

疾控卫生科自我小结 卫生部人员自我鉴定 (汇总5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

疾控卫生科自我小结篇一

现将我校一年的学校卫生工作总结汇报如下：

一、创立“健康学校”和“三室检查达标”

自20___.10下发文件至12月，全校干部、教职员工、全体学生，齐心协力，做到从思想上高度重视，建立“学生健康领导小组”，开会学习，逐条研究；行动上，分工到人，职责到人，限时落实。经过自查，自评得分95分，申报3a健康学校，上报教委，迎接检查。

20___.5.30午时由市疾控中心，市教育局组成的检查组来到我校进行创立“健康学校”的全面的检查、验收：各检查组一致高度评价我校在学校卫生方面、在学校硬件建设、人文环境建设方面，在食堂管理方面等，都做的十分到位、达标，给予充分的鼓励。20___.12在创立“健康学校”的准备过程中，学校领导对卫生室、体育组、体育保管仓库异常重视，按要求配备了各种器械、设施，异常是根据实际需要，将卫生室的房间打通、扩大了面积，方便了使用，还改建、装修了体育教师的更衣室和淋浴室，使三室面貌全新，在检查过程中得到加分和好评。获“三室达标”奖牌。

二、健康教育促进良好习惯的养成

学校加强健康教育和礼貌习惯养成的常规教育，做到有计划，有组织，定期定范围的经过健康教育课、校班会、班主任会、卫生委员会等多层次的宣讲、评比；并定期经过讲座、广播、电视、黑板报、橱窗、手抄报等形式进行多元化、多角度的宣传，使每一位学生掌握健康行为的应知应会、应防应做知识和要求，改掉不良习惯，养成良好习惯。为了加强学生入厕礼貌教育，我们除了设置了必要的设施外，每周组织一个班的学生参加刷厕所劳动，还在厕所的门上设立上警示语和提示语，促使其习惯的养成。在治理学校口香糖、中午乱丢食品包装等方面，我校都是采取单项整治的办法，讲明道理、多层次宣传、反复教育、加强管理，狠抓措施落实。对个别无视规定有坏习惯，反复出错的学生，给予个别教育。对严重违纪的学生给予批评、班级扣分。经过学校有人管，学生自觉做，自我教育自我管理，学生自身的礼貌的良好的习惯逐步构成，班级、学校的卫生明显提高。

三、落实各项规章制度和各项常规

学校认真落实学生日常保健，体检建档管理等工作，合理安排全校学生视力检测等各项检测、并按上级要求及时上报统计、报表、计划、总结、健康评价等材料 and 报表。坚持认真执行卫生扫除、卫生监督、眼操检评等规章制度，做到高标准、严要求，公平、公正、合理的进行检查评比。每日检查记录，每周公布成绩，做到与班级考核、班主任工作量化挂钩。

学校坚持按《食品卫生法》、《学校食堂管理规定》和上级的有关要求，加强对学校食

堂的卫生监督、指导工作。对食堂的管理，操作、食品卫生各个环节定期进行检评，做到有检评、有记录，确保采购、加工、出售、餐具消毒、就餐环境各个环节安全达标。一年来经防疫站多次抽查，都达合格标准。

学校加强防病宣传工作，全年以围绕以防近、爱牙、预防流感、肠道传染病、爱滋病等为主题，适合季节，抓住时机，自编、选编最新资料，在卫生宣传栏、校电视台刊出、播出，并及时对学生做好门诊、治疗、转诊及意外伤害的处治，保证了校内没有传染病的流行。

本学年工作多，任务重，在上级领导的重视、领导下，在全体师生的大力支持下，学校卫生工作取得比较优异的成绩。下个学年开始，由新任校医负责学校卫生工作，会有更新、更好的成绩展现。

疾控卫生科自我小结篇二

因人事调整，为了确保医改工作扎实稳步推进，为了量化我院的工作任务，就院领导分工做了调整，院长武瑞青主持卫生院全面工作，副院长蒋晓宇分管医疗、卫生监督和合作医疗，副院长王慧茹分管妇幼保健、慢病管理等九项公共卫生，院长助理霍瑞萍分管财务、办公室及后勤工作，并完善了医院一系列的规章制度，以便更好地规范医疗行为，提高医院的医疗和公共卫生服务质量。

截止5月31日，我院业务总收入8万元，比去年同期降低82%。其中药品收入5万元，医疗收入3万元，诊疗人次数898人，收治住院病人104人，同比降低68%。造成医院前景不佳的主要原因有：（1）我镇外出打工人口甚多（2）自从实施网上采购药品以来，采购药品不能及时到位，品种甚少，无法满足患者的合理用药，导致大多一般病、常发病患者都拥挤于县级医院。

自从实施基本药物制度以来，我院一直坚持药品集中采购，截止5月31日购入药品4.5万元，网购药品占99.9%，并严格按照国家基本药物制度使用国家基药目录以内的药品（307种）和省增补的209种药品，所购药品做到及时公示并实行零差价销售，绝无加价销售情况。对药品货款结算和支付及时，绝

无挪用和违规使用药款的现象。2017最新乡镇卫生院工作总结
工作总结。

为了推进医改的进一步发展，为了加快卫生所服务人才的培养，提高服务能力，我院制定了乡医培训计划，做到每月开一次例会，每季度进行一次《国家基本药物使用指南》、《处方集》的培训，逐步提升乡医公共卫生服务和医疗卫生水平。

确保卫生所的工作有章可循，我院建立健全了卫生所的各项管理制度，制定了乡村医生工作目标，公共卫生考核分配方案，以群众满意为基准，深化公共卫生服务。一些相关制度并制成版面悬挂于墙，时刻警示乡医严格按照各项操作规程办事，更好地为广大人民服务。

不弄虚作假，合理用药，合理检查，不开大处方，不自立项目收费，不开搭车药，对出院病人实行直补制度，并实行定期公示制度，让老百姓真正体会到新农合这项惠民政策，为下年的积极参合奠定了扎实的基础。

(1) 实行重点人群服务，加强对重点人群的定期跟踪服务，管理高血压1592人，糖尿病351人，精神病69人，老年人1855人，及时做好档案簿册登记，对慢性病进行早发现、早诊断、早治疗，减少或解除他们的疾苦，提高他们的生活质量。

(2) 制作健康教育宣传栏2版，更新3次，每个村卫生所制作1版，更新2次，发放宣传资料1600份，举办健康教育讲座3次，3月24日结核病宣传主题日，开展了宣传活动，发放了资料20xx份，通过有效的健康教育工作实施，全镇群众得到了卫生知识宣传的人数达1万人，知晓率30%，此项活动工作使群众改变了不良的卫生习惯和行为，大大提高了卫生防疾意识和自我保健意识。

(3) 各类卫生服务工作有序推进，妇幼保健工作的各类指标

均达到考核要求，儿童计免接种率95%，三岁以下儿童管理率91%，孕产妇管理率90%。

（4）加强传染病和突发公共卫生事件的管理，我院继续加强传染病防治工作，完善了突发公共卫生事件的应急预案，对全体职工进行了传染病防治知识的培训，做到人人知晓，事事落实。

疾控卫生科自我小结篇三

珍贵的二年军旅生活已经结束，这里特此总结一下二年军旅生活的得失，回顾过去的路，也更是为了看清将来要走的路，部队个人鉴定材料。

我的业务成绩不是非常好，但却在学习的过程中收获了很多。

首先是端正了学习态度，在我从青海分配到这里时，脑子里想的是好好放松从重压下解放出来的自己，然而很快我就明白了，机务部队不仅不可以有丝毫的放松仍需要努力认真的学习。

其次是极大程度的提高了自己的自学能力，由于军旅的授课已不再像高中式的教育，而是一节课讲述很多知识，只靠课堂上听讲是完全不够的，这就要在课下多加练习以巩固课堂上所学的知识，须自己钻研并时常查一些相关的业务资料，日积月累，自学能力得到了提高。

再有就是懂得了运用正确的学习方法，同时注重独立思考，要像学好只埋头苦读是不行的，要学会方法，做事情的方法，古语说的好，授之以鱼不如授之以渔，我来这里的`目的就是要学会“渔”，在学习时，以独立思考作为自己的座右铭，时刻不忘警戒，随着时间的推移，我不止是学到了很多专业知识，心智也有了一个质的飞跃，能较快速的掌握航空雷达技术知识，我认为这对于我在部队吃这碗饭很重要。

在学习知识的这段时间里，我更与老同志们建立了浓厚的战友情谊。老同志们的谆谆教导，使我体会了学习的乐趣。我与身边许多战友，也建立了良好的学习关系，互帮互助，克服难关。现在我已经是军旅第三年啦，正在做着以后的军旅设计，更是锻炼了我的动手和分析问题的能力。

另外，我一直在追求人格的升华，注重自己的品行。我崇拜有巨大人格魅力的人，并一直希望自己也能做到，在二年军旅生活中，我坚持着自我反省且努力的完善自己的人格，二年中，我读了一些名著和几本完善人格的书，对自己有所帮助，越来越认识到品行对一个人来说是多么的重要，关系到是否能形成正确的人生观世界观，所以无论在什么情况下，我都以品德之上来要求自己，无论何时何地我都奉行严于律己的信条，并切实的遵循他，个人鉴定《部队个人鉴定材料》。

军旅二年，我的社会实践能力有了很大提高，我参加了不少的大型军事演习并做过一些社会小实践，参加演习活动认识到了更多的战友，也增加了渔其他战友之间的交流和学习的机会，锻炼了自己的交际能力，此外，海一直做图书室管理员，共青团委员，文体文员、。中队文书，这些对自己即是眼里有是动力，我喜欢做一些社会小活动，会让自己军旅生活更加的丰富多彩。

个人认为这个世界上并不存在完美的人，每个人都有自己的优缺点，但关键是否正式并利用他们，二年来，我不断的自我反省，归纳了一些自己的优缺点。

我的优点是诚实、热情、性格坚毅。我认为诚信是立身之本，所以我一直是以这样来要求自己的，答应别人的事情一定按时完成，由于待人热诚在学习知识的同时我更懂得了，考虑文体应该周到，这在我当文书的这段日子中充分的展示出来，一个人最大的敌人不是别人而是他本身。真没多年来，我一直都是在跟着自己作战，准确的说，是和自己的意志作战，

现在回想起来，我确实比以前坚毅许多，但我不会松懈下来，以上的这些优点，是我以后立身处世的根本，我应该继续保持，并不断一次来鞭策自己奋发向上。

我个人认为自己最大的缺点就是喜欢一心二用甚至多用，进攻尽力性格急躁，喜欢一口气学很多东西，但是贪多嚼不烂，吧自己高的很疲惫，如今想来这样其实并不好，正所谓贵在精而不在广，如果我一段时期内专注与一种学问，不求博但求精，相信一定能更深刻的理解并掌握这们知识，自从我发现自己有这个缺点和问题后，我常常警戒自己。

疾控卫生科自我小结篇四

物业保洁组长在物业保洁主管领导下，负责实施住宅区物业保洁工作，美化、净化居住环境。具体岗位职责如下：

一、熟悉住宅区楼宇结构、单元户数、楼座排列、车行道、人行道分布及面积，绿化地分布及面积。

二、坚持高质量、高标准，根据公司作业指导书制定车行道、人行道、楼梯走动道、商场、大堂等具体作业程序和物业保洁标准，检查考核评分标准和奖惩措施，经物业保洁主管批准后组织并实施。

三、合理配置住宅区内垃圾桶数量、分布地点，垃圾转运车，清扫工具数量及保管场所，合理配备物业保洁人员，住宅区内不留卫生死角。

四、住宅区物业保洁工作实行“划片分区包干”作业管理，做到员工之间任务划定清楚、职责明确、检查、考核标准公开，奖惩对象明确。

五、严格本部门考勤制度。对物业保洁员，每一天定时集中讲评，对全年出全勤，无迟到早退员工，报请服务中心主管

给予奖励。安排好员工节日期间的探亲活动，确保住宅区内保洁工作有条不紊。

六、坚持每一天巡视住宅区2次，有效制止住宅区乱贴字画、广告，外墙乱写乱画，乱倒(抛)垃圾，随地吐痰等不良现象；培养业主爱护小区清洁卫生的自觉行为，现场督导保洁工作。

七、经常检查商场、店铺，落实门前“三包”职责，严禁随地摆摊设点，占道经营。

八、严格执行保洁工作检查制度，实行自检、互检、组长检查、主任抽查，服务中心定期大检查五级检查制度，检查、考核结果切实与员工收入挂钩。坚持把职责区域、职责人、考核评分定期公开，广泛理解业主监督。

九、定期组织员工学习，关心员工文化生活，倡导在平凡岗位上，干出不平凡事迹。

十、完成服务中心主管交办的其他任务。

疾控卫生科自我小结篇五

1. 药政业务管理

(1) 药局、药房、药品贩卖业申请设立登记。

(2) 药师、药剂生人员执业登记。

(3) 取缔无照药商(如路边摊贩贩卖药品者)。

(4) 中西药厂、化粧品厂、医疗器材製造厂设备、製造、生产辅导检查管理。

(5) 协助推动药品优良製造規範(cgmp)□

(6) 推动医药分业，辅导健保特约药局做好药物谘询工作。

(7) 相关公会(西药、中药、药师、药剂生、医疗器材、鐘錶眼镜)之辅导。

2. 药物业务管理

(1) 西药(医师处方药、医师、药师、药剂生指示药品、成药)管理。

(2) 中药(传统中药、膏、丹、丸、散、科学浓缩中药、中药材)管理。

(3) 医疗器材(针灸、针筒、血压计、诊断仪器等)管理。

(4) 化粧品(一般化粧品、含药化粧品)管理。

(5) 药局、药房、药品贩卖业者贩卖之药物化粧品抽验管理。

(6) 医院诊所、药局药物抽验管理。

(7) 不法药物(伪、劣、禁药、不良医疗器材)查缉。

(8) 管制药品(吗啡□fm2等)管理。

(9) 药品、医疗器材、化粧品及广告稽查。

(10) 协助药物不良反应通报作业系统

3. 为民服务

(1) 受理消费者对服用之中药(掺加西药)或使用之化粧品品质有怀疑时申请化验案。

(2) 协助推动营造社区药事照护服务及用药安全宣导。

(3) 受理消费者药物、化妆品使用疑虑咨询。

(4) 受理业者贩售药物、化妆品标示及广告相关咨询。

4. 用药五不

(1) 不听信别人推荐的药。

(2) 不相信有神奇疗效的药。

(3) 不买地摊、夜市、游览车上卖的药。

(4) 不吃别人送的药。

(5) 不要推荐药给别人。

二、实习总结

以往的暑假总是整天在家无所事事，可是今年都要大肆了，想想不能再跟以往一样，所以就跟系办报名了暑期实习来到了台中市卫生局，不仅仅是为了要学点东西而已，重要的是要改变自己那么懒散的个性之外还要培养正确的做人处事的态度。

第一天来到卫生局报到，有着一点点的不安，大概是来到一个新环境吧！一开始在听完各科室的简介之后，其实也没有一个确切的目标，只是觉得药政科应该不错，因为在介绍的时候说有机会会带我们外出去稽查，就觉得好有趣的感觉；经过命运的抽籤，我就这么刚好的被抽到药政科，真是天公作美阿。隔天进来之后，老师就先带着我了解公文的打法，随后也拿了相关法规的书给我阅读，让我了解药政的业务不只是跟药品有关而已，其中还包括了药师、药商、医疗器材药商的登记、贩卖执照，还有化妆品也还有分药用化妆品跟普通化妆品，如果是贩卖药用化妆品的话也要申请贩卖执照，不

是随随便便都可以贩卖的。

不管是在局裡或局外，都有好多事情可以学习。局裡常常有违规的业者被约谈，在一旁听他们违规的塥因，塥来阿，有很多都是不知道他们贩售的物品塥来也是要申请执照的，像是人工皮，我本来也以为卖那个没有什么，但是人工皮塥来算是医疗器材，还有隐形眼镜等等的，这些都是我这时候才知道要小心注意的。

跟着老师外出稽查时，他们都会事先会锁定几种药品，抽查各大药局是否有贩售，是否有违规的情况，也会随机抽查看起来有问题的药物，只要发现违法或是送验后有问题的话会马上要业者下架，保护社会大众众的用药安全；还有被民众申诉的店家，他们也要去调查说是否有违法行为或者是贩售违规药物；有时意外发现路边的违规摊贩，也都会互相支援，大家一起帮忙查验，如果碰到大的摊贩忙到晚上十一、二点也不奇怪，然后隔天上班的时候也要把抽查到的药物送去化验，有时候抽查到的都是一、二十种，光是弄公文、准备要送检验的检体，都会忙到没时间；还有如果有药物要销毁，也要到这边说明才能进行销毁；有一次，一家药品公司要销毁近两千箱的过期药物，一进去看，真的是整个储藏室都是装满药物的箱子，光是要把这些箱子送到卡车上就足足用了四、五个小时，总共也叫了五大车卡车才全部送去焚化炉，其中，我也看到了焚化炉裡面塥来是什么样子，那天真是让我印象深刻。

在这一个月中，我有了正确的生活态度，每天就跟上上班族一样，所以养成了叁餐定时、早睡早起有规律的生活习惯；也学到了许多在学校中没注意到的事情，看到了许多平常没机会，只有在电视上偶尔才能看到的東西。在平常时也会跟科室裡面的学长姊们也会聊天，他们也会跟我说平常在工作时会遇到的问题或者是处理事情对应的态度，有时候遇到比较麻烦的人、事、物，他们也会耐着性子的好好沟通，这都是我比较做不来而应该要学习，加以改进的地方。

经过了这样的一个实习生活，虽然只有些许的，但是也觉得自己有慢慢的在进步，这样的我觉得很充实也很踏实，自己也开始比较有了想法，接下来就要把从以前到现在学过的东西整理整理，要让自己的生活态度大大的改变。

三、自我评鉴

一开始进去之后很怕做事会不符合老师的要求，可是老师不会赶着要我马上把东西做出来，只要求不要拖到太晚，引想做事的进度，所以我也很放心的把事情在最短的时间裡面做到最好。

之后东西一多起来就开始忙了，常常要把大量的东西进快赶出来，所以也难免会有差错，或许是我太急着把事情完成，所以导致中间出了一些错误，这就是所谓的欲速则不达吧，还好指导老师只是跟我说哪些地方我表格有打错或是一些要再补其加强的，让我可以很轻松的心情去把应该完成的工作做完。

然后对于是否有迟到早退等等的情况我是觉得还好，但是常常因为去吃完早餐之后到实习单位都已经快要到正式上班的时间了，进去坐不到五分鐘就要开始工作，自己并没有把心思全部转移到工作上面，总是要等到过半个小时后才开始全力以赴，这点我觉得应该要好好加油，不可以用这样的心态去工作，应该提早进去让自己把心思沉淀一下，这样才能在工作的时候全力以赴，还有到了下午的时候都会偷偷的打一下瞌睡，影响到工作的效率，虽然都有午休的习惯，但是总是就会偷懒一下，这也是我要好好改进的地方。

四、建议事项

或许在药政科裡面实习的与本科系有所出入，但是也可以让我多知道一些事情，在实习期间我跟科室裡面的学长学姊们都有互动，知道了在职场时所应该有的基本礼仪，不过可能

是这个单位实习的时间不是太长，所以没有把学到的东西加以应用，未来到卫生局实习可以再把时间加长一些，也可以和生活有所联结。

大三结束的假期我在_卫生局信息科实习。这段时间我在卫生局学到了很多，很高兴自己在学校学到的理论知识和实验技巧可以真正的在现实生活和工作中得到应用。

在我实习的2年前，_就被国家卫生部指定为全国卫生信息化的重要试点，全面实现看病，就诊信息化，这是近两年_的研究方向和工作重点。在国家的的大力支持下，信息化建设在如火如荼进行中，而现在已经取得了不少的成效。

实习伊始，科室主任先给我介绍了下_现在信息化建设的内容让我有大体上的了解，在主任的介绍下，让我觉的教室里学的东西太少太少了，在医院信息应用的太广泛了。好多都是所不熟知的。现在_信息化建设在做的工作主要有区域卫生数据交换平台、区域电子健康档案与传染病专项电子档案系统、区域医院系统(his系统)、区域体检协同共享平台、区域健康体检管理平台、区域pacs系统、责任医生移动随访、移动门诊输液室管理系统、健康面对面ip科室电话、决策统计与分析系统、健康门户、区域双向转诊、绩效考核管理系统、数据共享接口改造、社区药物使用监控系统、远程会诊系统、电子病历与临床路径、血液监管系统、平台配套硬件建设。除了这些主任先让我自己去熟悉这些系统和软件的内容和管理模式。

主要收获：

1、各系统完成验收报告的阅读

实习开始的一段时间里阅读了很多_卫生信息化建设项目的完成验收报告。主要文献有：《_市卫生数据中心详细设计档案》、《个人电子档案信息系统分析说明》、《区域双向转

诊系统设计分析》、《区域pacs信息系统的建设标准与规范》通过对于这些文献的阅读，我对_卫生信息化建设的项目有了大概的了解，知道了卫生信息化建设要实现的内容，在将来会给老百姓就医带来的方便和医生看病的时候的简便。而且懂得了这些软件在设计的时候考虑到的问题。让我对软件设计需求分析有了更广阔的认识。

2、程序软件的熟悉与应用

当然在看了一些项目的建设设计后，也开始对软件的应用和设计进行了操作。因为_的信息系统软件都是以外包的形式。所以很多软件不是自己设计写的，而做出来的软件是不是符合我们的需求和系统的可操作性需要自己的实验和操作，所以我和科室里的前辈一起对已经完成的系统进行实验性的操作。比如万鼎公司的电子健康信息档案、健康银行等系统。在我们操作的过程中发现了不少的问题，有程序设计的漏洞，有操作的不规范也有逻辑上的问题!更多的是因为公司对医疗服务事业的流程不了解所导致的错误。我们通过自己的操作发现问题后，与设计公司联系，然后他们的程序员过来对软件进行改进并进行更新。我在操作这些软件的过程中更好的了解设计这些软件的思路和医疗所需要的是什么样的软件。与程序员沟通的过程对专业知识有了更加进一步的认识和巩固，也学到了更多小技巧，这些技巧都是实打实的用于真正大型程序设计时候用的。

3、城市信息化建设的认识

_市卫生信息化建设是以区域化建设为主题的。然后按分级分步的形式发展_的卫生信息化。作为全国的卫生信息化试点，发展的过程都是自己一步一步摸索出来的，中间有过困难，有过曲折。但在领导的指点下，还是发展的很成功的。8月26日下午，全国卫生信息化工作现场会在青岛召开。_市基于一卡通和数据交换平台实现健康档案共建共享，以及远程网络医疗等卫生信息化建设成果，通过网络视频和现场系统操作

演示的方式在大会上进行了实景直播。新城社区卫生服务中心全科诊间、_医院住院医生工作站和icu重症病房参与现场展示。会后，_展示的内容得到了卫生部领导和全国参会厅局长的高度评价，_卫生信息化被称为典范和看到了信息化的未来。

近年来，在卫生部医改信息化试点和国家数字卫生样板示范区项目的有力推动下，我市卫生信息化建设进程不断加快，重点在标准社区服务、新型医疗服务、新式公卫服务、新颖公众服务、创新卫生管理等方面进行了探索，信息化应用水平快速提升，呈现了以地市为建设区域，一卡通加数据中心为共享架构、全面实施互联共享，基层卫生机构信息化率较高，健康档案和电子病历共建共享，远程会诊全面覆盖，农合制度市级统筹实现跨县区实时结算，区域系统优先推行，公众服务广泛重视、卫生管理手段创新等鲜明的特点。青岛新区卫生信息建设初具规模，全市卫生信息化率达到较高水平，建设速度处于全省前列，卫生信息化发挥了助推医改、服务健康的重要作用。

自我鉴定：

在卫生局实习的这一段时间里我收获了很多，认识到自己身上存在的很多问题。总体觉的自己的动手能力和数据分析能力还是不错的，能够举一反三。科室里需要做的地方我都可以帮的上忙。实习过程中接触了更多的语言用法，主要还是对于pb的运用。虽然学过pb[]但对于pb的用法有了新的认识，进入了一个全新的领域，这让我知道在大学里学习的东西还是比较少的，更多的还是要自己去动手自己去学习的，我们学到的应该是再学习的能力。我觉的在阅读那些需求分析的时候发现自己的对于这方面的知识还是有缺欠的，对于文章的写作方面还是有待提高的。虽然以前就认识到了这个问题，且在弥补这方面的不足。但是还是没有达到很好的效果。而这个以后在社会工作当中是常常会用的到的，所以在以后的日子里要在这方面多多练习和学习，相信在以后的日子里会

有比较不错的进步的。