

# 毕业总结与体会(模板7篇)

总结是对某一特定时间段内的学习和工作生活等表现情况加以回顾和分析的一种书面材料，它能够使头脑更加清醒，目标更加明确，让我们一起来学习写总结吧。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

## 毕业总结与体会篇一

6月23日下午，人文学院在学院会议室召开了20xx届本科毕业论文答辩工作总结会。

会议由院长谢应光主持，学院答辩委员会全体成员参加了会议。

首先，分管教学工作副院长冯永泰介绍了本届本科毕业论文答辩总体情况:20xx届汉语言文学专业、历史学、法学、学前教育四个专业参加毕业论文创作和答辩的学生共计425人，全部通过答辩，其中优秀13人，占参加答辩学生的3.06%，良好154人，占参加答辩学生的36.2%，中等221人，占参加答辩学生的52%，及格37人，占参加答辩学生的8.70%。

全院有4个同学的毕业论文入讯西华大学20xx届优秀毕业设计(论文)摘要选编。

学院推荐参加校答辩的伍思源(指导教师:谢应光)在校答辩中获得全校第1名。

今年人文学院首届法学双学位班毕业，共有毕业生24人，全部参加并通过了毕业论文答辩。

在20xx届学生毕业论文工作中，首次引入了“中国知网学术

不端检测系统”，对学生的毕业论文进行抽查。

在整个毕业论文创作和答辩过程中，工作时间落实，任务落实，责任到人，保质、按时地完成了工作任务。

各教学系也对本系的答辩情况进行了介绍，并对学生论文写作和答辩的成绩和存在的问题进行了总结。

会议还讨论了人文学院毕业论文工作改革方案，方案拟将毕业论文工作提前到第7学期开始进行，答辩安排在第8学期第12周左右进行。

最后，人文学院院长、学院答辩委员会主任谢应光针对毕业论文写作和答辩中存在的问题作出指示：将本届本科会的精神通报全院老师，形成全院教师都关心学生毕业论文工作的局面。

在今后的教学中，加强学生写作基本功和学术规范的训练，认真研究，完善相关制度，使人文学院毕业论文的写作和答辩工作更上新台阶。

两个多月的毕业论文终于结束了，我的大学生活也将随之结束。

在这短短的两个多月里，我付出了许多，也收获了许多，回想起来还真有不少的体会。

首先要感谢我的两位导师孙秀果老师和张建民教授，他们在整个实验操作和论文的完成及答辩中给了我极大的帮助和支持，他们一丝不苟的治学态度，清晰的思路和认真、负责、勤快的工作作风深深的影响并感染了我，使我铭记于心并将永远的学习。

在此，谨向两位恩师致以我最衷心的感谢。

刚拿到题目时，我对课题充满了新鲜感，在导师的指导下我查阅了大量关于课题的文献，使我对课题的研究内容和国内外的研究进展有了更多的了解，也使我对自己的课题产生了浓厚的兴趣。

在做实验的两个月中，孙老师每周至少来实验室两次检查我的实验进度和解答我在实验过程中的疑惑，还经常牺牲自己的休息时间和我们一起讨论问题。

在整理论文阶段，孙老师不辞辛苦的反复为我修改论文，并为我的答辩提出了许多建设性的意见，正是有了我两位导师的关心和精心指导，我才很荣幸的在这次学院本科生优秀毕业论文评比中被评为学院优秀。

这个荣誉属于我也属于我的导师。

实验中，化学实验室的刁建志老师、周矩老师、顾业强老师、彭政老师在实验器材上给了我很多帮助，他们无私奉献的精神、热心助人的品质和孜孜以求的工作态度，都给我留下了深刻的印象。

两个多月的实验对我的耐性是一种考验，使一颗大四本来十分浮躁的心平静了下来。

这段时间不管是假期还是周末我都是在实验室过的，特别在实验后期测样品性能时，由于时间比较紧，我每天都是一大早就起床去实验室了，先在二楼把样品烧上再上六楼做光催化并利用间歇时间配第二天要用的溶液，时间到了又到二楼拿样品，还要为分散性称好样，中午从来没在宿舍睡过，最多是在实验台上趴会。

最紧的一天我做了3组15个样光催化和1组17样个分散性实验，晚上回到宿舍两腿发软浑身酸痛。

虽然很累但是我感觉特别充实，尤其当看到自己的实验有规律时，心里会有一种成就感。

经过两个月的实验，我对自己也有了新的定位。

那就是不能再把自己当做“小学生”了，干什么事情都要别人告诉我们该怎么做，我们是接受过高等教育的新时代的大学生，要完成时代赋予我们的使命，抓住机遇迎接挑战，就要锻炼自己发现问题和解决问题的能力，要养成主动学习的习惯，我认为这对我们以后的学习和工作是很重要的。

毕业论文是对我大学四年所学基础知识的. 一次全面检验，通过撰写论文和毕业答辩，我觉得对自己的语言组织能力，表达能力，沟通交际能力，运用所学知识的能力，分析问题并解决问题的能力都有所提高，也使我变的更加自信、成熟。

“团结、合作、谦虚”这三个词我的体会也比较深。

做任何事包括做实验都不是孤立的，不是你“闭门造车”，而是一个需要和他人交往的过程。

这就要求我们要团结，要有合作精神，要注意和他人的沟通，要谦虚，不懂就问所谓“知之为知之，不知为不知”。

总之，在整个实验操作和论文完成的过程中，我体会到的是实验的艰辛和收获的充实，感受到的是一种坚持不懈、契而不舍的科研精神。

对我以后的深造学习有重要的意义。

最后，我再次向两位恩师和我的家人表示深深的感谢，我将继续努力，在以后的学习和工作中，争取取得更好的成绩。

## 毕业总结与体会篇二

### 第一段：引言（200字）

在大学的四年里，我参加了一次又一次的实习经历，这次毕业实习也让我获益匪浅。通过这次实习，我深刻认识到实习的重要性，实践了在学校所学知识，提高了自己的综合能力，并对未来工作有了更明确的规划。在接下来的几个段落中，我将总结和分享我的实习心得体会。

### 第二段：实习准备（200字）

在进入实习岗位之前，我对于实习有了初步的了解，并进行了充分的准备。首先，我对所在公司的背景和业务进行了详细了解，尽可能地了解了公司的情况，熟悉了解业务流程和运作方式。其次，我加强了相关的专业知识学习，准备了必要的材料和工具，以便能够更好地应对实习中的各种挑战。此外，我还意识到建立良好的人脉关系非常重要，所以我积极参与公司内部各类活动，并主动与同事们交流合作，以便能够更好地融入团队。

### 第三段：实习过程（400字）

实习过程中，我始终以积极主动的态度投入到各项工作中。在实习的第一天，我很快适应了新的工作环境，与同事们相互合作，共同解决问题。在实习期间，我参与了一些具体的项目，并承担了一定的责任，通过与同事们合作解决难题，不断提升自己的专业技能。同时，我还注重与他人的沟通与交流，积极请教他人的经验与意见，不断学习成长。通过这样的实习过程，我深刻理解到实践经验的重要性，也对自己的职业发展有了更加明确的认识。

### 第四段：实习收获（300字）

通过这次实习，我不仅深化了对专业知识的理解，还提高了自己的实际操作能力，增强了解决问题的能力。在实习过程中，我也学会了如何与他人进行良好的协作，如何处理工作中的矛盾与纠纷。此外，通过与同事们的交流与合作，我也学会了团队合作的重要性，明白了团队目标的重要性，懂得如何发挥自己的优势，充分发挥团队的力量。最重要的是，实习让我更加深入地了解自己的职业定位与职业规划，让我对未来的发展方向更加明确。

#### 第五段：总结与展望（200字）

总结这次毕业实习，我深刻认识到实习的重要性，它能够让我们更好地将所学知识应用到实际工作中，并且提升自己的综合能力。通过这次实习，我学到了很多，积累了宝贵的经验。在今后的工作中，我将不断努力，提高自己的专业素养和综合素质，为自己的未来事业打下坚实的基础。同时，我也希望能够通过工作来回馈社会，为社会发展做出自己的贡献。

以上就是我在这次毕业实习中的体会与心得，通过这次实习，我在学业上和个人能力上都有了很大的提高。我相信这次实习经历将会对我的未来职业生涯产生重要的影响，并且激励我更加努力地追求自己的梦想。

## 毕业总结与体会篇三

#### 第一段：引言（100字）

大学期间是人生中最宝贵的四年时光，而毕业后则是开始步入社会的重要转折点。如何应对这个新的生活阶段，顺利融入职场，成为每个大学毕业生所面临的问题。通过我的上班经历，我总结出了一些宝贵的心得体会，希望能为正在步入职场的大学毕业生提供一些建议与参考。

## 第二段：选择适合的职位（200字）

大学毕业生在找工作时，往往会面临无数的选择。要想在职场立足，首先必须选择适合自己的职位。这需要我们深思熟虑，了解自己的兴趣和优势，有意识地搜寻个人发展空间和职业发展前景。在实际操作中要勇于尝试各种岗位，亲身体会，找到适合自己的职业方向。

## 第三段：建立合理的职业规划（300字）

在选择适合的职位后，我们还需要建立一套合理的职业规划。首先，要有明确的短、中、长期目标，设定可以量化的目标，并制定具体的实现计划。其次，要不断学习和提升自己，通过专业培训、学习新技能等方式，增加自己的竞争优势。最后，要积极主动地与公司领导、同事以及行业内的专家进行沟通和学习，不断拓宽自己的视野，获得新的思维方式和工作方法。

## 第四段：注重个人素质的提升（300字）

成功的职场人士不仅需要具备专业技能，还需要具备良好的个人素质。这包括沟通能力、团队协作能力、自我管理能力等。我们应该在工作中积极锻炼和提升自己的个人素质。与同事和领导建立良好的工作关系，学会与人合作，培养团队合作精神，提高工作效率。此外，我们还应该注重自身修养的培养，不断学习和积累，提高自己的综合素质。

## 第五段：积极适应和发展（300字）

现代社会发展迅速，职场环境也在不断变化，我们要做到与时俱进，积极适应和发展。要保持对新事物的敏锐度和学习的渴望，主动关注行业动态和新兴技术，提前做好准备。同时，要不断调整自己的思维方式和工作方法，灵活应对各种挑战和变化。只有保持积极的心态，我们才能在这个竞争激

烈的职场中立于不败之地。

结尾（100字）

大学毕业上班心得体会总结，对我而言是一段宝贵的经历，它不仅帮助我更好地适应职场，还让我不断成长和进步。选择适合的职位、建立合理的职业规划、注重个人素质的提升以及积极适应和发展是我在职场中的宝贵心得。我相信，只要我们不断总结经验，与时俱进，我们一定能在职场中收获成功。

## 毕业总结与体会篇四

毕业时刻即将来临，回首这四年的大学生涯，我深感时光荏苒而深思无尽。毕业作品是我大学生活的压轴之作，通过这个项目我不仅学到了专业知识和技能，也取得了自己的成长和进步。在这篇文章中，我将总结和分享我在毕业作品中的心得和体会。

第二段：项目初期的困惑和犹豫

刚开始进行毕业作品的时候，我感到无从下手，满脑子的疑问和困惑。从选题到确定方向，我经历了一段时间的犹豫和反复思考。但最终，我决定将兴趣和专业结合起来，选择了一个与心理学相关的主题作为我的毕业作品。这个决定虽然让我充满了斗志，但同时也考验着我的能力和智慧。

第三段：项目实施的艰辛和挑战

在毕业作品的实施过程中，我遇到了诸多的困难和挑战。首先，我需要进行大量的文献梳理和研究，来支撑我的论点和结论。这个过程需要我耐心细致的阅读和理解，让我深刻意识到了系统性思维的重要性。其次，我需要进行一系列的实验和数据收集，这对我动手能力和分析能力提出了很高的要



求。我多次遇到数据不准确、实验过程出现偏差的情况，但通过反复实践和修改，最终收集到了令人满意的数据。

#### 第四段：项目收尾的成就和收获

随着毕业作品的逐渐完成，我逐渐看到了自己成果的成就和收获。首先，我的毕业作品通过学术评审，并成功被录用为学术论文发表，这是对我辛苦付出的最好肯定。其次，在这个过程中，我学到了很多专业知识和技能，掌握了研究方法和实践经验，为我的未来发展奠定了坚实的基础。最重要的是，我在毕业作品中发现了自己对心理学的热爱和研究的激情，这将成为我继续深造和从事心理学工作的动力。

#### 第五段：对未来的展望和感谢

通过这个毕业作品的完成，我为自己设定了未来的目标和追求。我希望能进一步深造，攻读硕士学位，将心理学知识运用到实践中去。我也希望能够为社会作出一些贡献，提供专业的心理咨询和帮助。最后，我要感谢在我毕业作品中给予我帮助的老师 and 同学，没有他们的支持和鼓励，我无法成功完成这个项目。同时，我还要感谢自己的付出和坚持，正是这种勇气和毅力，让我能走到今天。

#### 总结

毕业作品是我大学生活中的一个重要节点，它给我带来了犹豫和困惑，艰辛和挑战，但最终也带来了成就和收获。通过这个项目，我学到了专业知识和技能，也找到了我未来发展的方向。毕业是一个新的起点，虽然面临着未知和压力，但我相信，我已经做好了准备，迎接未来的挑战。

## 毕业总结与体会篇五

#### 第一段：引言（150字）

毕业作品，是我从大学学习的终极证明，也是对我四年学习成果的一次综合检验。在过去的一年里，我努力地实施和完善我的毕业作品，经历了许多的困难和挫折，但也收获了许多宝贵的经验和体会。通过这篇文章，我将分享我在毕业作品中的心得与体会，希望能够给学弟学妹们一些参考和帮助。

## 第二段：选择与规划（250字）

在开始毕业作品之前，我首先经历了一个艰难的选择和规划阶段。我与导师讨论了许多课题，并最终决定以我所学的专业为基础，同时结合个人兴趣和社会需求来确定研究方向。在选择之后，我开始了详细的规划，明确了研究目标和计划，制定了合理的时间表，为完成毕业作品奠定了坚实的基础。

## 第三段：实施与困难（400字）

实施毕业作品过程中，我遇到了许多困难和挑战。首先是资料收集的困难，由于我的研究方向比较新颖，相关的资料相对较少，我不得不广泛查阅文献、寻找专家咨询，甚至自己进行实地调研。其次是时间安排的困难，由于毕业作品需要长时间的持续研究和实验，我常常面临时间紧迫的压力。最后是实验设计和数据分析的困难，我需要运用许多专业知识和技能，通过实验来验证我的理论，并进行系统性的数据统计和分析。但通过自己的努力和与导师的密切合作，我成功地克服了这些困难，取得了令人满意的成果。

## 第四段：经验与收获（300字）

通过毕业作品的实施，我收获了许多宝贵的经验。首先是科研能力的提升，通过一年的持续研究，我不仅对于自己所选的课题有了深入的了解，还学会了如何设计和实施科研项目，培养了逻辑思维和分析问题的能力。其次是团队协作的意识，毕业作品需要与导师、同学和其他专业的人员进行交流与合作，我学会了有效地沟通和协调，培养了团队合作的精神。

最重要的是，我意识到研究需要付出时间和努力，只有不断钻研和实践，才能取得理想的成果。

## 第五段：总结（200字）

毕业作品是我大学学习中的重要环节，通过一年的努力，我成功地完成了自己的毕业作品。在此过程中，我面对了许多的困难和挫折，但也收获了许多宝贵的经验和体会。我学会了如何选择和规划一个课题，掌握了科研的方法 and 技能，培养了团队合作的精神。在未来的工作和学习中，我将继续努力，将所学到的知识和经验运用到实践中，为社会做出更大的贡献。

## 毕业总结与体会篇六

### 一、毕业实习概况。

为使学生通过实习巩固、拓宽和检验所学理论知识和基本技能，商务外语系\_\_届毕业生开始为期8个月的毕业实习。此次毕业实习采取集中和分散两种形式：集中实习由系部根据学生专业特点和实际情况，统一联系实习单位，集中进行，为此，学院联系了多家实习单位，诸如朗浩贸易有限公司、阳光集团国际贸易二部、厦门星星工艺品有限公司等；分散实习是根据学生本人意愿，自主选择实习单位，实习单位必须使经营状况良好，管理制度规范，业务内容比较齐全的单位，采用分散实习的学生应将实习单位联系情况汇报系部，此外分散实习单位如福建弗瑞嘉服饰有限公司、福清东泰进出口贸易公司、厦门湄州进出口有限公司(莆田办事处)等资质良好。实习方式的灵活多样，80%的毕业生的实习岗位与本专业的定位相符，使每位同学都有足够的空间把课堂所学运用到实践中去。

### 二、毕业实习动员与安排

根据此次毕业生班级多，人数多等实习情况，我系为了更好的安排学习的实习，召开了全系毕业班师生毕业实习、就业动员大会，会上就毕业学生的毕业实习的目的，意义及要求、时间安排进行了讲解，明确了就业与实习相结合，树立了先就业，再择业，后创业的思想观念。会后两专业教研室按本专业的培养计划要求，制定了详细的毕业实习计划。为毕业生毕业实习工作有条不紊的进行奠定了基础。

### 三、及时指导，沟通交流

我系为了更有效的开展毕业生实习指导工作，提高实习指导教学质量，系部安排分派有经验的教师和辅导员共同对学生进行指导和管理，目的就是为提高毕业生的实习指导教学质量。要求大部分学生每周通过电话或网络的形式与指导教师、带队教师取得联系、汇报本阶段实习情况并得到老师的指导。指导教师还利用课余时间到实习点进行检查指导，了解学生的实习情况，解决实习过程中出现的问题。有些学生在实习期间出现怕苦怕累现象，不想继续实习，老师及时做思想工作，消除了学生的懒惰情绪。此外还能了解学院培养机制及方向是否达到预定的结果，并能及时调整培养方向。

## 毕业总结与体会篇七

了解工商企业管理的先进方式和现代化管理方法，提高调查研究、文献检索和搜集资料的能力，提高理论与实际相结合的能力，提高协同合作及组织工作的能力，培养独立分析问题和解决实际问题的能力。

(1) 实习时间

(2) 实习地点

湖南省湘西土家族苗族自治州吉首市花垣县

### (3) 实习单位

湖南兴鹏投资开发有限公司

### (4) 实习部门

财务部

### (5) 实习职务

会计

### (6) 实习主要内容

了解会计实账操作的具体流程并熟练掌握做账技巧，提高理论与实际相结合的能力，提高协同合作及组织工作的能力，培养独立分析问题和解决实际问题的能力。

第一天算是熟悉了一下公司的基本情况，第二天，我按照上班的时间早早地来到单位，先把办公室的地板、桌椅打扫干净，然后又把玻璃擦了擦。

李总也准时来到办公室，他对我说，今天主要让我浏览一下公司以前所制的凭证。一提到凭证，我想这不是我们的强项吗？以前在学校做过了会计模拟实习，不就是凭证的填制吗？心想这很简单，所以对于凭证也就一扫而过，总以为凭着记忆加上大学里学的理论对于区区原始凭证可以熟练掌握。也就是这种浮躁的态度让我忽视了会计循环的基石——会计分录，以至于后来李总让我尝试登记账本时，我还是手足无措了。这时候我才想到李总的良苦用心。于是只能晚上回家补课了，我把《中级财务会计》搬出来，认真的看了一下，又把公司日常较多使用的会计业务认真读透。毕竟会计分录在书本上可以学习，可一些银行帐单、汇票、发票联等就要靠实习时才能真正接触，从而对此有了更加深刻的印象。别以

为光是认识就行了，还要把所有的单据按月按日分门别类，并把每笔业务的单据整理好，用图钉装订好，才能为记帐做好准备，呜呼！这就是会计所从事的工作。

在接下来的日子里，我所作的工作就是一边学习公司的业务处理，一边试着自己处理业务。做过会计模拟实习的人都知道，填制好凭证之后就进入记帐程序了。虽说记帐看上去有点象小学生都会做的事，可重复量如此大的工作如果没有一定的耐心和细心是很难胜任的。因为一出错并不是随使用笔涂了或是用橡皮擦涂了就算了，不像在学校，错了还可以用刀片把它刮掉，在公司里，每一个步骤会计制度都是有严格的要求的。如此繁琐的程序让我不敢有一丁点儿马虎，这并不是做作业或考试时出错了就扣分而已，这是关乎一个企业的帐务，是一个企业以后制定发展计划的依据。

除了做好会计的本职工作，其余时间有空的话我也会和出纳学学知识。别人一提起出纳就想到是跑银行的。其实跑银行只是出纳的其中一项重要的工作。在和出纳聊天的时候得知原来跑银行也不是件容易的事，除了熟知每项业务要怎么和银行打交道以外还要有吃苦的精神。想想寒冷的冬天或者是酷暑，谁不想呆在办公室舒舒服服的，可出纳就要每隔一两天就往银行跑，那就不是件容易的事了。

路途遥远自不必说，仅仅来回的折腾也就够终生受用的了。除了跑银行出纳还负责日常的现金库，日常现金的保管与开支，以及开支票和操作税控机。说起税控机还是近几年推广会计电算化的成果，什么都要电脑化了。税控机就是打印出发票联，金额和税额分开两栏，是要一起整理在原始凭证里的。其实它的操作也并不难，只要稍微懂office办公软件的操作就很容易掌握它了。可是其中的原理要完全掌握就不是那么简单了。于是我便在闲余时间与出纳聊聊税控机的使用，学会了基本的操作，以后走上工作岗位也不会无所适从，因为在学校学的课本上根本就没提过这种新的机器，看来实习真的很重要啊！

## (二) 实习感受

### (1) 成绩与收获

我的虚心学习得到了公司的认可，我学到的却是我两年大学中难以学习到的。就像如何与同事们相处，相信人际关系是现今不少大学生刚踏出社会遇到的一大难题，于是在实习时我便有意观察前辈们是如何和同事以及上级相处的，而自己也尽量虚心求教，不耻下问。要搞好人际。要搞好人际关系并不仅仅限于本部门，还要跟别的部门例如市场部等其他部的同事相处好，那样工作起来的效率才会更高，人们所说的“和气生财”在我们的日常工作中也是不无道理的。而且在工作中常与前辈们聊聊天不仅可以放松一下神经，而且可以学到不少工作以外的事情，尽管许多情况我们不一定能遇到，可有所了解做到心中有数，也算是此次实习的目的了。

### (2) 问题与不足

只有在实习过程中遇到困难，才意识到专业知识的重要性。非常后悔在校期间对于专业知识的学习不够深入，没有悟透各个科目的真是含义，才导致在实际运用中举步维艰。课本上学的知识都是最基本的知识，不管现实情况怎样变化，抓住了最基本的就可以以不变应万变。如今还有不少学生实习时都觉得课堂上学的知识用不上，因此不够重视学校老师讲授的专业知识，上课期间不认真听讲，将来工作必定出现挫折感。所以我觉得，要是没有书本知识作铺垫，就没有应付这瞬息万变的社会。

## (三) 对策与建议

首先，是建议方面的。希望以后学校可以增加实践环节以增加学生们的工作能力，并以社会需求为导向调整课程设置，毕竟，我们改变不了招聘条件，职能使自己成为人才，这就要求学校加大教学改革力度以适应社会需求。尤其是要重视

学生技能的实战培训，加强对学生动手操作能力的要求。

其次，是我对本次实习表现的总结和相应的对策。通过这次实习，我收获了工作和为人处事方面的经验，但是也有一些遗憾，也许因为实习日子短的关系，我对会计工作的认识还仅仅停留在表面，未能具体处理全部工作，虽然有了一定的理论上的认识但仍缺乏实践。针对以上总结，在今后的学习和工作中我要做到以下五点：

其一是加强会计专业知识的学习。对于会计这一职务虽然频繁的出现重复账务处理，但作为自己的专业却可以成为我的优势。可是，在实习的过程中这个优势却并不怎么突出，这是由于我对会计还处于会而不精的原因。所以，在以后的学习中我要通过学习会计职称书籍，不断考取会计职称，以此提高自己的专业水平，使自己的优势更加突出。

其二是加强沟通能力。通过实习，我发现，专业知识固然重要，但良好的沟通能力是让别人发现自己能力的前提，对于会计这个职位来说，沟通能力更是包括了一个人从穿衣打扮到言谈举止等一切行为的能力。通过在日后的交际中来提高我的沟通能力一定会在我以后找工作的过程中起到事半功倍的作用。

其三增强奉献的意识。一个人若不懂得在团队中主动奉献，能力再好也会变成可有可无的角色。应该把自己所拥有的知识能力奉献出来才能促进团队的进步，并使自己的能力得到认同。

其四是学习忍耐，社会不像学校，它关系网错综复杂，没有人可以无条件的接受你的一切情绪，俗话说，忍一时风平浪静，退一步海阔天空，要保持宽容的心态，在风平浪静时海阔天空处才能更好的获得成功，处理好一切关系。

最后要感谢我的母校——安阳师范学院，一直以来对我的培



养，感谢全体老师的栽培，感谢两年来我身边的良师益友。  
是你们在我身边帮助我成长，谢谢你们。