

护理实习谈话记录(汇总6篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

护理实习谈话记录篇一

实习地点：曲靖市第一人民医院

实习目的：通过临床实习更好地将理论应用于实践，既培养了理论应用于实际的能力，也巩固了对理论知识的理解。通过临床实习掌握基础护理技术操作和内、外、妇、儿等专科护理技术操作，能运用护理程序为病人进行系统化整体护理，在临床教师指导下，针对临床常见问题用科学的方法进行观察总结。通过临床实习，掌握一些临床常见病和多发病的发病机制、临床表现和诊治原则。参与病房管理，是自己具有良好的沟通协调能力。通过实习，提高护理诊断技术和技能，培养科学严谨的工作作风、吃苦耐劳的精神和严肃认真的工作态度。

实习任务：尊敬老师、虚心好学、乐于听取意见、不断改经工作。遵守医院及各相关科室的规章制度、不迟到早退、旷班缺班、积极努力的工作。工作中注意服装整洁、举止端庄大方、作风正派、团结互助。树立意思不苟的工作态度，严密观察病人的病情变化，及时向带教老师和值班医生报告，以作到及时处理。树立良好的医风医德，树立救死扶伤的观念，了解病人的身心状况，促进病人的身心健康，帮助病人增加战胜疾病的信心，体贴关心病人，对病人一视同仁。

实习队的组成：我校的97名实习同学以及医院护理部，各科室护士长及带教老师。

实习方法：医院护理部制定实习计划，按照实习轮转表，分配到各科室有护士长分配带教老师后跟班进行工作，严格执行请假制度和考勤制度，出科时参加出科考试，由管理教学的老师评分。

xx年8月2日，在曲靖市第一人民医院门诊大楼11楼会议厅，医院护理部主任及相关老师为我们组织召开岗前培训，在会上护理部主任成守珍主任就医院概况及实习生实习期间教育作了讲话，她指出，护理人员是专业人员而非职业人员，我们不单单是医生的腿，在学术上我们要有自己的思想和探索，她特别强调在工作学习中非但要知其然还要知其所以然，成主任同时还指出护理工作是一项劳动强度大，风险高，压力大的工作，勉励我们在今后的生活中要合理安排好工作，学习和生活。

成主任的讲话激奋人心让我倍受鼓舞，我想我一定会好好珍惜在医院的每一天。在实习的这一年里，我一定要以一院医务工作者的要求来严格要求自己，把自己熔入医院这个集体大熔炉里，磨练自己，不畏劳苦不怕脏累，让自己慢慢具备良好的心理素质和职业道德，不断学习，不断进取，用知识武装头脑，不断充实自己，提高自己的业务能力。

轮转科室，苦乐交加

每一位医学生在实习期间都要经过轮转科室的生活，而我所到的第一个科室是输液室，由于这里的护士长曾来学校给我们上过课，所以我很快就能适应这里的生活，只是初到临床，有些患者不愿让我们实习生操作，而每逢这时，我不会失落，将心比心，当自己在住院时也希望由经验丰富的医务人员为自己看病治疗啊，所以我会很理解他们的心理，但我也不会放弃为他们护理的机会，比如在早上跟着老师查房时如果看到有患者出现漏针现象，一般在这种情况下，大多数患者都会要求经验丰富的老师为他们穿刺，但老师主动解释，让我操作，我的成功穿刺取得他们的信任，不多久他们就会很放

心地让我为他们做一些深入性的操作了，有时在没能一针见血时他们还会鼓励我“没关系，姑娘，是我血管不好，你再扎一针吧……”这样在输液室我熟练掌握了静脉留置针的穿刺以及一些有关输液的知识，比较顺利地展开了我的临床实习。

我的第四个实习科室是在血液内科，这里住院的患者大多是一些慢性病需要比较长的治病疗程，这样我就有比较多的时间来跟他们沟通以取得配合，那么来到急、门诊实习时就要换一种方式才能和患者进行有效的沟通了，我觉得，面对初次到医院就诊的急、门诊患者，我们应该充分理解他们的心情，面对陌生的医院环境，对自己疾病的不确定，这种种因素会让患者产生莫大的恐惧感，或许他们还会把情绪发泄在我们医护人员身上，而作为护理人员，我觉得无论什么时候什么状况，我们脸上都应挂着一丝笑容，用微笑去抚慰病人伤痛的心灵，用微笑去兑换微笑，用心灵去沟通心灵。有一句话说到“比大地更宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是心灵”作为一名护士，我们要有博大的胸怀，纵然受了委屈，她脸上依然是灿烂的微笑，我们知道：这微笑是阳光，能减轻病人的疼痛；这微笑是雨露，能滋润患者的心灵；这微笑是翅膀，承载了千万个家庭健康平安的希望！

今年暑假，我在xxx地方税务局进行了为期16天的假期社会实践，从7月6日到7月21日。通过这段时间的学习，加深了我对税务工作岗位的理解和认识，培养了对自己的本专业的兴趣，更激发了我学习专业理论知识的积极性.....

站在大学校门口，才真切感受到时间的流逝，转眼间，三年的大学生活竟然已经接近尾声，毕业的钟声将要敲响。将课堂所学知识运用于实践成为大学学子们毕业之前必经的道路。

在寒假期间，我在南京一家建材公司里实习并参与策划了两场团购会活动。这家建材公司与上海某团购网联合举办了一

场专场团购活动。我了解到冬季建材市场比较冷淡，因此，必须通过大量的宣传造势吸引顾客，才能避免冷场的尴尬。

通过这段时间的现场实习，我深知作为一名现场资料员必须要与现场情况相结合，所以我会时常去现场了解情况，但是去现场就要注意安全问题，比如：戴安全帽，不要踩木板之类的，不要站在机械下面等等，1、资料员必须要具有以下

的素质：
这么近，又那么远，马上离开大学校园。学习国际经济与贸易三年了，实习了两个月，学校里学校外学到的东西有些不太一样。把这些不一样记录下来，是对大学所学专业的一种肤浅认识，也是纪念自己的青春。

在实习期间，我们的主要任务是班主任工作和教学工作。班主任是班级工作的组织者、管理者和策划者，也是学校管理的中间力量和骨干分子，对良好班风和校风的形成起到举足轻重的作用。

一、实习单位及岗位简介唐山xx广告有限公司位于河北省唐山市路xx—x室，交通便利，为广告制作、媒体发布、印刷包装一体化公司。媒体主要包括市内高新技术开发区的电子显示屏以及古冶的大部分媒体，站牌、小区指示牌、路名牌、村名牌、车身.....

这次的毕业实习给了我颇深的领悟，在实习期间我感觉自己已经不是一个学生了，而是一个要面临着社会生活压力的上班族，学校的事很多都记不起来了，觉得自己就已经是一个上班族要努力工作。

护理实习谈话记录篇二

来到xxx医院后，为期一周的岗前培训结束了，这一周，我们不论是从理论知识还是护理的基础操作上都有了进一步的提

高，也具备了进入临床的能力，我的第一个科室是血液透析室。

报到的第一天，护士长就带着我们了解了血液透析室的大体环境，给我们讲了血液透析室的几个规定：一、进入血液透析室要还白鞋，因为这里的环境比较特殊，不能绝对无菌，但是我们要尽力做到尽量；二、与病人接触时要带手套，既是对病人负责，也是在保护我们自己，这里的病人自身抵抗力比较差，所以我们要减少传染，切断传播途径。

在科室老师对我们很好，总鼓励我们，要敢做，不能什么都只是看，要自己亲自动手才能记忆深刻才能真正掌握。每天都有老师给我们讲课，从血液透析的原理、方式、如何护理等方面为我们进行详细的讲解。透析的整个流程：每次透析前都要为病人测t_{mp}（体温、脉搏、血压），还有就是病人的体重。每隔一小时都要监测并记录病人的血压、静脉压、超滤率_{tmp}值、电导、电流量等值，这些数值看似简单，其中的学问大的很，因为病人在透析时是建立了一个体外血液循环通路，很容易引起高血压和低血压等并发症，插管感染或透析器被污染都会引起感染，伴随的症状就是发热。所以，每次透析我们都要检测这些数值，以防病人发生问题。

除了这些，我们还要为病人做宣教，这一项也是很重要的。做a/v瘘的患者，做瘘的一侧胳膊不能测量血压、提重物，刚刚做瘘的病人应自行锻炼，锻炼的方法很简单就是松握拳练习。插管的病人要嘱其不能自行拔管，要常常测量体温，为防止感染，要保持插管周围的皮肤清洁、干燥。饮食啥工要注意食用优质蛋白、高热量、高磷低钙、低钾低钠的食物。

在血液透析室的一个月，忘不了第一次为病人患要时的紧张，也忘不了熟练了之后的轻车熟路；忘不了第一次为病人注射利比奥时的紧张发抖，也忘不了掌握了注射技巧之后的自信熟练。感谢老师的教导，更要感谢病人肯给我机会。护士长曾说，不是我们培养出一批批优秀的护士，是病人把他们培

养出来的，如果不是病人给他们机会去，谁能练出手？我认为护士长的话很有道理，也一直记得。

一个月的就要结束了，虽然说血液透析室的专业性很强，但我相信在这里所学到的东西将会在我以后的科室受用，在此感谢护士长和老师们的教导，我会继续努力，运用所学到的知识，在以后的科室中好好表现。

护理实习谈话记录篇三

护理实习报告，一起来阅读欣赏哦。

20xx年2月28日，我踏进了****医院.带着彷徨与紧张的心情，开始了为期10个月的临床护理实践。现在实习工作结束了，原本迷茫与无知，现如今满载而归。在此我非常感谢****医院给我提供了一个实习环境和各种优越条件，感谢所有的带教老师对我的辛勤教导，让我在踏上岗位之前拥有了如此良好的实践机会。

临床的实习是对理论学习阶段的巩固与加强，也是对护理技能操作的培养和锻炼，同时也是我就业岗前的最佳训练。尽管这段时间很短，但对我是非常重要的。我倍加珍惜这段时间，珍惜每一天的锻炼和自我提高的机会，珍惜与老师们这段难得的师徒之情。

刚进入病房，总有一种茫然的感觉，对于护理的工作处于比较陌生的状态，也对于自己在这样的新环境中能够做的事还是没有一种成型的概念。庆幸的是，带教老师为我介绍病房结构，介绍各班工作，老师们的丰富经验，让我可以较快地适应医院各科护理工作。能够尽快地适应医院环境，为在医院实习和工作打定了良好的基础，这应该算的上是实习阶段的第一个收获：学会适应，学会在新的环境中成长和生存。

护士的工作是非常繁重与杂乱的，尽管在未入临床之前也有

所感悟，但是真正进入病房后，感触又更深了。的确，护士的活很零碎，很杂乱，还可以说是很低微，可是透过多数人的不理解，我发现，护士有着其独特的魅力。医院不可能没有护士，这就说明了护士的重要性。医生离不开护士，病人离不开护士，整个环境都离不开护士。这琐碎的工作，有着完整的体系，可谓“麻雀虽小，五脏俱全”，也正因如此，才能发挥其独到的作用，产生不可或缺的作用。因为有了临床的实习，我才更全面而深刻的了解护理工作，更具体而详尽的了解这个行业。进入临床的第二个收获：正确认识护理，树立了正确的职业道德观，养成了良好的工作态度。

到病房实习，接触最多的是病人，了解甚深的是各种疾病，掌握透彻的是各项基础护理操作。实习的最大及最终目的是培养良好的各项操作技能及提高各种护理工作能力。所以在带教老师“放手不放眼，放眼不放心”的带教原则下，我积极努力的争取每一次的锻炼机会，如静脉输液，抽血，皮下注射，肌肉注射，生命体征的测量，各种注射泵的使用等基础护理操作。同时还不断丰富临床理论知识，积极主动地思考各类问题，对于不懂的问题虚心的向带教老师或其它老师请教，做好知识笔记。跟随老师分管病人的同时，还会加强病情观察，增进对病人疾病的了解，同时对病人进行各项健康知识宣教，这样能锻炼所学知识的应用能力。整体上说，实习期间的第三个收获，也是最庞大的收获：护理操作技能提高了，疾病认识水平上升，各项护理工作逐渐熟练，在培养优秀的职业技能水平同时也培养了一种良好的学习习惯。

在医院实习期间，我所做的一切都以病人的身体健康，疾病转归为目的，我严格遵守医院的各项规章制度，所有操作都严格遵循无菌原则，严格执行“三查七对”。在骨科、内科、外科、妇科、儿科等各个科室里，我都是认真细心的做好各项工作，遵守无菌原则，执行查对制度，培养着良好的工作方式，这应该算的上是第四个收获吧，虽不能说很大，却也是非常重要，不可或缺的收获。

在这段短暂的实习时间里，我的收获很多很多，如果用简单的词汇来概括就显得言语的苍白无力，至少不能很准确和清晰的表达我们受益匪浅。收获还有第五、第六点，甚至更多，只是没有必要将它一一列出，因为我知道实习期间的收获将在今后工作中有更好的体现，所以我用某些点线来代替面，用特殊代表个别。总之在感谢附一医院培养我点点滴滴收获时，我将以更积极主动的工作态度，更扎实牢固的操作技能，更丰富深厚的理论知识，走上工作岗位，提高临床护理工作能力，对护理事业尽心尽责！

护理实习谈话记录篇四

自来到大学就从来没有对自己的专业而抱怨过，而是一心向着此专业，不断地进行深入了解和学习技术，让自己在这方面有很好的提升空间。而作为一名护理专业的我在大一上半个学期，学到了一些护理学基础，我也意识到浅学的我们在病人面前还不知道应该做些什么。然而我的寒假见习却让我受益匪浅。

记得去医院的第一天，被安排跟着一个老师学习。我的老师去对患者进行问候、治疗时，我便跟着老师学习着，当时我的老师问我的第一句话就是：“什么是生命体征”，我当时就说不知道，她告诉我生命体征包括：“体温、血压、脉搏、血氧饱和度”等，再经过老师的一番教导，我便学会了测量病人的生命体征。就在我见习的急诊科，我看到了许许多多的病人都是非常急促地走进医院，医生就会对这些病人经过一系列的步骤对症下药，而对每一个入院的病人，护士都将测量患者的生命体征来了解他此时的身体状况，再经医生确诊其病情，护士再对其患者做出相应的治疗措。

只有将自己所学的知识运用在实际当中才算是一个成功的护士，俗话说：“实践是检验真理的唯一标准”，当自己亲自动手来操作才算是一个有经验之人。在我上白班的第二天，我基本了解了躺在病床上的每一位病人，而这些病人时时刻刻

都需要护士的监督，她们每隔一个时间段都要给那些病人测量生命体征，随时了解他们的病情，若有哪里不舒服或有什么地方不对劲，护士都要采取相应的措施对其进行治疗，直到病人情况有所好转或完全康复，可以看到每一个在医院的护士都是小心翼翼地对待每一个病人，而这些病人被各种病魔所制住，我们需要让他们从中脱离，让他们嘴边挂上一个微笑。

见习是一种磨炼，是对自己感受医院环境，了解医院事务的一种巩固理论知识的社会实践活动，更是对自己医护梦想的提前准备。这一次10天的见习让我明白了许多的道理，体会到了许多感触。

首先从护士来讲，每个护士从走进医院那一刻开始，她们的穿着就必须符合一名护士的标准，她们都怀着一颗温暖的心，带着一个笑容去面对患者，用她们真诚的态度去问候每个患者。白天是患者进入医院的高峰时段，来来往往的患者，所以时时刻刻都会看到护士忙碌的身影，他们忙着给患者吊针，给患者测量生命体征，告诉患者应该注意的事项。这样一忙碌就是几个小时，甚至是从进医院那一刻就忙到下班，到最后自己也已经变得非常的疲惫，尤其是到上夜班更能体现。她们都是在上班前休息到最佳，将自己最有精神的一面来面对患者。因为如果稍有疏忽，就可能给病人带来巨大的痛苦。

当然医院的患者与护士的纠纷也是偶尔可见，护士对患者的态度是非常和蔼的，只是偶尔会看到一些患者向护士询问一些病况时，护士有时不知道怎样回答，就选择了逃避，然后会私下来翻翻书来看看结果或是寻求他人的帮助。这不难看出我们还缺乏着许多关于病情方面的知识，这还需要我们不断地去学习了解，若我们能对患者的问题胸有成竹的回答，这或许会减少一些护患纠纷，给病人一个满意的结果。

虽然见习是这么短短的几天，但在这几天里，我也都是提心吊胆的，看到这些躺着的病人，多么希望他们的身体越来越

健康。每当进入病房，首先要做到将心比心，用一颗博爱之心，一种换位思考的思维去想象病人的伤痛，用心去体会病人的茫然和不知所措，只要你及时伸出一双温暖的手，病人就能感到来自你手的力量，也许他们就会有一份战胜病魔的决心的信心，微笑也可以说是一把尚方宝剑，它能够给病人发自内心的温暖和安全感，因此我们需要保持这道美丽的风景。

在医院里面护士有白班、晚班和夜班，而每个班里护士都是很有责任的上班，我待在急诊科的这几天里，看到了几个抢救的病人。让我记忆深刻的是一个夜班中抢救的一个青年小伙，因喝酒对酒精严重过敏，当测完他的生命体征时，显示出了心率极度过快，这时患者家属非常的紧张，在医生的指导下，护士对其进行吊针，静脉注射相应药物，过了很长时间才有点恢复。在这个过程中，我看到了当把一个从死亡边缘拉回来时家属和医生的表情，都是非常的担心，直到观察到病人的情况有所好转时，大家才得到了一点高兴的安慰。而且这次急救过程中，有一位医生叫我帮病人打一个心电图，当时我就说不会，然而这位就对我说：“作为一名医护人员，打心电图是必须要会的”，最后他还是教会了我打心电图。

经过这次的抢救，我学到的也不少，例如，这个情况下应该帮病人测量什么或者给病人注射什么药物等，此过程她们都是以最快的速度操作，因为他们面对的是一个危在旦夕的生命，他们不敢做出丝毫的怠慢。每轮护士在接班时都会到病房里去查房，而此刻，她们会为病人们拉拉被子，并且问候他们的身体是否舒服。尤其是在上夜班的时候，护士每隔一个时间段都要进入病房进行检查，病人偶尔也会对护士的辛苦说一些客套话，这些也促进了护患关系的良好发展。

跟随我的老师见习，她教会了我许多，什么是应该做的和不应该做的，一些常见情况下需要注意的是些什么。感谢xx县人民医院给我见习的机会，也感谢我的老师，在工作忙碌之时还带领我，教导我正确的方向。也很高兴与其他实习生在

紧凑的环境下相互学习，并且还成为了朋友。虽然见习了这么几天的时间，难免也有一点疲惫，但这段时间却给了我无比大的收获。除见习之外，我的人际沟通能力也得到了锻炼，充实了我的生活，我想这会是我人生中一段难忘的时光。

护理实习谈话记录篇五

xx年5月8日，我们带着彷徨与紧张的心情踏进了xx医院，开始了为期x个多月的临床护理实践。十分感谢省中医院给我们提供了这样好的实习环境和各种优越条件，感谢所有的带教老师对我们的辛勤教导，让我们在踏上岗位之前拥有了如此良好的实践机会。

我实习的第一站——xx□第一次走进这里的时候，感觉很新鲜。第一天，第二天，第三天，过去了，没事。第四天，第五天，第六天，过去了，没事。第七天来事了，刚开始是小腿肚子又痛又胀，接着就是脖子和腰，然后就是感觉全身都很痛，等到了晚上一动也不想动，那也不想去，饭也不想吃，就想躺在那，谁也别理我。这就是我当时最真实的感受。

刚进入病房，总有一种茫然的感觉，对于护理的工作处于比较陌生的状态，也对于自己在这样的新环境中能够做的事还是没有一种成型的概念。庆幸的是，我们有老师为我们介绍病房结构，介绍各班工作，带教老师们的丰富经验，让我们可以较快地适应医院各科护理工作。能够尽快地适应医院环境，为在医院实习和工作打定了良好的基础，这应该算的上是实习阶段的第一个收获：学会适应，学会在新的环境中成长和生存。

护士的工作是非常繁重与杂乱的，尽管在未入临床之前也有所感悟，但是真正进入病房后，感触又更深了。的确，护士的活很零碎，很杂乱，还可以说是很低微，可是透过多数人的不理解，我们发现，护士有着其独特的魅力。医院不可能没有护士，这就说明了护士的重要性。医生离不开护士，病

人离不开护士，整个环境都离不开护士。这琐碎的工作，有着完整的体系，可谓“麻雀虽小，五脏俱全”，也正因如此，才能发挥其独到的作用，产生不可或缺的作用。因为有了临床的实习，我们才更全面而深刻的了解护理工作，更具体而详尽的了解这个行业。进入临床的第二个收获：正确认识护理，树立了正确的职业道德观，养成了良好的工作态度。

到病房实习，接触最多的是病人，了解甚深的是各种疾病，掌握透彻的是各项基础护理操作。实习的最大及最终目的是培养良好的各项操作技能及提高各种护理工作能力。所以在带教老师“放手不放眼，放眼不放心”的带教原则下，我们积极努力的争取每一次的锻炼机会，如导尿术、插胃管、床上擦浴、口腔护理，静脉输液、各种灌肠法等各种基础护理操作。

临床的实习是对理论学习阶段的巩固与加强，也是对护理技能操作的培养和锻炼，同时也是我们就业岗前的最佳训练。尽管这段时间很短，但对我们每个人都很重要。我们倍偿珍惜这段时间，珍惜每一天的锻炼和自我提高的机会，珍惜与老师们这段难得的师徒之情。

在之前的两个月里，虽然已经比较顺利，我相信接下来的实习时间会更加繁重，医院对我们的要求会更高更严，我坚信有医院的正确领导，有各位医生和护士的带领下，加上自己的专心致志，勤奋努力，一定能完成医院对我实习的要求。

护理实习谈话记录篇六

20xx年x月x日

xx医院

xx医院以成人康复为主，分为骨科康复、神经康复和烧伤康复三大版块。我在这里可以充分展示和狠抓基本技能训练，

找出相同病种不同病历的共同点(如脊髓损伤和偏瘫病人就是好的例子)，并且可以普外科医生 专题学习法，针对一种病，从康复评定、治疗再到评定，系统的结合基础医学、临床医学和康复护理，勤学好问、举一反三，护士之间的一对一训练给了我在学习中工作，在工作中求进步。医院的图书馆的专业书籍和资料给我提供了良好的场所和求知的平台，而我则应该充分利用资源，学会善于把握。

经常会有病人问我：“你们跟临床医生真不一样，你们天天帮我们动手动脚难道不累吗？”我对着他们笑笑，心里想：我们和临床医生的目标是一样的，爱因斯坦说过：“热爱是的老师”，这点在我们身上得到了很好的体现。所以首要的是要热爱自己的专业，每一次的业务学习基本上都是满满的，护士的提问和授课都说明他的那种虚心求学的态度，严谨的工作作风和求是的科学态度。都是值得我学习和去做的。在8个月里我没看到有一个护士上班迟到早退的，在治疗病人时一个接一个，认真对待，还要给我们讲知识，充分体现了他们勇于吃苦的精神和良好的思想品质。

对于医院病人的现状和预后，大部分都是比较差的，尤其是sci[hi]cva[烧伤的病人，都存在着心理问题，而医院的病人以青壮年居多，还会把我们当成好朋友，说些心里话。面对这些患者，我们要清楚自己处于一个怎样的位置，你将如何回答他，回答他以后特会有什么想法，将给他带来什么样的问题，是好是坏?却值得我们去思考，说话就要负责任。这是做护士的原则。因此，在老师的教导下和自己的切身体会，我们一定要学会善于察颜观色，与病人的交流能力和处于突发事故或情况的应急能力，以及逻辑思维能力。更应该懂得这方面的知识、法律法规等。如工伤病人咨询工伤认知和赔偿等问题。说明要学会正确处理好医患关系，使患者得到的康复。

xx医院是一家专科康复医院，是一个大胆尝试而且获得成功，这就是好比我们在工作中创新，去尝试用新的方法去治

疗病人，当然这是经验积累和通过理论的结果，这种方法对患者没有副作用和负面影响。年轻人正值创业和学习能力的高峰阶段。我应该抓好专业基本功，理论联系实际，结合现状，提高科研能力和技术水平。

实习结束了，原本迷茫与无知，现如今满载而归。因而十分感谢xx医院给我们提供了这样好的实习环境和各种优越条件，感谢所有的带教老师对我们的辛勤教导，让我们在踏上岗位之前拥有了如此良好的实践机会。