

翱翔蓝天的日子

吉祥航空实习体会

小时候，喜欢仰望天空，总觉得好遥远、好神秘；而现在，我却能如此近距离地感受到它，这使我无比地兴奋和自豪。

很快，飞行已有几个月了，在这期间，我慢慢地体验到了在空中为他人服务所感受到的快乐和满足。一开始，是师傅带着我上机，那时的我既紧张又兴奋。看着飞机上所有的设备，我有些茫然，虽然培训时都学过，可是总还觉得不一样。于是，我就开始了实际的学习和操作。师傅教我，师哥师姐教我，慢慢地我就开始熟悉了。

还记得第一班，师傅让我出客舱发餐发水，一开始我还有点紧张，犯了点小错，经过师傅的指导后，我掌握了一些技巧，也明白了乘务员之间的默契配合是非常重要的，只要一个手势一个眼神，我们就应该明白需要什么，这样，我们的工作才能更加顺利展开。带飞五班之后，我接受了放单检查，并顺利通过了。不过还是有些问题没能很好地回答，需要在今后的工作中继续不断学习和提升。

放单后的飞行我更加自信，笑容也更灿烂了。当我站在客舱里迎客时，我总是把最灿烂的微笑留给旅客，让他们感受到家一般的温暖，能听到家人般温馨的话语。送热水，送报纸，发毛毯，我们每个乘务员都在客舱里不断穿梭着、忙碌着。飞机起飞了，我们要发餐发水，一遍遍不断重复，虽然有点枯燥，但我们在脸上始终保持笑容，我们的热情和耐心赢得了乘客的肯定。

每段旅程快结束时，我们都会发放旅客意见卡，让旅客对我们的工作提出建议和意见，以便我们不断改进。记得在一次航班上，我在客舱发放旅客意见卡，那时我已经是当天的第四段航程了，非常疲惫，可我心里想着就是不能让旅客看出来，因为我是一名职业人，我努力保持微笑。好多人向我要了意见卡，还问我叫什么名字，我心里一阵慌乱，还以为出什么问题了。但当他们向我投来满意的笑容时，我明白了，我的服务得到了他们的肯定和认可，那时的我所有的倦意都一扫而光，感到无比开心。其中有位阿姨细声细语地对我说：“您好，能给我一杯热水吗？”我给她送去了，当我收杯子的时候，她握着我的手说：“谢谢你的服务，谢谢。”我不知道该说什么，我只能说：“这是我们应做的。”是啊，这是我们应做的，我们的工作不就是为了能使大家满意吗？这也正是我们空中乘务员工作的意义所在。

在今后的飞行中，我会继续努力，争取成为一名更加优秀的空中乘务员！

(08空乘E班 鲍宁燕)



民航分院供稿

选择飞翔 就只管风雨兼程

2009年8月，我满怀憧憬走向社会，进入阿里巴巴，开始了为期一年的实习；2010年6月，带着几分不舍走出了校门，正式开始职场生活。

一年时间，说长不长，说短也不短，却让我感受到了许多蜕变，不仅是在人生经验上的积累，更是在心里素质上的转变。

记得当时是迫不及待地走出校门，以为终于可以离开学校规章制度的束缚了，以为进入社会能有更多的自由。但只有真正走出校门，踏入社会之后，外面的世界远没有想象中那么简单。

回忆当初进阿里巴巴，带着几分稚嫩，一切都是在迷糊中度过的，对于以后的一切也没多想。很感激公司能够给我一年的实习经历，一年让我成长了很多，也拥有了更多武器去面对以后的日子。

实习的一年，让我收获的不仅仅是职场上的专业技能，更多的是心理素质上的成长。阿里的一年，我接触了三个不同的岗位，有做后台的踏实，也有电话销售的经验。不同的岗位不同人生历练，有时候自己总会很迷茫，不知道到底哪个岗位才是真正适合自己的。一年下来，我选择舍弃一些，争取一些。失败，时刻存在，但只是暂时的失败；成功，偶尔会有，往往努力了就会有所成功。

在校的日子，算是清闲，上班的日子，则是充实的。每天不断上班，下班，重复着同样的生活，很累，但感觉那时候自己是真正长大了。人在职场，既然已经不再是一名学生了，自己要去承

受的责任自然就会多起来。不管是对朋友，对家人，还是对工作的责任，都要铭记在心中。要学会承担责任，是我在阿里巴巴体会最深刻的一点。

在工作中，我们常常会因为一些基础技能不扎实而吃亏，在学校里不喜欢学的东西也不学了，有时候嫌这个麻烦，那个太难，总拿以后用不上的借口迁就自己。但往往多学一点，总是很有用的。就像当时我学习excel表格时，感觉真难，认为以后自己又不像别人那样做管理，一定要和数据打交道的，也就没有认真去学。到了工作岗位后，这个excel表格中的一些功能不会用，又得重新开始学，这就浪费了很多时间。这时才深刻体会到，其实这些是基本功，不管做什么工作都需要具备的。即便这件事自己不愿意做，但也要学会从中找出一些乐趣，那样就不会觉得辛苦了，学习的效率也会提高。

很多时候遇到困难，我会选择逃避，找各种各样的借口，说自己需要调节一下心情，或者是找其他勉强的理由为自己搪塞，以便暂时的躲避。我想，偶尔的逃避还可以原谅，只是不能让这种逃避成为习惯，一旦逃避成为习惯了，就会很可怕，也做不成什么事情。

在阿里巴巴上班的一年，总结出两点经验，一是如果自己羽翼还未长全，那就要注意不断地积累，而不能急于求成，急着去飞，那样受伤会更大；第二是一旦选择飞翔，那就只能风雨兼程，不要畏惧前方的艰险。只要坚持，总有一天会越飞越高。

(07级物流B班毕业生 赵丹红)

三下乡的快乐时光

1

快乐的时光总是弥足珍贵，短暂的经历总是耐人寻味。回想起暑期社会实践的点点滴滴，有汗水，有欢笑，更有沉甸甸的收获。

7月10日至14日，我参加了学院组织的暑期“三下乡”社会实践活动，虽然只有短短的5天，但我从中锻炼了自己，学到了很多课堂上学不到的东西。通过这些天的实践，使我对真实的社会有了更深切的体会。

这次我们去了绍兴县柯岩街道余渚村做反邪教宣传，除了发传单和横幅的宣传，我们还对当地的每个店面及路人进行问卷调查并口头宣传。原以为发传单是只要伸手就能给的事，可对于我们只懂读书不懂实践的人还是有些难度，路人不接受我们的传单，故做视而不见，带队老师给了我们很好的指导，她教我们要学会微笑和感激，并做简短介绍。我们牢记她的话，始终保持微笑，做完传单说谢谢，果然取得了很好的效果，让我们每个人都为此高兴，这是我们实践的第一次成功。问卷调查更是考验我们，部分人以为我们是传销分子，这让我们很沮丧，但是唯一方法就是改变他们的观点，我们努力宣传证实，我们挨家挨户进行问卷调查，不停地自我介绍、微笑、说谢谢，尽管有时候会被拒绝，但我们的内心是真诚的，把我们的青春和阳光传递出去也是一种幸福！

几天的辛苦和汗水，让我们懂得了面向社会不仅需要知识，更需要努力和执着。在实践中，除了我们学的电脑知识能用到，其他课内知识好象都没用上，这

让我们深感需要学的东西还有很多。

社会实践活动给生活在象牙塔中的大学生们提供了广泛接触基层、了解基层的机会。深入基层，深入农村，能从中学到很多书本上学不到的东西。也真正理解了“从群众中来，到群众中去”的深刻涵义，明白了只有在实践中把个人的命运同社会、国家的命运联系起来，才是青年成长成才的正确之路。

“艰辛知人生，实践长才干”。通过开展丰富多彩的社会实践活动，使我逐步了解了社会，开阔了视野，增长了才干，并在社会实践活动中认清了自己的位置，发现了自己的不足，对自身价值能够进行客观评价。通过社会实践，可以紧密结合自身专业特色，让自己所学的专业理论知识在实际操作中得到巩固和提高；可以检验自己的知识和水

平，巩固原来所学的理论知识，加深对基本原理和基本理论的理解和消化。

通过这次短暂而又充实的实践经历，我还体会到，在新经济时代，大学生应当具备创新观念和掌握成熟技术的能力，要善于经营和开拓市场，富有团队精神等。我们要时刻与外界社会保持同步发展，做到与时俱进，不与社会脱节，就应该经常参加社会实践。我们更应该珍惜现在的学习机会，珍惜生命的分分秒秒，学习知识、运用知识，时刻牢记，虚度年华就是作践自己。

在“三下乡”的日子里，我们把微笑和真诚传递给了人们，虽然汗水浸透了我们的衣裤，但我们选择了坚持。一路的艰辛与欢笑，将成为大学时代美好的记忆，久久留在我们心中。

(09网络 孙聪苗)



院团委供稿

班助苦中总有乐

金秋十月，这是一个收获的季节。担任10物流A班班助的这些日子以来，收获良多。从接新生到走访寝室、帮新生注册入学，到陪新生军训，都让我感触颇多。

当我知道自己将成为10物流A班的班助时，心情很激动，当班助可是我在大学的第一份实习工作。一连串问题在脑中闪过，我带的那个班级是怎样的？我又应该怎样去影响刚进入大学的新生们？

在这份“实习工作”中，让我印象最深刻的是开学主题班会和军训的时候。在经过一系列充足的前期准备之后，我踏进了10物流A班的教室。新生的面孔是那么天真无邪，让我禁不住回想起去年我进校时的模样。我侃侃而谈，讲了一些大学应该注意的事项以及学习上的注意点。

在10物流A班班主任张蓓露老师的指导下，我顺利完成了那次班会。班会结束之后的那个晚上，我睡得很香，因为心中的一块大石头放下一半了，这几天紧张的忙碌没有白费。

紧接着，军训开始了，每天早晨都是6时准时起床。上课、吃饭、睡觉、军训，三点式的生活变成了四点

式。每天都很累，每天都很快乐。虽然每天做的事情都是重复前天的生活，但是却没有腻的滋味。因为我又多了一个称呼，那就是“学姐”。学姐就这么自然地当上了，每天军训中，除了洪亮地喊着“1、2、3、4”的口号之外，还有一群学弟学妹们叽叽喳喳的说话声。有时候我也凑上去讲几句，很多学弟学妹们都积极地问我什么事情该如何如何，我便毫无保留地把我的意见告诉他们，这样一来，我也发现了大家的兴趣和优势，同时增进了彼此的了解。后来的军训演习和大阅兵，他们果然没有辜负我和张老师的期望，很争气的走过了观看席。

就这样过了一天又一天，从他们每天早晨的言语之中我知道了他们很累，但是他们却依然保持着积极的精神面貌。即使晒黑了，即使累了，有他们给予我的力量，我还是很欣慰，感觉到我累一点也值得。

班助的工作或许会成为大学中最最有意义的事情，因为它，我有了金秋十月的收获，因为它，我有了生活中一群真诚的朋友。他们给予我的不是一部插曲，而是一个永久的画面。(09营销A班 徐婷)

初感文员生活

仔细算算，到杭州萧山国际机场实习已经是第十个月了。回首这段实习之路，学到了很多，也懂得了更多。

我在杭州萧山国际机场党群工作部实习，平常主要的工作是负责组织科收到文件的登记，团委活动的各项组织联系工作，还有文件办的文章、材料的收集及处理。

在工作中，我逐渐意识到学会怎样与人相处和与人沟通的重要性。机场公司里的员工来自五湖四海，不同地区的人有着不同的生活习惯和生活方式，与不同地区的人相处要讲究不同的方法，特别是对同事要礼貌、谦虚、宽容、相互关心和体谅。只有这样，才能营造良好的人际关系，保质保量完成工作。

其次，要学会严肃认真地工作。以前在学校，下课后就和同学聊天，嘻嘻哈哈、大声谈笑。在这里工作后，就要改掉这些习惯。因为，这里是工作的地方，来不得半点马虎。尤其是处理一些秘密文件，一定要谨慎。我暗暗告诉自己，要尽快适应环境，学会像这里的同事一样严肃、认真、努力地工作。

再次，要学会虚心。因为只有虚心请教才能真正学到东西，也只有虚心请教才可使自己进步更快。领导还对我说：“看一个人怎么样并不仅仅是看他学历如何，最重要的是看他做事是否勤快踏实。你跟我们其他同事不一样，你是刚从大学出来的实习生，社会经历不多，很多思想还不够成熟，应该多学习，不断地充实、提升自己”。因此，一有机会，我就会主动找领导和同事，虚心向他们请教，他们热情地为我指出了工作中的错误和缺点，也会教我一些工作的方法和技巧，这让我进步很快。

总结这段时间的实习生活，我体会很深。实习是每一个大学毕业生必须拥有的一段经历，它使我们在实践中了解社会，学到了不少为人处事的方法，开阔了视野，增长了见识，为我们以后更好地服务社会打下了坚实的基础。

实习结束后，又会是人生的新的征程。在新的征程上，我会将“做好自己，才能创造更好的未来”作为人生的座右铭，踏实地走好每一步。(08空乘C班 张蕾)

萧山国际机场实习的日子

时上班，从不无故请假，很认真地完成本职工作。

在实习期间，我感觉机场对我们入职培训和指导还是有待改进。我和很多今年刚刚入职的新员工聊过，了解到，他们正式工作已有半个月，但是对于机场的了解还仅限于本职工作涉及的很小一部分，大多数时候要靠自己的观察来获得进步。不过这也促使我更加用心地去观察、学习。

经过几个月的实习，我最直接的感受是，工作真的很辛苦。但是这是一个人走向社会必须承担的压力之一。这也正是实习的意义所在。通过实习，我提前体验了社会，为毕业后正式走向工作岗位打下了基础。困难和挫折是每个人成长的必经之路，我们迟早都要面对。

所以我的建议是，与其逃避，不如勇敢面对。作为学生，要充分利用在校的课余时间，保证学业的同时，尽可能多地参加社会实践，为自己创造机会接触外面的世界。我始终坚信，做和不做是不一样的！付出总会有收获，并且每一个小小的成功都是下一个成功的准备，机会总是垂青那些有准备的人。我们每个人所能做的，不是抱怨与成功人士的差距，而是争取机会奋起直追。成功依靠的不仅仅是运气，而是凭借一朝一夕的点滴积累。

(08空乘B班 沈晶晶)