

# 血常规培训总结(实用10篇)

总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它有助于我们寻找工作和事物发展的规律，从而掌握并运用这些规律，是时候写一份总结了。相信许多人会觉得总结很难写？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。

## 血常规培训总结篇一

随着社会的不断发展，新常规已经成为我们每个人日常生活中不可或缺的一部分。这种新的行为规范和习惯对于个人和社会的发展起到了重要的推动作用。我在参与新常规的过程中有了很多体会和收获，下面我将从自身的变化、社会的影响、人际关系、品质提升以及对未来的展望五个方面来谈谈我的心得体会。

首先，新常规的参与使我个人有了很大的变化。在过去，我是一个喜欢拖延的人，总是喜欢将事情留到最后一刻再去处理。但是通过新常规的实施，我逐渐培养起了自律和时间管理的意识。我开始主动安排自己的学习和工作，合理规划时间，使自己能够更好地完成任务。这种改变对我的个人发展起到了积极的推动作用。我能够更好地处理事务，提高工作效率，更好地平衡学习和生活，从而提升了自己的综合素质。

其次，新常规对社会也产生了积极的影响。参与新常规的人越来越多，人们的行为逐渐规范起来。社会秩序得到了改善，人们之间的相互尊重也得到了增强。大家都遵守规则，不再随意乱停车、乱扔垃圾、乱涂鸦等不文明行为。这让我们的社会变得更加和谐、安全。同时，新常规的普及也对环境有了积极的影响。人们追求绿色出行、低碳环保的意识逐渐增强，人们更加注重环境保护，减少废弃物的产生，提倡可持续发展的理念，从而为未来留下一片更加美好的环境。

第三，新常规对人际关系建设起到了重要的作用。新常规鼓励人们主动交流、相互尊重，提倡和谐相处的理念。在实践中，我发现在与他人交往过程中，我更愿意以平等、包容的心态去面对他人的不同意见和观点。我尊重他人的选择和生活方式，注重维护人际关系的和谐。这种改变让我与周围的人建立了更加紧密的联系，增进了友谊，拓展了交际圈子。

第四，新常规的参与对于个人品质的提升有了显著的影响。在与他人交往的过程中，我更加注重个人素养的培养。通过不断学习和提升自己的专业素质，我不仅在工作中表现出更强的专业能力，还在生活中展现出更高的修养和品质。新常规让我养成了积极向上、勤奋努力、乐于助人的良好品质。这些品质不仅让我个人得到了提升，也为周围的人带来了积极的影响。

最后，对于未来，我对新常规有着更加美好的展望。我相信，在新常规的引领下，我们的社会将变得更加文明、绿色、和谐。我期待着新常规能够在更多的领域得到实施，让我们的生活更加便捷、舒适。我希望新常规能够成为每个人的自觉行动，人们从内心深处明白守法、遵纪、文明的重要性，乐于遵循规则，积极参与到新常规的推行中来。我相信在大家共同努力下，新常规会成为我们未来生活中的“常规”，推动社会的进步。

在参与新常规的过程中，我深深地认识到新常规对于个人、社会以及未来的重要作用。个人的变化、社会的影响、人际关系的改善、品质的提升以及对未来的展望，让我对新常规有了更深入的理解和体会。新常规不仅是我们每个人的自觉行动，更是驱动社会发展进步的力量。我期待着在新常规的引领下，我们的生活将变得更加美好！

## **血常规培训总结篇二**

新常态是指我国经济发展进入新的阶段，它反映了我国经济

发展模式和动力的深刻变化。在新常态下，经济发展的速度不再像以往那样快速，但是质量和效益的要求更高。这种转变带给我许多思考，我深刻体会到在新常态下，我们需要更加注重创新、转型升级、绿色发展以及扩大开放。以下是我的心得体会。

首先，创新是新常态下最重要的动力。在过去，我国发展主要依靠低成本的劳动力和资源优势。然而，现在我们面临着资源环境压力，必须转变发展方式。创新是推动经济发展的重要驱动力，只有通过技术创新、管理创新等措施实现转型升级，才能在新常态下保持经济可持续发展。创新思维要贯穿于各行各业，不仅是科研机构和高科技企业的责任，也是每个人的责任。作为一名员工，我们需要不断学习、提升自己的技能，为企业创新发展做出贡献。

其次，转型升级是应对新常态的重要举措。在经济发展进入新常态后，传统产业面临更大的压力和挑战。以制造业为例，过去依靠低成本的劳动力和廉价的资源，但是现在劳动力成本升高，资源环境压力也在增加。因此，要想在新常态下保持竞争力，就必须进行产业转型升级。这意味着加强创新、提升技术含量、加强品牌建设等方面的努力。同时，政府也需要制定相关政策和措施，为企业的转型升级提供支持。

再次，绿色发展是新常态下的必然选择。在过去的发展中，我们在一定程度上忽视了环境保护。如今，随着环境问题日益突出，可持续发展成为发展的重要指导原则。社会的可持续发展需要经济的可持续发展做支撑，而绿色发展正是实现这一目标的重要途径。无论是企事业单位还是个人，都应该加强环境保护意识，推动绿色产业发展，减少能源的浪费，减少环境污染，共同实现经济与环境的双赢。

最后，扩大开放是新常态下的重要策略。在新常态下，中国经济的主要特点之一是对外开放，因为开放可以为中国经济注入新动力、推动内外交流和合作。同时国际间的紧密联系

也带来了更多的机遇和风险，所以我们要抓住机遇，迎接挑战，发展开放型经济。而作为个人，我们也应该广泛开展交流，增加对外交流的机会，了解国际最新的科技发展动态和管理经验，提升自己的综合素质和竞争力。

总之，在新常态下，我们需要更加注重创新、转型升级、绿色发展以及扩大开放。这些要求不仅对企业和政府提出了更高的要求，也对每个人提出了更多的挑战。我们应该保持思维的灵活性，增强创新意识，主动适应新的形势，不断学习和提升自己，为新常态下的经济发展做出贡献。只有这样，才能在新的阶段实现经济的可持续发展。

## 血常规培训总结篇三

日常生活中，我们时常会看到一些经典的格言或者箴言，如：“天下事有难易乎？为之，则难者亦易，易者亦难。”这些都是人们长期以来总结的生活经验，目的在于指导人们日常的生活、工作、学习等方面中的一些难点与瓶颈。而在实际操作中，我们则需要将这些格言与箴言转化为具体的行动方案，才能实现对生活的改善和提高。本文将重点探讨我自己在日常生活中对规则的规划、制定以及遵守的体会和感悟，希望能够借此深化对于规则制定和遵守的理解，帮助更多的人切实提高日常生活的效率和品质。

### 第二段：规划与制定规则

在日常生活中，规则的规划和制定起到了至关重要的作用。我们必须认识到，只有通过制定规则，才能有效地规范自己的行为，实现目标的达成。而在制定规则的过程中，首先要考虑的是实际情况和个人需求。这包括三个方面：第一是制定规则的目标，第二是规则的具体内容，第三是进一步明确规则实施的条件以及前提条件。只有将这三个方面考虑清楚，方可有效地规划和制定规则，并在实际操作中取得最好的效果。

### 第三段：规则的执行和遵守

规则的执行和遵守也至关重要。纵然制定了再好的规则，如果我们不能够认真遵守，意义就不是很大了。在实际操作中，我自己遵守规则的方法是两方面的，一是行动力，二是自律性。第一点，我认为行动力是遵守规则的关键。只有具有坚定的行动力，才能在实际操作中将制定的规则落实到位。而第二点，也就是自律性，同样至关重要。只有保持良好的自律性，才能够更好地遵守制定的规则，确保规则的效果和实际的操作一致。

### 第四段：规则的调整和适应

每一个人在规划和制定规则时，都会遇到各种各样的困难或者障碍。有时候，规则的实施和执行也可能会存在一些问题。这时候，我们就需要不断地调整、适应和改善规则，使其具备更好的适应性和有效性。在调整规则时，可以参考一些优秀的经验，如多听取别人的建议、平时多总结经验等方式，以备不时之需。

### 第五段：总结

日常规则制定和遵守，是保持生活高效品质的必要途径。在实际操作中，每个人要充分认识、理解规则、适应规则，始终保持良好的自律性和行动力，才能最终实现规则的奏效。通过规则的改进和调整，提高规则的适应性和有效性，才能不断优化生活品质，更好地实现个人目标和追求。

## 血常规培训总结篇四

尊敬的家长，亲爱的同学们：

地球，是我们美丽的家园。校园，是我们播种希望的田野。优美和谐的环境为我们带来身心的愉悦和无限的乐趣，良好

优质的环境为我们的成长、学习营造惬意的`氛围。校园需要爱护，环境需要保护，地球需要呵护。

长期以来，我们习惯将各类废弃物和垃圾混装投放于垃圾收集点，这种方法虽便于垃圾的集聚清理，但可利用价值的物品却难以回收。目前，垃圾还是依赖填埋的方式处理，随着垃圾填埋场的逐渐饱和，垃圾围城并不是毫无根据的想象，而是迫在眉睫的压力。

为减少污染及资源的浪费，实现可持续发展，垃圾分类减量成为了建设绿色家园的重要途径，是衡量城市文明进程的重要标志。大家作为推动城市精神文明建设和城市进步发展的重要力量，应当牢固树立节能减排、低碳生活的环保理念。在此，我们向全体家长、学生发出以下倡议：

- 1、争做垃圾分类的宣传员，积极开展“小手牵大手”活动，在家庭成员和社区邻里间宣传垃圾分类知识，大力普及垃圾分类理念，让我们的家园更美丽。
- 2、争做垃圾分类的先锋员，积极学习和掌握垃圾分类减量知识，按照标准和规范，在家里设立不同回收功能的垃圾桶，自觉对生活垃圾进行分类减量投放。
- 3、争做垃圾分类的监督员，广泛动员家庭成员和身边伙伴养成爱护环境、节约资源、物尽其用的文明习惯，做到有害垃圾不乱丢，可回收垃圾利用好，对随意投放等行为进行有效劝导。

让我们立即行动起来，垃圾分类减量从我做起，从身边做起，从现在做起，积极参与垃圾分类减量实践活动，争做低碳环保的公民。

倡议人□xxx

20xx年xx月xx日

## 血常规培训总结篇五

同志们：

身为新时代，新青年，我们更应该从自身做起，从小事做起，贯彻落实保护环境的方针方略，提升个人素质，为保护环境贡献自己的一份力量。

强化节电节水意识，树立从我做起，从现在做起，从点滴做起，从节约每一滴水、每一度电开始的环保意识。注意调节水龙头水量，养成拧紧水龙头的好习惯；光线充足时，不开照明灯，杜绝长明灯，做到人走灯灭；广泛监督，发现水电设施损坏及时报修。

古人云：“静以修身，俭以养德。”勤俭节约，是中华民族的传统美德。不使用或少使用一次性饭盒、筷子等，买东西自带购物袋，减少一次性塑料袋的使用；节约学习用纸，能省则省，提倡一纸多用，废旧纸张注意回收，不能随意丢弃，污染环境，打印时应尽量双面打印；爱惜粮食、节俭文明用餐、尊重劳动、杜绝浪费，营造和谐文明的.用餐文化。

爱护花草树木，做到不随意践踏草坪、攀折树木；积极策划或参与绿化活动，保护绿地花木，保持绿地清洁，校园整洁；爱护鸟类，关爱生命，保护野生动物，不干扰它们的生存环境。

外出远足自备垃圾袋，不乱扔垃圾、不随地吐痰，提倡垃圾分类，清理“白色”污染，做到人走垃圾不留；短途出行尽可能骑自行车或者以步代车。

在日常购物生活中，应注重环保，选择购买可充电电池、购买二手书籍等循环利用物品，减少购买一次性产品。

倡议人□xxx

20xx年xx月xx日

## 血常规培训总结篇六

### 第一段：引言（100字）

日常生活中，我们每个人都有一些自己的规矩和习惯，这些规矩和习惯或许不起眼，但却可以使我们的生活有序而安宁。我认为，要想保持良好的心态和健康的身体，日常规有着不可忽视的作用。在这篇文章中，我将分享自己的日常规心得体会，希望能够对大家有所帮助。

### 第二段：健康规（200字）

健康是人类最宝贵的财富，而日常规的养成对于健康来说更是至关重要。每天晚上早早地入睡，早晨起床后进行适度的运动和锻炼，每天规律的三餐饮食，包括蔬菜水果和肉类等等。这些健康规的养成不仅能够保持身体的良好状态，也能够提高人的精力和思维能力。

### 第三段：学习规（200字）

“学无止境”这句话一点也不为过。在现代社会，学习已经成为了人们不可避免的日常工作。对于学生来说，养成良好的学习规是非常必要的，比如说在学习时刻意地排除外界干扰和噪音、规律作息以及有效地使用记忆和阅读方法等等。对于在职人士来说，也需要规律的学习时间，不断充实自身知识体系，提高自己的职业技能。

### 第四段：人际规（200字）

人是社会性动物，我们需要不断地与外界互动以获得情感和



知识的满足。而人际交往的规也是日常生活中异常重要的一部分。做一个善于沟通的人，始终以微笑面对身边的人，不能言语过激、动作过大等等。在交往中重视他人感受，尊重别人的选择，避免因小失大的冲突和误会，让自己的人际关系变得更加融洽。

## 第五段：总结（300字）

总的来说，规矩与习惯在我们日常生活中占有重要的地位，他们能够让我们的生活更加有序且美好。我们需要特别注重养成良好的日常规，比如说健康规、学习规和人际规等等。这些规矩能够使我们更加健康、更加知识丰富，同时也能让我们在人际交往中更加得心应手。通过规矩与习惯的养成，我们可以慢慢地培养自己的品行修养，成为一个更加文明、素质更高的人，同时也能过着更加幸福的生活。

## 血常规培训总结篇七

近年来，随着社会的不断发展和变化，人们对于生活的要求也越来越高。随之而来的是一系列的新常规，这些常规旨在规范人们的行为举止，改善社会风气。在我生活的点滴中，我深刻感受到了这些新常规的积极影响，也对其有了一番新的体会。

首先，新常规教会了我礼貌和尊重。在过去，人们在社会交往中常常存在着“我为中心”的思维观念，往往忽略了他人的感受。然而，新常规的出现改变了这一现象。现在，我们必须尊重他人的权益和感受，在言行举止上更加礼貌待人。无论是对老人、对师长，还是对服务员，我们都要用真诚的态度和礼貌的言语与之交流。通过这样的互动，我深刻感受到了人与人之间的和谐关系，也体验到了彼此尊重所带来的美好。

其次，新常规让我懂得厚道和宽容。在人与人的交往中，难

免会出现摩擦和矛盾。而在过去，人们往往会纠结于小事，争吵不休。如今，随着新常规的普及，我们懂得了以和为贵，学会了宽容和谅解。遇到矛盾和纠纷时，我们不再急于争执，而是通过沟通和平解决问题。在面对不同意见时，我们不再强行把自己的观点强加于人，而是尊重他人的想法和选择。这种宽容和包容的态度使我更加乐意与他人沟通，也使人际关系变得更加和睦。

第三，新常规使我养成了良好的生活习惯。在新的常规中，鼓励人们每天坚持锻炼身体，减少不必要的加班，注重营养和休息等。这些要求给了我更好地照顾自己的机会。我每天都会安排一定的时间进行运动，保持身体的健康。我也更加注重饮食的平衡，不再随意挑选食物。通过这些培养，我不仅身体健康，心情也更加愉快。

第四，新常规提醒我关注环保。现在，我们被教育要保护环境，减少浪费。我开始注意减少用塑料袋，购买环保袋用来代替。我常常选择步行或者骑自行车出行，以减少对大气的污染。此外，我还会细心区分垃圾，做好垃圾分类，给回收利用提供便利。这些小小的举动或许对环境变化的影响微不足道，但通过多人共同努力，会产生深远的影响。

总之，新常规给予我许多新的体会。礼貌和尊重、厚道和宽容、良好的生活习惯以及环保意识，这些都是新常规要求我们去做和改进的。这些经验使我感到生活变得更加美好，社会变得更加和谐，也促使我在与他人的交往中更加注重言行，更加重视自己的生活与责任。希望越来越多的人能够认同并践行这些新常规，使社会风气更加阳光灿烂。

## 血常规培训总结篇八

幼儿教师年度教学常规反思

星星三班李华忠

回顾，我带领星星三班的幼儿们一起学习拼音，培养他们在语言，看图说话方面的能力，有成功的地方，也有不足之处，下面我来谈谈我的一些感受。

好动是幼儿的共性，学习注意力持续时间短，最喜欢的是游戏、活动。在学习中，他们的认知能力不断提高，脑中积累的词汇不断丰富，表达的欲望也随之加强。特别是拼音教学，与语言教学密切相连，更能有效地促进孩子语言能力的发展。作为识字工具的汉语拼音，对于善于直观形象思维的学前班孩子来说是单调乏味的。如何激发学生学习汉语拼音的兴趣？结合汉语拼音本身的特点和幼儿的年龄特点，我在课堂教学中采取了以下措施。

### 一、注重图、形、音结合。

汉语拼音课的教学内容只有抽象的表音符合，没有词句等丰富的内容，缺乏一定的语言文字情境，这些让学生学起来感到很枯燥。教学中，我将字母的形和音与插图结合起来，将抽象字母具体形象化，激发学生的情趣。课堂上，从看图说话导入，让学生自己发现隐藏在图中的拼音的形，在模拟唱歌、打鸣的活动中读准音，在发现形的过程中学会写。学生在开心快乐中识记形，读准音，享受到了成功的喜悦。

### 二、在听故事、讲故事中学习拼音

### 三、设比赛。

儿童的好胜心强，抓住这一心理，在课堂上巧妙地增设比赛，能极大地调动学生学习汉语拼音的积极性。例如采用夺红旗比赛、拼音接龙比赛等形式进行拼音练习，激发学生学习汉语拼音的兴趣。

### 四、在丰富多彩的游戏活动中学习

以多种形式的游戏和有趣的活动来组织汉语拼音的学习，如“猜一猜（看口形猜，根据音节猜图画等）、传一传（一个接一个把看到的音节传下去）、变一变（用电线折成字母）、玩一玩（出卡片，分两组，看哪组的卡片最先读完）。通过趣味性强的`游戏和活动，学生对字母的音、形掌握得更牢固，对音节的拼读积极性更高，学得轻松，练得扎实。

## 五、顺口溜辅助记

在教学中，根据幼儿喜爱诵读的特点，尽量设计一些节奏简单明快的拼音儿歌，或者鼓励孩子们自己创编歌谣，以此来加强记忆，巩固拼音学习。

## 六、利用肢体语言，让动词更加形象化，加深幼儿的理解

以上是我认为在教学常规中成功的地方，不足之处是课堂活跃了，幼儿的注意力却收不回来了，还沉浸在游戏的欢乐中，后面传授的新知识大部分幼儿都没有关注。面对课堂，我总结了如下几点：一是作为教师要记得面向全体幼儿，不能只顾一些聪明的，反应快的或是坐在前排的幼儿。二是作为教师要提高自己组织学生驾驭课堂的能力，不怕乱，能处理突发问题。三是作为教师要明白在向幼儿讲解问题时直观的教具比严谨的言语更能使他们理解。四是作为教师在向幼儿提问时要注意问题本身和用词方面都既要符合他们的智龄又要抓住他们的兴趣，这样一来，我才能组织好下一次，下下一次的教学活动，帮助幼儿成长的同时也能让自己不断成长。

## 血常规培训总结篇九

随着现代人生活水平的提高，越来越多的人开始重视自己的日常规律，而今天，我将从自己的角度分享我的日常规律心得体会。从“早睡早起”到“有计划地工作和娱乐”，我的日常规律经历了一个漫长的逐渐建立的过程。以下是我的五段式文章，希望能帮助更多的朋友更好地掌握日常规律。

第一段：早睡早起，健康生活的开始。

早期的我，每天晚上都会玩到很晚，然后第二天会突然被电话闹钟吵醒。当我醒来时，我的思想混乱不堪，整整一天都需要疲惫过关。后来，我尝试了早睡早起的方式，并维持了几天，发现自己有了更多的能量，精力和动力去完成每天的任务。因此，我逐渐坚持了下来，并发现每天早上醒来，比晚上睡觉更加有活力，更有动力。

第二段：制定日程，提高工作效率。

当你把每天的事情放在日程表中，你会觉得自己的时间是要用得更充分，更有效，更自然。经过一段时间的实践，我发现我的工作效率也有了很大的提高。因为我已经规划好了每天的任务，我就可以按照计划去完成。有了日程表，你就可以更好地分配时间，同时避免一天内太多任务的安排，导致效率低下的情况。

第三段：付诸行动，形成积极的工作习惯。

每天规划好的时候，想要变得更好也并不难，关键是下定决心做好这些规律，坚持自己制定的日程。长时间的坚持会形成积极的工作习惯，而这样的习惯也总是会带来更好的结果。当你把工作看做是自己的责任，而不是一个挑战，你的工作就有了动力。付诸行动，让这些规律真正地成为自己日常工作的重要性。

第四段：合理安排休闲时间，防止压力。

对于一个人，工作并不是所有的一切。休闲时间对他来说更加重要。我们需要一段时间来放松，去恢复精力，准备面对新的挑战。因此，我们需要优化自己的娱乐计划，并在规划中嵌入合适的自我充电和恢复时间。在娱乐中，您可以挑选自己最感兴趣的活动的。每种娱乐都有自己的好处与陷阱，所

以您需要合理来安排自己的娱乐时间，才能满足自己的需求。

第五段：总结和对未来的期待。

由于需要，在最开始的时候，我们都会遇到一定的难度或者想偷懒的时候。但是，只要我们真正坚持下去，就可以让自己跨越这个阶段。必须要规划好自己的时间，使其与日常工作和娱乐相结合。我们只有通过实践，才能知道哪些规律是最适合自己的。好的规律和习惯需要时间和付出，它们也成为了带领我们向更好的自我迈进的桥梁。对生活充满激情，对未来抱最大的期待。

## 血常规培训总结篇十

党章作为党的根本大法，对于党员来说具有举足轻重的意义。党章规定了党员的权力和义务，明确了党组织的组织原则和运行机制，是党员实现党内团结统一、发挥作用的重要依据。我读了党章，深刻认识到党规党纪对于党员的重要性与必要性。党章的制定和坚守，为我们党的事业保驾护航，成为我们党员的行为准则，使我们能够牢记使命、坚守信仰，严肃党内政治生活，保持良好的党风党纪。

### 二、坚决遵守党章的基本要求

全体党员都要严守党章规定的各项基本要求，要始终以一名党员的身份和职责为标杆，心存敬畏、保持警觉，坚决维护党的原则和党的集体利益。党章明确要求党员必须忠诚党的事业，始终以人民为中心，为实现共产主义而奋斗。党员要勤学习党的理论知识，增强为人民服务的本领，提高能力水平。同时，还要加强党性修养，自觉接受党纪党规的约束，不断自我约束，加强自身的思想和行为规范调整，坚决杜绝腐败现象的发生。

### 三、深入理解党章在党建工作中的重要作用

党章是党建工作的基础和指导，它明确了党的任务和目标，规范了党内各级组织的运行模式。党章的制定和执行，有力推动了党内政治生活的规范化和民主化。对于强化党纪党规，严肃党内政治生活，加强党性教育，整顿党风政风，建设廉洁政治具有积极的深远意义。党章还规定了党员权益的保障机制，为广大党员的合法权益提供了保障。党员要以党章为准绳，加强自身修养，摒弃平庸心态，不断提高自己的理论水平和实践能力，做到学以致用，用知识武装头脑，推动党的事业沿着正确方向前进。

#### 四、加强党章的学习与宣传

党章是党员必须学习和掌握的重要内容，是加强党员教育的基础和纲领。我们党员要加强对党章的学习，认真读懂党章的精神实质，全面掌握党章的基本要求和内容。只有学懂了党章，才能做到举一反三，指导我们在现实生活中的实践。同时，要深入开展党章宣传活动，通过多种形式和途径，向党员和群众宣传党章的精神，增强党章的知晓度和接受度。只有这样，我们才能更好地落实党章，推动党的事业不断前进。

#### 五、党章常规的体会与收获

党章面向全体党员，它是全党共同遵守的规范。党章规定了我们党员的权利和义务，明确了我们党内组织的基本原则和运行机制，具有强制性和约束性。党章的制定和执行，可以帮助我们做好自我约束，遵守党的纪律，树立良好的党风党纪。党章还明确规定了党员的权益保障机制，保护了党员的合法权益，增强了党员的凝聚力和向心力。通过学习党章，让我深刻认识到作为党员的责任与担当，让我明白了党章的重要作用和意义。同时，党章也给了我启示和指导，教会了我如何做一个合格的党员，如何更好地为人民服务，为实现共产主义而奋斗。