分，或者专业知识，更多的是教给了我面对无对奈，面对困境时的应对方法及心态，它们是我的人生中一笔重要的财富！

## 北京水资源状况篇六

### 一、实习目的：

1、参观留民营生态农场，了解生态农场的相关设施建设及管理；

2、结合自己课堂所学知识，通过本次实习使我能够从理论高度上升到实践高度，更好的实现理论和实践的结合，为以后的工作和学习奠定初步的知识。

1、实习中听从老师安排，认真听指导老师讲解；

2、参观留民营生态农庄沼气池和村庄沙盘；

3、参观农家生态园和有机蔬菜生产基地；

4、了解留民营文化建设；

北京市的东南郊大兴县留民营生态农场

杨正礼老师及全体学生

### 1、留民营生态农庄建设

留民营生态农场位于北京市的东南郊大兴县境内，该村位于永定河冲积平原地区，土壤有机质含量为1.7%左右，土壤(由北向南)为潮沙土、二合土、中盐二合土，保肥能力较强，气候属于暖温带半湿润季风气候。

沼气设施建设开始于1982年，现在留民营的沼气生产可以供给8个村庄做饭供暖。这种沼气为能源转换中心，不仅节约能源，而且对农村生态环境有重要的作用，农田的秸秆、人畜粪便以及生活垃圾经过处理后可以生产沼气，产生的沼气渣又可以还田增加土壤的养分，使粮食产量增加。

### 3、发展旅游生态业

留民营优美的生态环境、整齐的现代农业温室、系统的能源利用设施和淳朴的乡风为观光农业创造了良好的条件。留民营村抓住契机，以观光农业为特色，发展生态乡村旅游，每年前来留民营参观的国内外学者和游客络绎不绝。

留民营开发生态农业、观光已有20多年的历史，其旅游资源的开发较为成熟。生态游方面，留民营组织了采摘品尝吃住在农家二日游、民俗田园采风周末游、春华秋实浪漫之旅一日游、灿烂季节金秋风情游、三十包饺子过大年、正月十五闹花灯游园会、娃娃农庄一日游等活动，并针对中、小学生组织了丰富多彩、寓教于乐的特色活动。此外，结合生态游，留民营还在精神文明建设和文明旅游方面下了一定的功夫，和中外游客一起组织了“保护生态环境，爱我绿色家园”主题晚会、“与您相约，分享快乐”公民道德知识讲座、文明礼仪知识讲座和游客一起联欢等，这些活动不但使村民结识了许多朋友，而且增长了许多知识，促进了村民整体素质的提高，为构建和谐社会和营造良好的文明氛围奠定了坚实的



基础。为游客和同学们了解“有机生态”农业、“环保节能”、开阔眼界、增长知识、参与、体验提供了一个良好的教育基地。

通过一天的实习，对留民营生态农庄有了初步的了解。留民营的生态模式即以沼气站为能源转换中心，促进各业的良性循环，达到清洁生产，循环利用，是值得我们借鉴的，几十年来，留民营围绕着这一生态循环模式，遵循生态学原理，进行全方位的产业结构调整、开发利用新能源和大力植树造林，从单一的种植发展成为一种、二养、三加工，产、工、销一条龙的生产格局。这种模式不仅促进了物质的循环对生态环境也有重要的作用。此外，通过本次实习使我能够从理论高度上升到实践高度，更好的实现理论和实践的结合，为以后的工作和学习奠定初步的知识。