

最新外科读书报告(实用6篇)

报告是指向上级机关汇报本单位、本部门、本地区工作情况、做法、经验以及问题的报告，大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的报告吗？下面是小编帮大家整理的最新报告范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

外科读书报告篇一

今天我发了一本《国学》书，老师教了我们第一课《孝为根本》。

讲的是：孝敬父母，尊敬兄长，却爱冒犯上级，这种人特别少；不爱冒犯上级，这种人是从古至今没有的。孝敬父母，尊敬兄长是人之根本。孔子还告诉我们，侍奉父母，若他们有不对之处，要委婉地劝阻。父母不听从我们的意见，仍要态度恭敬，而不要冒犯，更不能心生怨恨。孔子还告诉我们，不能不知父母年龄，要因为他们长寿而高兴，又要为他们岁数大而担心。

我读完之后，我要做一个孝敬父母的孩子，不让父母为我学习担心，生活担心，在家完成作业之后干一些力所能及的事情，让父母有更多精力去完成他们自己的工作。

外科读书报告篇二

读国学学经典，从我个人来说，有不少的收获和体会。收获可以从两方面来说：

一、提高自身素养，为教育工作打好基础。我从国学与经典中学习到不少教育理念，可以学以致用。

二、从国学经典中学到做人的道理，处世的哲学。

现代社会知识更新快，自己在学校里学到的知识太有限，根本赶不上时代的变化。要做好新时代的教师，能适应时代的需求，现代教师必须有活到老学到老的观念。而学习，应该海纳百川，应该博而精。新时代的知识技能固然要学。而我国古文化博大精深，更应该是学习的宝库，知识的海洋。

《论语》中说“学而不厌，诲人不倦。”“温故而知新，可以为师矣。”国学经典里的知识也一样，就像陈年佳酿，越品越有味道。而且也只有国学经典才经得起推敲，经得起品味。《论语述而》中还说过：“三人行，必有我师焉。”这句话对我影响很深，读书时我是个自信得有些自负的人，莫名其妙的盲目地自傲。工作后利用业余时间粗略地看了《论语》，现在，在工作的环境中才知道那句话说得太对了。“人外有人，山外有山。”同事中人才济济，读大学出来的她们基本功非常扎实，书法、绘画，音乐样样都懂。而且教学多年的她们经验非常丰富，面对问题学生都能轻松应对。原本认为自己能像他们一样应付自如，但是结果却出乎意料。真是让我佩服得五体投地。也下定决心虚心向有经验的同事请教，并利用假期练习书法，争取把自己的基本功练得更扎实。收效还挺不错，在工作上我也慢慢积累了一些自己的心得。

在对学生的观念上，《论语》里说：“因材施教。”真是经久不衰的真理。刚参加工作时，由于没有经验，对所有的学生“一视同仁”，我自认为做到了人人平等。其实却是违背学生发展规律的。由于没有重点，也没有考虑到学生的个体差异，导致教学结果很不理想。事后，我反思了自己的教学行为存在那些不足，也向其他同事征询建议。最后得出结论：要根据学生的个体差异，因材施教。比如我教毕业的几个孩子有什么问题经常跑来和我说。例如，到中学学习压力大，厌学等等。我就不再像以前一样，要求她们必须死记硬背文化知识。而是建议一个身体素质比较好的孩子朝体育方面去发展，一个爱绘画并且很有天赋的孩子朝美术方面去发展、使她们找到自己的特长，重新树立学习的信心。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

外科读书报告篇三

《中医体质养生》是广州中医药大学针灸推拿学院傅杰英教授所著，傅教授，是黄帝内经的专业硕士研究生，针灸学博士研究生，中医养生专家，长期从事中医美容、中医养生、中医体质的教学及临床工作。在这本书里，傅教授用通俗的语言，告诉大家，人与人是非常有个性差异的，有的人月经21天一次，有的人月经45天一次，但是都能正常怀孕生子；有的人的基础血压是80/60毫米汞柱，有的人就是120/80毫米汞柱。差异不可谓不小，大家都能正常生活工作；有的人吸收好，合成代谢旺盛，恨不得喝凉水都要榨出些“油”来储存，有的人吸收差，分解代谢又旺盛，就算胡吃海塞，体重也难见增加；有的人常年畏寒怕冷，怕过冬天，有人去，长年手脚心发热，怕过夏天。这既不是亚健康，更谈不上疾病，而是反映了一个人的生命的特点——体质。

《中医体质养生》里的体质，用学术的语言来表述，就是在人的生命过程中，在先天禀赋和后天获得的基础上，逐渐形成的形态结构、生理功能、物质代谢和性格心理方面综合的、固有的特质。她将体质大体分为八类：平和体质、阳虚体质、

气虚体质、气郁体质、痰湿体质、淤血体质、湿热体质、阴虚体质。每一类体质都有其固有的特点，我们应认识体质、接受体质、尊重体质、顺应体质、不伤体质，更应预防体质易感疾病，这是我们养生的出发点和落脚点。

生命是复杂的，作为生命现象的体质也是复杂的，但仍有一些必要的共性规律必须要遵循。

养生的目的，是生活得健康、幸福，不得疾病或少得疾病。之所以人类们会产生各种疾病，原因相当复杂，除了从遗传学角度进行评判外，还和性格情绪、生活方式密切相关。

性格源于遗传并由家庭和社会共同塑造，生活方式是自己选择的，这些都是医学、医生不容易操控和介入的，所以，我们防病治病，一定要对自己有个基本的了解，所以，本书第一讲，就是客观《认识你自己》，不管你是高官富商，白领精英，还是贩夫走卒，都需要对自己的生命有一个较为客观，真实的认识，因此，养生其实是，对于成年人生存智慧的教化，养生，是每一个人的事情。

傅教授认为，单纯的躯体疾病相对简单些，医生自己一个人，就能把这些病解决掉。但养生更关键的是——调心养神，调心养神始终是养生的前提和基础，拥有一颗什么样的心，就会不自主地选择什么样的生活方式，良好的生活方式会接受健康之果，不良的生活方式会结出病痛之果，这叫因果报应，很准。

养生有三个“普适性原则”，适合各种体质。

一是运动，适度的运动，对于各种体质都是必须的，当然怎么运动还要因人而异。

二是不论什么性格，喜怒忧思悲恐惊等情绪要相对通畅，不要压抑。

三是三餐要规律，食品要安全。

养生既有共性的东西，更应照顾个性的东西，不同的人，在养生方法上必须注重差异，这是这本书的核心，也是重中之重。“体质”概念的提出，可以更有针对性的预防疾病，减少过度治疗，不同的体质，健康标准是有差异的，一些轻微的疾病对于某些体质来说，可能就是身体对于环境变化的正常反应。

其实道理很简单，人本来就不同，后天对应的方法就应不同，千篇一律的养生办法从哲学角度上看就是错的，应具体问题具体分析。对应每一种体质，傅教授都从6个方面进行了阐述，包括：主要表现（形、神），形成原因，主要优势，常见兼加体质，易感疾病，养生方法（形、神）。

例如：阳虚体质的人主要表现，畏寒怕冷，四肢不温，手脚冰凉，大便溏烂，容易发胖，月经周期长，脉象沉细等。易感疾病是肥胖、骨质疏松、痹症、慢性肠胃炎、甲状腺功能低下、痛经、不孕不育等，但不论患什么病，出现症状一定会有遇寒加重、得温减轻、舌头淡嫩、脉象沉细的寒象。

养生方法有：生活、工作中最大限度的不伤阳气，少吹空调，避免衣着过于暴露、单薄，根本不能熬夜，应加大运动量，动能升阳，振奋阳气；万物生长靠太阳，到室外沐浴阳光，坚持下去就是养生。还可以通过艾灸、食疗、腹式呼吸等。

其他体质由于篇幅所限不在赘述。

在躯体疾病外，傅教授阐述了影响身体状态更为关键的性格、情绪问题。

傅教授说：不生病的时候，生命体验的幸福与否取决于性格、情绪；得不得病，得什么病，好不好治，很多情况下也取决于性格、情绪。许多疾病实际上就是性格、情绪在躯体上留

下的深深烙印。适度畅通的七情有助于气机升降出入；郁结过度的七情扰乱气机的升降出入。好人做好事，如果纠结，也不会长寿；坏人做坏事，如果不纠结，也可能长寿。长时间拧巴、扭曲自己，在厌恶、抱怨、无奈下生存，是非常不好的，养生就是去纠结、展拧巴、书憋屈，人只能自己救自己。不论什么样的体质，只要拥有相对良好的性格心态，体质就是生命最好的载体，扬长避短，就会获得良好的生命体验。

如果想更多的了解养生，不得病、少得病，生活的健康、快乐，请阅读《中医体质养生》，它会给你意外的惊喜！

外科读书报告篇四

在近三十年心理学的学科建设中，学校心理学是发展最快的领域之一。在发达国家里，作为心理学的一门应用学科，学校心理学十分热门，是最有生机、极为活跃的一个新兴领域。

《学校心理学》是全国高等教育自学考试普通心理学专业和应用心理学专业必修课程，也是从事学校心理辅导和咨询的教育人员学习本专业的必考课程。

《学校心理学》课程的主要内容是学校心理学理论与实践的国内外发展沿革、动态和最新展望；学校心理辅导教师的职业性质和专业化途径；学校心理辅导与咨询的理论和技能；家庭教育和心理咨询的理论和技能；教师的心理健康和职业成长等。

读了《学校心理学》这本书，使我对学校心理学的理论知识和心理辅导与咨询的技术有一个基础的了解，通过对课程上述主要内容的学习，能做到理论联系实际，将学到的知识应用到具体的学校教育工作中去，为进一步学习心理学专业课程打好基础。

学以致用是现代科学孜孜以求的基本目标。

目前人类处于世纪的转折点，置身在这光怪陆离、瞬息万变而又注重实效的信息化社会，学以致用这一论题更是受到全社会的瞩目。心理学近百年历史的经验教训，大家意识到：中国心理学发展的生长点在于应用，而应用心理学繁荣的立足点则使面向社会，面向生活，面向大众。

近年来，有关中小学教师辱骂、体罚学生的报道，有关教师教学质量差的报道，屡见于报端。当社会各界纷纷谴责这些有损教师形象的行为时，那些从事教育研究的专家们，更倾向把这些问题归之于“专业素质不够”。因为大部分教师并不是故意与自己的学生为敌，他们缺乏的，往往是正确有效的方法以及先进的教育教学理念。

21世纪的教师应该具有怎样的专业素质？现代教育理念认为，一个教师不仅仅是知识的传授者，更应是学生全面发展的促进者。但在实际工作中，社会倡导的观念和教师自身内在的观念，还存在着很大的差距，教师专业能力的不足或不适应，是当前教师的普遍困惑。

外科读书报告篇五

趣味数学这本书和它的名字一样有趣。每次我都会被书中的故事情节所吸引。

“奥数乐翻天”讲的是两三个穿插有数学问题的生动小故事；“数学奇趣馆”是有关“无敌计算王”、“布克”、“阿宝”四人之间的故事，并把数学问题蕴含在情节跌宕的故事中，浅显易懂。

我最喜欢的还是“数学名人堂”。

每一期“数学名人堂”都会告诉读者一位数学家从小时候不

喜欢上学到最后成为数学家的故事。每一期故事，我都认真阅读，因为书里讲的每一位数学家他们从性数学充满了热爱，虽然不喜欢考试，有时甚至逃学、旷课，可对知识的渴求和执着引领着他们，最终登上了成功的顶峰，成为了著名的数学家。

我最感兴趣的就是“三秒给答案，不给是笨蛋”这个版块。数学知识有一定的规律性，这个版块主要就是教给大家同类题的做题规律。每一类型题只要找对了规律，甭说三秒，一秒就能说出答案。

最令我疑惑不解的就是“神秘的旅行”。编辑叔叔们列出的这些题目都是重量级的难题，需要我们认真思考、研究，然后把答案寄给趣味数学编辑部，如果正确，就能当上“探秘骑士”。以后，我要努力学习数学知识，争取早日当上“探秘骑士”。

趣味数学已经伴随我好几年了，让我们在趣味中学习，在快乐中进步。趣味数学是本好书，是我学习中的良师益友。它使我的学习充满乐趣，也使我变得热爱思考。

外科读书报告篇六

现实中的我们，经常觉得自己是不是学的不够啊，于是拼了命学很多，去读书，上培训班，听各种讲座，看各种书。对于职场的书籍你有看过吗？看过你会有什么感触，今天本站小编整理了职场励志书籍读后感，欢迎阅读。

昨天洗澡的时候，突然想起来小时候有句话，“学会数理化，走遍天下都不怕”；后来，上大学的时候也有句话，“开车外语计算机，毕业工作来找你”。从小大家就照着这个目标学，结果还是大把的人失业，这是为什么呢？咦？我突然想起两个人。

我工作两年多的时候，全球经济危机很严重，全球每个分公司都不能招正式员工，只可以招不被总部发现的实习生，小a就是在这种时代背景下进入公司做实习生的。小a做的很好，但是那种默默无闻的好，没大优点也没大缺点，什么都是一般般。这在平时可能也会顺利转正，本来实习生也不指望有什么惊天动地的能力，但在经济危机的那一年，这就有点难度了。公司嘛，从来都是要有用的人，可替代性非常强的人从来不是老板关注的重点，何况是一个实习生。

有一天晚上同事要交一个方案，但是很晚了还没有做好ppt美化。小a加班的时候被同事看见抓去赶鸭子上架做基础排版，结果出人意料的是，小a不仅做好了排版，还做好了美化，甚至做出了演示的动画效果，这让同事们感到惊艳。据说那天小a被众星捧月般的被围在电脑前做到后半夜。从那以后，小a就变身ppt大拿，成为各个组的顶梁柱。一般的美化每个员工都能有两把刷子，但能像小a那样熟练的美化大师别说在我当时的公司，就是现在在任何一家公司都不多见，谁家有这么个宝，都得供着。后来小a毕业转正是公司老板亲自发邮件给美国总部申请的，那一年，中国区就这一个转正名额，给了啥都一般般，但ppt美化特别突出的小a。

第二个故事主人公是我以前的助理，当年一腔热情不计回报的在我身边帮我做任何事情，准确的说是帮我做了不少ppt。她大学毕业后第一年工作很不顺利，工作不算擅长，不稳定的单位，东一下西一下还经常勾心斗角。第二年她应聘到一个私立学校做后勤科主任的助理，没关系没门路想塞钱都没地方塞。她面试的时候准备了一个ppt,我帮她改了半天，至少改到不那么都是字儿都是字儿。面试过后，她进了，因为ppt做的稍微好看点，这让我有些意外。

那之后，她买了好多ppt的书来学，她说这ppt是我帮忙改过的，以后她要是没我做的好，就会露馅的，于是使劲儿学了很久。有一天晚上我突然收到一个短信，她说：“突然很想

你，很想感谢你，谢谢你当年对我的历练。现在学校从上到下，连校长出去讲课的ppt都是我来做。现在的生活，每天都如鱼得水，非常有成就感，谢谢你。”我突然觉得很感动，其实我并没有历练她什么，也没有指导过她什么，都是她自己主动学，主动做，毫无抱怨，毫不计较的帮我，也是帮自己。那些年我只是偶尔忽悠她说：这世上没有什么东西学了没有用。

现实中的我们，经常觉得自己是不是学的不够啊，于是拼了命学很多，去读书，上培训班，听各种讲座，看各种书。每个人应聘的时候简历里都写着各种技能，可这些技能看起来都很像，而且真用起来仿佛都没写的那么好。比如我也买了很多office的各种大师书籍来看，基本上买回来就束之高阁，然后每次做ppt都泪眼婆娑的看着屎一样的排版。

越长大越发现，无论是生活还是职场，只要能有一个特长就能很好的生活着。这世界不是学好英文才能找到好工作，做好ppt也一样有更加强势的竞争力；这世界不是学的越多越牛逼，会做辣椒酱也能成为国外美食杂志争相报道的老干妈。金字塔式的精英教育路线让我们的眼界和心胸都变得狭窄，以为挤破头和独木桥的生活就是三观核心的正中央。可这世界大的很，大到有时候自己想起来都会莫名的有好好生活下去的勇气和力量。前几个月跟在家门口写字楼上班的琐琐开玩笑，我说我干脆辞职在家做午餐卖给你们公司员工好了，你们一个公司就能养我全家了。只可惜，到现在我还停留在看菜谱才能做饭，手机没电连下一步放盐还是放酱油都不知道的地步。

其实我想说，这世界不是只有英语开车计算机，当然也不是只有word表格ppt.发展自己的一个核心竞争力，哪怕是摊煎饼，把一项技能做的比周围的人好一点点，就可以为自己的人生带来好运。比如我认识的一个颜姑娘，做的一手好菜，隔三差五给办公室的同事做蛋糕，烤鸡翅，这种成就感和幸

福感，我就羡慕的不得了。

接触职场的我们，时刻都扮演着职场中的角色，想要获得成功，我们就一定要有自己的追求。在面对自己的人生道路，在我们无从选择的时候，最终，书籍成了我们的一盏指路明灯。阅读书籍能够帮助我们快速缓解职场中的心理压力，让自信重归本身，找回属于自己的自信人生。书籍，告诉你用什么心态去看待自己的生活，从点点滴滴开始，从书籍中受益，找到完美的自己！

《营造影响力》

理想、抱负和追求，每个人都有，这不仅仅是为了解决一日三餐，解决生活压力，更不是为他人做嫁衣，这只会导致自己最终一无所有。有理想，有报复，那是为了自己，这需要我们发挥出自己的影响力，即使一颗小花，也能让人闻到他应有的花香。

有了追求和报复，就要发挥自己的主观能动性。从各方面去汲取各种养分和空间，占据属于自己的一片天地。

现在人，每天都生活在各种压力之中，每天的工作，每天的生活，留给自己的空间已经不是太多，很多人都为此而彷徨过，追求自己的职场生涯，追求自己的影响力，是对是错。而书籍，带给了他们新生，让他们找到了自己的方向。

本书从自我出发，指导广大读者如何的发挥自己的影响力，分别从自我的修炼和外部的沟通入手，秀出自己，最终增强自我影响力。读书，找回自己的人生，找回自己对生活的态度。