

# 医院实习生工作总结(通用16篇)

少先队工作总结是一种对团队成员的激励和鞭策，对团队的发展和成长起到重要的推动作用。以下是小编为大家收集的个人总结范文，供大家参考和借鉴。

## 医院实习生工作总结篇一

一、实习目的：

生产实习是教学与生产相结合的重要实践性环节。在生产实习过程中，学校也以培养学生观察问题、解决问题和向生产实践学习的能力和为目标。培养我们的团队合作精神和、牢固树立群体意识，及个人智慧只有在融入团体中才能限度的发挥作用。

1、训练学生从事专业技术工作及管理工作所必须的各种基本技能和实践动手能力

3、培养学生热爱劳动、不怕苦、不怕累的工作作风以及谦虚谨慎的工作态度。

4体会严格遵守纪律、统一组织及协调一致是现代化大生产的需要

5、熟悉手工焊锡的常用工具的使用及其维护与修理

6、熟悉电子产品的安装工艺的生产流程7、了解电子产品的焊接、调试与维修方法

8、了解和体验生产过程中的各种辛酸

9巩固和加深所学的理论知识，培养我们的独立工作能力和加强劳动观念起了重要作用。

## 二、实习任务：

1. 较全面、综合的了解企业的生产过程和生产技术，较深入、详细的了解生产的设备、工艺、产品等相关知识，了解了企业的组织管理、企业文化与销售等方面的知识和运作过程。
2. 在实习过程中，积累了一定的工作经验和社会经验，在职业道德、职业素质、劳动观念、工作能力等方面都有所提高。逐步掌握了从学生到员工的角色转换，为毕业后的就业打下良好的基础，提高就业竞争力。

## 三、实习的基本要求：

在黎明实习，我被分配到该公司的无件厂，当了一名操作员，看似简单，其实要做好它很不容易。因为，当一名操作员首先要学会如何作好一名操作员，它最起起码的要求就是：大的要认真了解公司的整体运作、服务承诺和工作制度，小的要熟悉流程，材料等。只有这样，工作起来才能得心应手。

其次，要学会怎样与人相处和与人沟通。大学生电子厂实习报告实习总结。公司里的作业员来自五湖四海，不同地区的人有着不同的生活习惯和生活方式等，与不同地区的人相处要讲究不同的方式方法。

只有这样，才能营造良好的人际关系。最主要的是，与同事相处一定要礼貌、谦虚、宽容、相互关心、相互帮忙和相互体谅。

1. 在实习期间我们严格遵守企业的各种规章制度和相应的劳动纪律，不能无故请假和擅自离岗，有特殊情况需向我们的直接领导人请假或是获得指导老师的一致同意。
2. 在实习期间我们严格遵守岗位操作流程和安全管理制度，严防工作责任事故和人身安全事故的发生。

3. 必须遵纪守法，不违反厂纪厂规、校纪校规所不允许的各种活动。

4. 努力工作，积极完成领导所安排下来的任务，虚心主动的向他人学习、全身心的投入到工作中去。

5. 和领导及员工之间多进行沟通，沟通才能理解，使全体员工意识到沟通的重要性。

## 医院实习生工作总结篇二

明天我就离开我实习将近一年的实习医院，不否认它有让人不满及无奈的地方，但它又确实给了我学习及锻炼的平台，所以在心底更多的是感激，多少会有些不舍。这里的人和事不完全完美，但也值得记忆。走过留下痕迹。

回想这近一年的实习医生生活，我努力过，放纵过，积极过，消沉过，哭过，笑过。这过程比当初想象的要复杂些，偏差于美好。现实与梦想的落差，我接受了。不能改变就适应吧。一直我都觉得想得到想要的就要先付出。如果不付出也得到了，那很幸运。可是谁一直被幸运倦顾了?没有吧。

### 适应的过程

让我学会适应的第一个科室是：普外科，泌尿外科及脑外科的合并科室，这里形成了我的实习医生的风格。我的直属老师是普外科的。那天被老师领到科室的即刻就被带到手术室去了，还完全没心理准备。当然那次我没上台，老师说：这次你就先感受下这里的气氛吧，下次再上台。当我看到老师拿着手术刀在病人的术口切时，我好紧张，想：就这样切了吗?真的切的了喔!尽管在学校时在尸体上切过，在活人身上还是觉得害怕。这只是开始。

开始逃脱不了的命运：开验单、拿病历、送病历、拿验单、

贴验单、送病人去做检查、写病历。有人不能接受，抱怨：我是来学习的，怎么像打杂似的。我想：是啊。怎么这样子？但再想想：如果老师教我，那我帮老师干些烦琐的事也不过分吧。做完了老师会有时间更耐心教我吧。现在还没完全进入机器人时代，分工不会那么清楚吧。结果我还是很乐意干打杂的事。当是学习的一个过程吧。

刚开始什么都是痛苦的。比如写病历，起初不怎么会问病史，曾因病人不配合，我被气哭了。写一份病历，少则重写两三遍，多则重写上十遍，花好多时间。我觉得不会比公鸡下蛋容易。过度了就好，熟悉后再写一份病历4分钟左右就行了。再比如初上手术台前也是很痛苦的，从洗手、穿手术衣到戴手套一直被手术室护士盯得紧紧的，常常被骂。以致我一度对穿手术衣及戴手套有恐惧感。“你有没有无菌观念！”“你会不会戴手套！”“注意你的无菌范围！”有时我觉得我没错，心想：跟你有仇啊！虽然很不爽，但我还是会按她们的意思去做。终于一天她们严肃的脸变得温柔了。

刚开始上手术台时，我只有看、拉钩、打打结及剪剪线头的分，可我还是很喜欢上手术。没多久，不知是机会来了还是什么的，我可以当第一助手了，术后，小余老师很高兴说：很好，助手就是这样当的。好的助手不用主刀说什么，也知道该干什么。此后小余老师很放手，我有了更多的动手机会。即使不缺人，我也还可以做第一助手。可惜那一个半月没机会当上主刀。

出了第一个科室，到其他科室，无论是有手术的科室还是没手术的科室的适应过程都差不多。老师都是从不放手到放手逐渐过度。

## 各科的直属老师

普外科：小余老师是个认真、谨慎、友好的老师。那次当第一助手后他常会对别的老师说：她—我的大弟子，很不错。

对我就说：如果我女儿有你那么大就好了。我觉得他很会说话。刚开始时我问病史时没注意到要保护病人的隐私。他告诉我要注意保护病人的隐私，如果涉及到要独问，不要给病人带来不必要的麻烦。小赖老师呢是个淡定、爱开玩笑、友好的老师。他写的字很难看。一次写病历他重复写了一句，他大叫：都是你的害的。我一看当然幸灾乐祸：哈……你要重写了。结果他没重写说：我没看见。就继续往下写。我当时就傻了：这也行？后来我写的字越来越丑了。每次遇到急诊我都会很慌张。他总是很淡定地说：别慌，慌什么？慢慢我学会淡定了，连说慌都容易些了。

骨科：夏老师是个认真、有耐心、友好的老师。他写的字很好看。老叫我：蛋散。说我写字丑。连我自己都认为不行的事，他也老让我一个人上。老是批我。对主任却赞我写病历很快。学习方面对我要求比较严格。但他很搞笑的，老说：我怎么带你这样的学生了，还没见过这样的实习生，你以后不要对别人说我认识你，更不要说我是你老师。当然我也不会客气给他看的，叫他：蛋散老师。说：我一定会说是你把我教成这样的。结果我出科后，一次看到他和我正所在的科室的一个美女护士聊天，这样的场合，我当然要给他面子，毕竟是我老师。我当没见到他们，谁知那美女护士指着我说：那个实习生不错。结果夏老师好高兴地说：厉害吧，她是我的学生，是我教出来的。真晕！变得那么快啊，又认识我啦，变成我的老师啦。男人比女人还复杂。董老师呢是个认真、细心、善良、友好的老师，教的很认真，很详细。我比较喜欢她。

妇科：徐老师，听说有完美主义倾向的人，算出色，还友好。我比较敬畏她，只要她盯我一下，我的野性就能立刻收住。她常说：你写的字怎么那么丑，你给我一笔一画写好，不行就写到行。事情不做完，不能乱跑，效率那么低。说到乱跑，我有时也怀疑我有多动症。至于写字一开始我不当真，因为太多人叫我改了，我都没成功，已经忍受了。但她每天都说。我终于不好意思了，开始改了，一天我受不了，想起身就走，

抬头那刻发现冯老师正趴在桌面上看我写字。把我当小学生啦?躁狂的心顿时静下,继续埋头写。想:如果还改不了,就不像人了。冯老师她是个很认真、很有耐心、很善良、也很放手的老师。邓老师看起来是个很冷漠的人,相处后可以发现她是很好的老师,无论是从学习还是从生活方面。在妇科没一个月的时间,我可以把字写端正了,这是我高三练了一年都没成功的事。

产科:听说是个恐怖的女人堆。那天还没交班,也没看到主任。一个老师说:你就跟我吧。她就是赵老师看起来不像是温柔的女人,后来发现她真的很好,她不像其他产科老师净会指使你干活。快到出科得时候,她私下对我说:其他老师说你学东西很快,做事也很快,就是不够谦虚……确实我对其他产科老师不够尊重。那么婉转,我接受了。之前我是这样想的:我不欠她们的,有不乞求她们什么,我干嘛要干那些吃力不讨好的事,我就做我的。当然她们让我做的,我都做了。只是她们脸色不好时,我脸色也不会好给她们看的。现在想想,在社会上这样就太幼稚了。

大儿科:汪老师是个比较奇怪的人,但她很出色。刚到她那,她几乎不理我。我很纳闷。之后她解释:我是故意不理你的,就看你怎么做。我顿时明朗起来,原来是试我的。后来有空她就给我讲课,比看书要好很多。

发育儿科:朱老师很有责任心、很友好、也出色的老师。早听说他是个很好的老师,可惜只跟他学习了十多天。一入科就给我学习任务,在查房时及收病人时引导我的临床思维。这是我缺乏的。一次看到他走时,我也准备离开,脱掉白大褂。他看到了说:丫头,你要干嘛?还没下班呢!好的不学,学坏的!结果我重新穿上白大褂等到下班。

新生儿科:张老师是个很喜欢bb☺很耐心的老师。她很耐心教我、会很仔细找出我病历上存在的问题。之前我很讨厌小孩子,看到她这样照顾喜欢温箱里的bb☺我也有点喜欢bb了。

内分泌内科：老师是个很谦虚很会讲话的老师。也很耐心教我。一次病人对她说：带了个徒弟啊？她说：那里，是师傅来的。别的老师通常会说：是啊。我在感叹：什么境界啊！

心血管内科：吕老师是个谨慎、耐心、友好的老师。他对我要求比较严格，比如学习态度、上下班时间、自主能力啦。他时常告诉我：在医疗文书方面要学会保护自己，不要出漏洞。有些习惯总是改不了的，我喜欢偷溜，直接不上班，然后当是自己睡错时间了。当然每次一天半天是没事的。一次我想回家了，三天，我不敢溜了，一旦追究起来，我会死的很惨。我很不好意思跟老师说：我想请三天假回家，我会跟医教科说的。出乎意料他说：不用了，你回去吧，有什么事我会帮你顶着的。我还担心他说我又不上班呢，那么好讲的。

## 总结

在这将近一年的实习生活里，轮转了很多科室，跟了很多老师。发现一些事被曲解了。之前有人说：要常请老师吃饭，他(她)们才会教你的，后来发现是错的。平时都是我老师请我吃饭，即便是我先给了钱。钱也会硬被退回的。一次我无意说我喜欢吃什么果，后来恰好有个护士给了我老师两个。她收起给我说：啊容，你不是很喜欢吃这个吗？给你。她没吃。那时好感动，放了好几天我才吃。

在我觉得很多老师都会把学生当小孩子看，只要懂事、听话、做事认真，他(她)就会喜欢！

## 医院实习生工作总结篇三

经过短短一星期的计算机实训，我深深体会到电脑的神奇和奥妙；也意识到自己在计算机上还有许多不足。

老师布置了一些的作业给我们操练，在老师精心的指导下我已把e\_cel□word□outlook□powerpoint等操作的很好了！此刻

我们已步入大学，经过半年的在校学习，对电脑还只是初步的认识和理解，但在这学期期间，一向忙于理论知识的学习，没能有机会放开课本，真正切身感受计算机魅力，所以在实训之前，电脑对我们来说是比较抽象的，但透过这次实训，我们揭开了她神秘的面纱，离我们不再遥远!据我了解，大多数同学都以前接触过电脑，也有玩过一些游戏，却不懂操作一些对我们以后工作有用的系统。对于我们所学的计算机知识渗透较少，之前都是老师操作为主。此次实训就不同了，同学们都作了充分准备，在活动中同学们都提前来到教室上课，每位同学都认真的操作、练习;听着“嗒嗒”的打字声，心里真的不亦乐乎!和我们一同参与实训的还有姚远老师和滕晓焕老师，在实训中也分别给予了我们指导，并且做详细的讲解，这次实训活动十分成功，除了各位同学的充分准备，还要感谢学院和食品系的各位领导及专业老师，没有他们做出努力，给学生手操的平台。

透过这次实训，我们对电脑有了更深刻的认识，做二十一世纪现代人不但要有过硬的理论知识，良好的心理素质，健康的体魄，还要有超强的电脑操作潜力，正所谓“秀才不出门，便知天下事”为一名食品专业学生来说，务必有较广的社交圈和开阔的知识面，所以要把电脑作为一个重点来抓!所以我明白了，书本上的知识只提供方法，在实践中自己必须摸索出适合具体工作的方法，这一切都需要我们的不断钻研和勤学好问。

然而，在我参加培训的第一晚上，我就发现自己错了，此次的电脑培训与以前参加过的培训大相径庭。以前的培训都是应付考试的，实用性不强，而且那时学的东西，在工作中用的不多，时间长了不用也就忘记了。而这次培训的资料最显著的特点，就是实用性和工具性很强，都是平时工作中经常用到的。参加培训的第一课时，我就专心致志地听讲，把学习资料与以前操作不规范或不熟练的地方进行比较，感觉学习效果很好，受益匪浅。个性是e\_cel的学习，因为平时用得比较少，掌握的也不多，不想去进一步的学习，所以对e\_cel

的操作不熟悉。这一次正好帮我解决了这一问题。透过次培训，使我的e\_cil的操作有了新的认识，也掌握了几种方法。还有幻灯片的制作，原先从没有制作过，透过这次学习发现也不是想象中的那么难。简单的制作我已经基本上掌握。此刻想起来这种培训是必要的，正所谓“磨刀不误砍柴工”。

正因为学习上有所收获，思想上也就豁然开朗起来。说实话，近几年，觉得自己也不再年轻了，还学什么啊得过且过吧。虽然对待工作还是尽心尽力地去做，但对于学习的态度则是能应付就应付，不想应付就是偷点懒吧。因为这种思想的存在，在学习上的动力就不足了。透过这次培训，我觉得要改变这一错误的思想，想把各项工作做好，就必需需要不断的学习，不断的充电，也只有不断的学习、充电，才能提高自己的工作潜力。古人云，“活到老、学到老”，这句话是很有道理的。

这段时间，我也看到了自身存在的许多问题，也遇到了这样那样的问题，不学到一定的深度和广度是难以在实际工作中应付自如的。因此反映出学习的还不够，缺点疏漏，动手能力太差，需再加以学习和练习，扩充自己的知识储备，增强实践操作技能，为以后的工作存储更多的能力。实习带给我收获还是很多的，经过这次实习使得我所学的理论在实践的工作中得到了运用，并获得了宝贵的工作经验还让自己在有限的时间里掌握了更多的专业知识，使自己在以后的工作中有更多的筹码。这段经历让我提前进入准职场状态，提前体会工作了的生活，提前从学生向职场人的转型。开阔了视野，明确了方向，学习了技术，为以后的职场生活铺好了道路。

总的来说，这次实训对我很有帮助，让我获益匪浅，使我在这方面的知识有了不小的提高。除此以外，我还学会了如何更好地与别人沟通，学会了接受别人更好的观点，如何更好地去陈述自己的观点，让别人认同自己的观点。

社会的竞争是激烈的，我想我们就应好好把握住大学学习的时间，充实、完善自我，全面发展，攻破电脑，争取做一名出色的现代人！

## 医院实习生工作总结篇四

第一次进银行的内部，情绪是十分紧张和好奇的，看着光滑有地板，白晃晃地墙面，有种电视上进监狱里的感觉，静静的楼道隐约有脚步声，感觉有点憋闷。

想到自我将来进银行工作，也就是这样了，准时上班，但不可能准时下班，极其认真不能敷衍了事，错了一分钱、找帐虐死你的情景，自我边走边揣测认真工作的感觉，至少我此刻还能够自由的溜达。

在此刻近个时代生活着，无论是哪个行业都会或多或少存在着严重的浮躁情绪。也许金融世的美已经被人们所忽略了。像邓主任这样把金融作为一项终身的事业，身居高位，扔不倦地挖掘业务精髓，不仅仅没有架子，没有把金融作为扬名立腕的台阶，仍然持之以恒的心态，从重复性的工作中，反复把脉工作经验并求得升华，严肃而谦虚地向老师求书求文章，这样的作风令我敬仰。我也为能见到这样的领导而感到荣幸。“好好做人，好好做事”那次夏主任和老师的批评，我才深刻体会这句话的含义。小细节中的疏忽会导致大不一样的未来。浦发银行北京分行政工部贾俊英主任这是和《金融实践》老师第一次见银行内部的行政人员，还做过人事工作。

，叫我第一次看到尊敬老师的人，会是那么有水平的成功者，我那天是乘着奔驰车行使在长安大街上，这也是我人生的第一次。

也许在社会上会有许多人不尊敬老师或是有利用老师的行为，然后能成就大事的人就是不一样，正所谓“天下君亲师”不

一样就是不一样，愿不得人家资产能上亿那，小事情处理的都不小人。我想我这一生都会把尊敬老师作为我认识朋友的原则，终身的学习，用成果回报《金融实践》老师对我的培养。

## 医院实习生工作总结篇五

我从2020年7月5日开始，到7月30日结束，历时四周在\_\_责任有限公司实习，该公司是在\_\_集团股份有限公司基础上改组的建筑施工企业。公司具有国家房屋建筑工程总承包一级资质，机电设备安装专业承包一级资质及国外承包工程劳务合作经营资格。固定资产\_\_万元。公司实力雄厚、信守合同、施工质量精良，以优质快速蜚声海内外。公司自组建五十多年来，交付使用的建筑产品累计数千万平方米向社会提供了以\_\_机器人示范中心试验楼、\_\_省电视台彩电中心、\_\_省历史博物馆新馆\_\_省音像配送中心为代表的大批优质工程，受到广泛赞誉。曾先后进入美国关岛、突尼斯、俄罗斯、安提瓜、尼日尔、新加坡、苏丹、刚果(布)和科特迪亚等国家和地区，承建海外各类工程50余项，实现合同额近两亿美元。

### 一、实习目的

6、与工人和基层生产人员密切接触，学习他们的优秀品质和先进事迹。

### 二、实习要求

1、认真按时完成实习指导人员和指导教师布置的实习和调研工作；

2、每天写好实习日记，记录施工情况、心得体会、革新建议等；

3、对组织的专业参观、专业报告都要详细记录并加以整理；

4、实习结束前写好实习报告，对政治思想和业务收获进行全面总结；

5、对实习指导人员和指导教师布置的“专题作业”要及时完成并写出报告；

6、利用业余时间，结合本工地或本地区自选专题进行社会调查，写出报告。

### 三、实习概况

施工作业中，人际关系极为重要。人际关系良好，才能处理好施工过程中发生的各类问题，才能达到事半功倍。

在施工单位，几乎所有的人都懂得处理好人际关系的重要性，但尽管如此，大多数都不知道怎样才能处理好人际关系，甚至相当多的人错误的认为拍马屁、讲奉承话、请客送礼，才能处理好人际关系。其实，处理人际关系的诀窍在于你必须要有开放的人格，能真正的去欣赏他人和尊重他人。

在企业与上司、同事、下属相处时，若你能去客观地发掘别人的优点和真诚地尊重和欣赏别人时，你的人际关系便如鱼得水了。但一些人认为怀才不遇，他们看到自己上司一点点不如自己的地方，便认为上司不如自己，从内心上看不起上司，私下抱怨上司，工作上不配合上司，结果连与上司的关系都处理得不好，更不用说同事和下属了，这种人必然会自食其果，在社会中很难生存。

## 医院实习生工作总结篇六

透过理论联系实际，巩固所学的知识，提高处理实际问题的潜力，了解设计专题的主要资料，为毕业设计的顺利进行做好充分的准备，并为自我能顺利与社会环境接轨做准备。

## 实习资料:

20\_\_年8月27日下午，我们来到了位于西安出口加工区内的行知汇元软件培训学校。首先校方为我们举行了开学典礼，说明此次生产实习的资料、时光、课程安排以及注意事项等等。本次生产实习共计十天，最终将由5人组成的小组共同完成一个项目，并最终在项目答辩中展现。生产实习环节包括：开学典礼、班会、理论课、职业素质课、项目答辩和毕业典礼。

不一样的职位具有不一样的工作和不一样的职责范围。而作为一个专门做软件开发相关方面的公司，具有较强的综合性，工作范围大，任务也比较繁杂。在实习阶段，我主要的工作是带领组员在十天时光里完成《学生成绩管理系统》的开发工作。

## 实习体会:

实习是大学进入社会前理论与实际结合的最好的锻炼机会，也是大学生到从业者一个十分好的过度阶段，更是大学生培养自身工作潜力的磨刀石，作为一名大学生，能否在实习过程中掌握好实习资料，培养好工作潜力，显的尤为重要。一年的大学生生活让我对计算机理论知识有了必须的了解，但真正操作起来就没有那么容易。纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。经过过去10天的实习，我对自我有了新的认识及前进的方向。

1. 继续学习，不断提升理论素养与思想认识。在信息时代，学习是不断地汲取新信息，获得事业进步的动力。此刻透过实习总感觉自我学的不够，要用到知识时总感觉脑袋是空白的。很后悔自我在上学年为什么不多学一点，多练习一点。总在后悔也没有用，只能自我去努力学习。为了能更好的适应工作，我将利用自我空闲时光去图书馆去看书，期望能弥补不足。思想是人的灵魂，是人的内在力，要想把实习任务完成好，首先要把思想调整好。在此优势下，我主动与老师

进行了沟通，在老师的谆谆教导下，我对实习有了更为深层次的理解，更明确了我的目标，在思想上使我对未来的工作有了新的认识，在行动上使我对未来人生有了新的规划。

## 2. 加强信心，坚持下去

虽然在这个小组中大家的水平差不多，但真的工作起来我的起点却很低。有时候遇到事情总会着急，慌张。平常信心不足，总感觉自我做不好。大家说我很内向，其实只是自我有点自卑，不敢去表达。或许还需要一段时光的磨练吧。只有自我的知识和潜力都在提升，相信自我总有一天会很勇敢的表现自我。对给自我点信心，多给自我点赞赏，多给自我鼓鼓劲。相信总会走出一条宽敞大道的。

## 3. 是注重联系实际，理论与实践相结合，努力提高实习质量。

在实习过程中，我发现，大学里所学专业知识和现场实际生产是分离的，它们各有侧重点，一个偏向于理论，一个偏向于实际，但它们之间却又存在着联系。因此，实习中，我们在重温课本上知识同时，将书本中的理论与实际相对应，将课上知识与实际操作过程相对应，这样不仅仅能够使理论知识记得更为牢固，还能够在本质上理解课本中的每一个细节地方，为今后工作中的技术革新打下了良好的基础，极大的提高了实习质量。实习，是开端也是结束。在书本上学过很多理论，但从未付诸实践过，也许等到真正运用时，才会体会到难度有多大。实习的同时也让我了解到了自我的不足，我会继续努力，完善自我。

## 实习总结：

革命中立于不败之地。在20\_\_年7月27日到8月7日期间，顺利的完成了生产实习，深刻的认识到网络知识与软件知识从理论转折到实践的重要性。虽然已经经过一年的大学学习，然而大多数人对本专业的认识还是寥寥无几，在编程与软件开

发以及网络工程，在很多同学心里应对于本专业一向很茫然。透过这次实习，我对计算机专业在行业实践中的工作对象、透过这次实习，我对计算机专业在行业实践中的工作对象、面临问题及解决办法有了一个较为全面的理解。巩固专业知识的同时也增加了行业职责感，实习的日子里也加深了同学友谊，锻炼了团队精神我真正学到了计算机教科书上所没有或者真正用到了课本上的知识，经过现场的实训，让我更好的将学习到的理论知识和实际应用结合起来了。更加深刻的理解，了通信方面的专业知识，认识到理论学习的重要性，当然也发现要结合实际运用的必要性。我推荐学校就应多多安排这样的实习，提高实验室的利用率，最好是能够让学生亲手去设计去操作去创新，让我们更多的理论联系实际，这样更能够培养我们的潜力提高我们的素质。使我们对自我所学的知识更感兴趣，从而使我们以更高的热情去学习去探究。一份劳作，一份收获，我坚信自我的努力必须会有回报，而我将会仍然继续努力。

## 医院实习生工作总结篇七

白云浮动，传奇被停留在过往，落叶沉睡于大地，孕育着一个希望的诞生。\_\_年的冬天，这是我进入石大的第一个寒假，美丽的石大，承载着我的梦想——去当一名光荣的白衣战士。生命的意义是由自己定义的，为了给自己医学知识充电，而实践的过程是所有课本不能给予的，短暂的寒假便来到新城红十字医院(原八毛职工医院)实习。

对于我这个只有半年学医经历的学生来说，应该从医院中最基础的护理工作开始。来到医院，我对一切都感到新鲜和畏惧，即使自己曾以病人的身份到过此地。

镜中的我，穿着干净的白大褂，戴着洁白的帽子和口罩，想想自己第一次穿着白大褂的那份自豪，心底的那份坚定与自信油然而生!

看起来简单的护理工作，让我开始有些手忙脚乱。原本的自信荡然无存。我开始虚心向护士学习，紧紧地跟着护士，寸步不离，年轻的护士耐心地给我讲解着关于护理的知识。慢慢地，我穿梭在各个病房，了解了她们的护理术语和一些日常工作。

我协助护士接诊病员，做好四(测血压、测体温、测脉搏、测体重)，熟练地掌握了血压及体温的测量方法，接触配液环节，在严格坚持“三查七对”(三查：操作前查、操作中查、操作后查；七对：对床号、对姓名、对药名、对浓度、对剂量、对方法、对时间)的原则下，并为病员配液。

终于有了我实践的机会，想着护士叮嘱我的操作要领，端着装有止血带、胶布、碘付的器皿，来到病房。面带着微笑：“阿姨，该打针了！”我给病人绑上止血带，用碘付进行消毒，然后拿起针头，小心翼翼地扎入病人的血管中。看见管中有回血，一种如释重负的感觉蔓延全身。想不到，身平第一次扎针竟然会如此的顺利！

护士在休息的时候，给我讲着因为静脉注射的输液管中一个小小的气泡，而使病人死亡的真实事例后，我大为震惊，不免开始崇敬这些平凡的护士们。

在医院领导的同意下，我观摩了一例左下肢静脉曲张高位结扎及剥脱术！手术前病人的家属用充满期待的目光注视着主刀的医生，顿时让我感到医生的伟大责任。手术的时间大约两个小时，主刀医生精湛的医技，让我了解到医学基础知识的重要性，他的细心，仿佛把病人当成自己的家人一样精心地照料，就好象生理老师曾经说过：虽然你们是用动物做实验，但以后你们却是要给人看病！因此，使我是深深体会到，我们要提高自己的职业素质。

短短的15天医院实习结束，终于可以喘一口气了。想想这么多天的忙碌，再想想每日辛苦战斗的护士们，才知道护理工

作的不易。

我觉得，护理工作不仅需要熟练的技巧，而且同样需要优秀的职业素质：

思想素质：要教育和培养每一个护理人员热爱护理工作，献身护理事业，树立牢固的专业思想；要有崇高的道德品质、高尚的情操和良好的医德修养，以白求恩为榜样，发扬救死扶伤，实行革命的人道主义精神；真诚坦率，精神饱满，谦虚谨慎，认真负责；要高度的组织性、纪律性和集体主义精神，团结协作，爱护集体，爱护公物。

2. 专业素质：护理人员要对病人极端负责，态度诚恳，和蔼热情，关心体贴病人，掌握病人的心理特点，给予细致的身心护理；严格执行各项规章制度，坚守岗位，按章办事，操作正规，有条不紊，执行医嘱和从事一切操作要思想集中，技术熟练，做到准确、安全、及时，精益求精；要有敏锐的观察力，善于发现病情变化，遇有病情突变，既要沉着冷静，机智灵活，又要在抢救中敏捷、准确、果断；做好心理护理，要求语言亲切，解释耐心，要有针对性地做了病人的思想工作，增强其向疾病做斗争的勇气和信心；保持衣着整齐，仪表端庄，举止稳重，礼貌待人，朴素大方；作风正派，对病人一视同仁，对工作严肃认真。

3. 科学素质：护理人员要具有实事求是、勇于探索的精神，要认真掌握本学科基本理论，每项护理技术操作都要知其然并知其所以然；护理学是一门应用学科，必须注意在实践中积累丰富的临床经验，要掌握熟练的技术和过硬的本领；要刻苦钻研业务，不断学习和引进国内外先进的护理技术；要善于总结经验，不断探索，开展研究，勇于创新，努力提高业务技术水平，不断推动护理事业的发展；要积极努力学习和了解社会学、心理学、伦理学等知识，拓宽自己的知识面，更好地为病人的身心健康服务。

同样，即将成为口腔医生的我们也应该充分认识到：

1医生是一个很平凡的职业，他的责任就是救死扶伤，挽救病人的生命。

2医生也同样应该具备一定的思想素质、专业素质和科学素质，要有一定的责任心，把病人的生命看作是自己的生命。

3医生要有创新和探索的能力，积极为医学的未来作出贡献。

新的学期开始了，新一轮对医学知识的吸收和总结也拉开序幕，我会投入的努力：加油--对所有的人人说！

## 医院实习生工作总结篇八

对于学习化学工程与工艺专业的本科生来说，具有一定的生产实践能力是十分有必要的，去化工厂生产实习是我们专业课学习过程中必不可少的一部分。所以在2019年我去了\_\_化工厂实习。

我们工科生的生产实习是理论结合实践、培养高级工程技术人才，为后续专业课的学习以及工作打下坚实的基础的重要环节。通过这次去江苏连云港\_\_化工厂的生产实习，我们了解到化工工艺流程和主要机械设备的实践知识，了解化工生产的概况，为以后更加专业的学习增强了全局意识，提高了对所学知识观察和分析实际问题的能力。此次实习虽然时间不长，但在碱厂各车间工艺员与负责人的细心介绍和指导下，我感觉受益匪浅，对此次实习十分肯定。

### 一、实习目的

通过对\_\_化工各车间的实际学习，初步了解联合制碱法原理和工艺流程、各车间的主要设备以及特点、各车间岗位的特点，并且对江苏省连云港\_\_化工厂的发展历史、企业模式等

做相关了解。通过对化工设备的实际学习，了解其工作原理。

在学习相关专业知识后，通过生产实习，理论联系实际，巩固书本知识，学习动手实践技能，丰富与提高理论知识；同时接触了解生产的形式，以及实际生产有可能遇到的问题以及解决方法；最后，为以后融入社会上岗工作提供机会。

## 二、实习单位

### 连云港\_\_化工有限公司

企业简介：江苏\_\_化学工业集团有限公司是由原连云港化肥厂改制成立的国有独资公司。企业始建于1966年，1971年投产，是全国首批小联碱企业，生产能力3000吨，经过30年的发展，目前拥有固定资产2.3亿，占地22万m<sup>2</sup>，员工2365人，1997年兼并一个企业，托管一个企业，1999年生产能力扩大到10万吨，完成工业总产值2.2亿，销售收入2.1亿，实现利润1200万元，企业被评为(或命名)无泄漏工厂二级计量单位，市十佳领导先进单位，化工部清洁文明工厂。部、省化肥生产管理先进企业称号，省、市邯钢先进单位，获得“五一”劳动奖章。

## 三、实习内容

### (一) 实习过程

进厂第一天由学长和老员工对该厂生产工艺进行介绍，并讲述一些实习过程的安全要领。后面由车间工艺员介绍和解说该车间工艺流程和设备以及操作控制，并带领参观各个设备并作详细介绍。我们认真听讲并作相应笔记。

### (二) 联合制碱法的方法、原理及特点

### (三) 氨合成过程

## (四) 石灰乳制备的原理及工艺条件

## (五) 氨的回收

2. 原理：加热段：蒸出游离氨；预灰桶：结合氨、游离氨；灰乳蒸馏段：蒸出游离氨  
4. 废液中的氨含量。

## 四、实习总结

虽然只有短暂的三天实习时间，但是我们从当初的一知半解到现在熟悉每个工序，并理解其含义，都是自己每天不断的摸索和员工耐心的教导息息相关。在刚过去的这段时间里，我学到了很多，成长了很多。可以说这短短的三天，不仅仅是在学习上迈出的一小步，更是我大学生活迈出的一大步。

通过这次实习，我感觉到作为一个从事化工行业的人来说，自身的责任重大，关系自身、家庭与社会。更让我学到了许多书本上没有的知识，丰富了生活水平，提高了知识的实际运用能力，并对以后就业有了新的认识。从此次学习中让我体会到了自身的许多不足之处，以前专业知识的有些不懂的地方一下暴露了出来，没有系统的知识体系，并且与实际结合。但这都只是开始，我会更加努力学习，弥补自身的不足之处，以便于以后在岗位上能做得更加出色，为企业的发展，社会的进步贡献自己的力量。

即使我们在学校里将理论课学的很透彻，但是我们不会将其运用于实际中，所以我们在实习过程中会遇到很多问题，但是在师傅们的讲解下，我们很好地将所学知识与实际生产相结合。我认为，我们以后应该多安排几次实习，以便于我们更好地学以致用。

## 医院实习生工作总结篇九

经历4个月的实习最后结束了，在\_\_\_\_公司工作的这段时间，

我和公司的职工及领导都相处得十分融洽，大家对我也关心，时常给我鼓励和帮忙；我工作的时候也是认真谨慎，不仅仅顺利完成工作任务，工作之余还经常总结经验教训，不断提高工作效率，虽说工作中我也会犯一些错误，从而受到领导批评，但我认为这些错误和批评是能极大的促进我的工作热情，让我能在以后的工作中更加的谨慎和留意，提高工作效率。在和大家工作的这段时间里，他们严谨、认真的工作作风给我留下了很深刻的印象，我也从他们身上学到了很多自己缺少的东西。这次实习虽然有酸甜苦辣，却让我在社会中学到了很多学习期间无法了解的社会经验，这对我来说是最宝贵的东西。

这次实习我总结了以下几条经验，在以后的生活中如果能够更好的总结和应用这些实践经验，将会使我在以后的人生道路中受益匪浅。

第一：在与别人打交道时必须用心主动。我自己本身是个相比较较内向的人，不擅长主动和别人交流打交道，在此次实习中我也发现了自己的不足和缺点。比如在刚开始实习的几天内，我比较怯生。起初和公司的几位同事打过招呼后就没在说什么了，下班后也是一个人玩手机，没有主动和大家进行沟通。由于和他们年龄有较大差距，怕跟他们交流不来，也因为不了解工作环境和工作流程不能很好的交流和沟通。我也认识到了自己沟通上的不足，应对沉默不语的尴尬，自己有职责和义务去与别人主动交流。在公司里一个新的职工到来时很平常的，老师傅们也没有必要主动和一个新职工主动打交道，这时候你就就应主动去和别人交流，介绍介绍自己啊，拉拉家常，关心一下工作啊，都会让大家认识你，了解你，对你留下良好的印象。在之后的实习中慢慢的在一齐时间久了，大家也就对彼此多少有些熟悉了，渐渐地能和大家一齐愉快的交流，就是出于自己的用心主动。

在工作的时候同样也要用心主动地和别人交流。在今后的社会工作中，工作不再是一个人所能完成的，那是几个人或是

一个团队的工作，而且你还务必去帮忙别人或是理解别人的帮忙已完成工作，就是的团队合作的精神。因此你不能期望你自己一个人就能完成任务，或是看到别人有困难也不去帮忙。虽然此次我是来实习的，由于开始对生产的不了解以及专业知识的不熟悉，只能够在领导的安排下进行一些相对简单的工作，但是我也很用心地去帮忙别人完成自己力所能及的工作。就比如在实习中，在我提前完成领导分配的任务后，我就常主动询问周围的员工有没有需要帮忙的，有时候别人也不好意思麻烦我，我就主动承担他们的工作。这样貌不仅仅锻炼了自己，帮忙了他人，还融洽了你与别人之间的关系，在今后的工作中人家也更乐意与你交往了。

第二：工作时必须要一丝不苟，认真仔细。一个职员在公司的大部分时间都是在工作的，这就要求他在这段时间内必须要留意谨慎，一丝不苟，不能总是出错。有时候一个失误不仅仅使你自己的工作进程受阻，还会影响他人的工作，化工生产的任何一个环节出错就会影响下面的工作，严重点就会造成很大的经济损失。老板也会批评责备甚至处罚，因此认认真真地做每一件事情就显得尤其重要。为了不使自己的努力前功尽弃，我们在刚开始工作的时候必须要慎之又慎，对自己的工作要十分重视，工作结束后必须要检验自己的工作结果，以确保自己所做的万无一失，时常就应反省自己最近一段时间的工作状况。在你对工作开始了解并熟练后，你会发现自己已能不用检验就能保证工作的质量了。虽然如此，也不能骄傲，不能对自己有所懈怠，还是要对自己的工作认真对待，以免造成失误。

就像我在工作的时候，也犯下了不少错误，虽然多数不是很严重的错误。比如说领导交给我的生产任务，我在流程中添加固化剂时未等温度降至 $60^{\circ}\text{C}$ 以下就加入，导致白乳胶浓度不足。领导批评了我，我也为自己的错误懊悔不已。还有一次是将两种原材料顺序加反，还好是两个辅助材料对产品质量影响不大，都是自己大意所造成的。这次的失误又一次给我敲醒了警钟，要是经常不注意自己的工作，可能会造成更

严重的损失。

第三：在工作岗位上必须要勤于思考，不断改善工作方法，提高工作效率。公司的日常工作都会比较繁琐，而且几天下来也会比较枯燥，就是需要你多动脑筋，不断地想方设法改善自己的工作方法，寻找或是设计简捷的流程，提高工作效率，减少工作所需时间。实际上勤于思考在工作中是很重要的，在思考如何提高工作效率的同时，自己也能够学到更多的知识，掌握更多的技能。当你在较短的时间内就完成了自己的工作，你将留下更多的时间去放松，去学习，去和别人打交道，这对你来说是百利而无一害的。

我个人是一个比较喜欢创新的人，在工作的时候不喜欢单调、枯燥、机械的处理任务，因为本来这类任务的处理是有规律的，完全不需要重复地做，如果动一动脑筋使用批处理或是其他方法就能大大减少处理的过程和步骤，从而减少工作时间，提高工作效率。就比如我在实习的时候，第二个反应釜升温时，以前做法是升温锅炉能加满冷水重头开始烧水至沸腾，再利用蒸汽加热反应釜。改善方法是在第一个反应釜加热完毕后，加热锅炉内分多次加入冷水，持续总有足够的气压用。对加热过程进行了优化，提高了工作效率，减少了工作时间。同时我也充分使用时间差来提高自己的工作效率，使工作进程提高很多，减少近一个小时的工作时间。

第四：要有丰富而扎实的专业知识和专业技能，这会使你的工作更加得心应手。一个人在自己的职位上有所作为，必须要对自己职业的专业知识十分熟悉，对自己业务所在范围内的业务技能也要熟练的掌握，这样你才算是一位合格的工作人员。在工作的时候，拥有丰富专业知识和较高业务水平的你将会发现自己在工作时左右逢源，在处理各种难题和困难都能迎刃而解。

## 医院实习生工作总结篇十

经过一个月的实习，我开始从懵懂的状态中走出来，渐渐地熟悉了银行业务流程，了解了各种各样的银行业务，在师傅细心的指导下，慢慢地融入到紧张的工作中。这一个月实习是我从学生步入职场的重要的过渡，对我来说有很大帮忙，为我将来走上工作岗位打下坚实的基础。在\_\_支行的生活是十分忙碌的，每一天营业厅内不断有打印机的声音，点钞的声音，盖印章的声音，络绎不绝的人流让我这个小小的大堂经理助理也忙得焦头烂额。很感谢支行的各位师傅，愿在百忙之中抽出时光悉心帮我解答我不懂的问题，豪不保留地传授着他们的经验，由于他们的悉心教导和无私帮忙，使我大大提高了对银行业务的熟悉程度，这对我的实习经历来说是十分重要的。

还记得，刚来到那里实习，领导们曾关心的问我累不累，说真的，紧张而繁忙的工作的确有点累。但人在其位，心尽其职，我为自我所承担的一份职责感到自豪，因为职责证明了自我价值的存在，就像刘备对诸葛亮的重托，职责是对品格的信任，是对潜力的认同，是一种使命，一种荣誉。而履行好自我的职责，发挥自我的潜力，克服困难完成工作，更是一种价值的体现。职责回赠我更多的不是压力和辛苦，而是享受工作的乐趣和取得成绩后的快乐。工作中期我开始明白不管在学校学了多么理论，明白了多少理论，到了新的工作岗位基本事要从零起步。因为很多东西课堂上没有的，接触不到的。

在银行里，每一个工作人员都是自我的老师，要虚心的请教，多发现，多分析比较，多总结，充分发挥自我的主观能动性和工作用心性。这样才能把工作完善，让他人满意。虽然一个月下来我并没有成为银行知识全才，可至少也懂了很多银行业务知识。而且，大堂经理助理这个岗位能培养足够的应变潜力。在工作期间常常会遇到刁蛮的顾客，或者设备出现问题之类的境况。一开始总是不明白怎样办，之后也慢慢开

始学会如何安抚顾客，如何对设备问题进行处理等。在应变潜力上有所提高。透过这次实习我熟悉和适应了银行的一些基本流程和业务操作环节，了解了什么是工作，工作是怎样一回事，也了解了一些复杂而微妙的社会人际关系，为我以后的社会人际交往做了个热身运动。同时透过这次实习也让我又一次了解了自我存在的优缺点。作为新入行的大学生，我要学习的东西还有很多，难免会犯错误，但是犯了错误，我应立刻向领导坦白错误，并请领导教给我纠正的方法。必须要有一颗主动承担职责、主动承担错误的心，切不可临阵脱逃、推脱职责。

一个有职责心的人在任何岗位上都能够做得很好，一个没有职责心的人做任何事情都不可能那么一帆风顺。新入行的员工，必须记住要学会承担职责。很高兴能加入建行这个大家庭，在今后的工作中，我会一如既往的用心学习业务知识，锻炼业务技能，不懂就问，虚心向领导和师傅请教，多学多练，多做多想，争取做一名合格的建行人！

## 医院实习生工作总结篇十一

20\_\_年\_\_月\_\_日我到一家化工厂进行实习，这次能有机会到化工厂实习，我感到非常荣幸。虽然只有10天的时间，但是在这段时间里，在带队老师和工人师傅的帮助和指导下，对于一些平常理论的东西，有了感性的认识，感觉受益匪浅。这对我们以后的学习和工作有很大的帮助，我在此感谢学院的领导和老师能给我们这样一次学习的机会，也感谢老师和各位工人师傅的悉心指导。

### 一、实习时间

20\_\_年\_\_月\_\_日

### 二、实习地点

## \_\_化工厂

### 三、实习过程

第一天，所有的同学集中到一个教室里，工厂的技术骨干师傅给我们讲了化工厂的安全问题。原来在学习中也知道化工产品中有很多危险性很大，但通过工人师傅的讲解，我们还是很震撼，尤其是她讲的那些事故实例，更是让我们吓了一跳，也提醒了我们应该更加注意安全。化工厂生产硫酸用的 $\text{SO}_2$ 、 $\text{SO}_3$ 等易引起中毒， $\text{NH}_3$ 容易发生爆炸，对人体伤害极大，还有烧碱制备过程中的氯水、氯化氢、氢气等都极易造成事故。

我们去化工厂实习的三个班专业是分析检测方向的，所以这天工人师傅重点给我们讲解了化工产品的质量检测。下午讲了化工厂的环保问题，对于一个化工厂来说，环保是这个企业生存不可忽视的关键。环保主要涉及到硫酸尾气处理、硫酸污水处理、钛白污水处理。

第二天工人师傅还给我们介绍了化工厂的三大支柱产业——硫酸工业、钛、烧碱工业的工艺流程。到此，认识实习的理论部分全部讲解完了，接下来就是进厂参观了，我们大家都很期待，作为一个化工人，我们这是第一次进化工厂。

第三天上午在工人师傅的带领下，我们分别参观了钛生产车间，硫酸生产工厂和烧碱制备车间，工厂并没有我们想像的那么好，我们没有看到那种自动化生产设备，看到的只是五六十年代的一些破烂的设备。上下楼梯的时候也得小心翼翼，担心会把他们那些生锈破烂的钢铁楼梯踩断翻下去，那就得不偿失了。工厂上空灰蒙蒙的一片，能见度不见烟囱顶。最让人受不了的是那种味道，那不是刺鼻，那是相当的刺鼻， $\text{SO}_2$ 、 $\text{HCl}$ 、 $\text{Cl}_2$ 、 $\text{NH}_3$ 什么都有，有一种窒息的感觉。我们从工厂一条干道旁边经过的时候，看到旁边一根管道有个小口突突地向外冒黄色的气体，肯定是 $\text{Cl}_2$ ，多危险啊！工厂的工人

也真是令人敬佩，在这样艰苦的环境下也忘我地工作，我们一定要向他们学习，为社会主义的腾飞做贡献。接下来是周末，休息两天。

第六天参观了工厂的 $\text{H}_2\text{SO}_4$ 废水处理工序和碱液废水处理。在巨大的 $\text{H}_2\text{SO}_4$ 废水处理池里，盛着深不见底、黑如墨汁、热浪翻滚的 $\text{H}_2\text{SO}_4$ 废水，看着实在恐怖。经过多道工序后，最后流出来的是清澈如泉水的丝丝细流，让我们感慨科技的力量啊！这么旧的设备能做的这么好，让我们更加坚定了学习科技的信心。

最后三天定点到各个车间实习分析检测，五人一组，我被分到了磷肥厂实习。在磷肥厂，分析师主要是分析磷矿品位（磷矿中的有效磷）和磷肥中的磷含量。我们四个人（有一个同学早回家了）分析了磷矿粉中 $\text{P}_2\text{O}_5$ 的含量，经过一个上午的奋战，到中午12点时，我们终于搞定了，我们的分析结果是43.7%，标准含量=44.0%，我们已经非常高兴了。我想误差主要是那分析天平造成的，我们实验室用的是电子天平，虽然上课时老师介绍过分析天平，但没使用过，所以对那东西不太会使用，称量就花了将近半小时。都什么年代了，还使用分析天平，我看了生产日期，1987年出厂的，看起来像古董。我问那儿的分析主任为什么不换电子天平，四台分析天平换成一台电子天平就足够使用了，他说工厂没钱。我当时愕然，电子天平能值多少钱？但看他没说，我也就没继续问下去。

#### 四、实习感想

\_\_化工厂很大，也很有实力，但我个人认为，仍然存在很多急需解决的问题。

首先是环境问题。虽然这几年国家对环境的抓控很严，企业也投入了不少财力和精力来抓环保，但株化的环境仍然很差，空气质量极其恶劣，对周边环境伤害也很大。

其次是设备、厂房更新问题。株化的很多设备是株化刚建厂时建造的，现在还在使用，已经五六十年的时间了，存在严重的老化问题，再不更新，企业将难以跟上新时代的步伐。

最后就是精简人员的问题。精简人员也与设备的更新、自动化生产有很大关系，如果能实现自动化生产，自动化检测，可以大大提高效率，精简人员。其他车间我不知道，就我们最后三天去的磷肥厂分析检验室，就存在严重的人员冗杂问题，那个分析室至少有10人，大部分是坐在那里吹空调、聊天，无所事事，一周只去三四天。据我分析，那个分析室有三个人足矣，工作时间绝对不会超过国家规定的八小时制，而且极其轻松。

通过这次实习，我们也算真正和化工行业有了一次亲密接触。总之，还是那句话，我们受益匪浅。

## 医院实习生工作总结篇十二

这次能有机会去工厂实习，我感到非常荣幸。虽然只有一个礼拜的时间，但是在这段时间里，对于一些平常理论的东西，有了感性的认识，感觉到受益匪浅。

时间：2020年\_\_月\_\_日——\_\_月\_\_日

地点：\_\_\_\_\_

以下是我在实习期间的一些总结以及心得体会。在以后开展自身的工作，以及在对客户的沟通应对上，希望能有所借鉴。

### 一、工厂的总体规模水平

\_\_木业位于海南海口琼山区，占地24600平米，员工600多人。近十多年的制造历史已经发展成一家具有专业规模的木制品专家，在东莞制造业发达的地区也小有名气。

走进厂区，只见洁净整齐的环境和次序井然的工作程序。虽然是国内的制造厂家，但是，到了车间，看过那些先进的流水线，那些熟练的技术水平，完全会感觉到现代化的管理。作为木质产品的制造厂，一些诸如木屑的飞扬，机器的喧嚣以及混合着的胶水味油漆味等问题，都是难免存在的，但是工厂已经把这些都尽可能的减少到最低限度了。走在车间，这些大多的木制厂家所面临的严重问题似乎在我们工厂并没有太大的困扰，反而是那些管理和效率吸引了大多的参观者。

## 二、学习过程

如下几点是在工厂实习期间，就我的工作需要，主要学习到的一些知识以及由此得到的一些心得。

### (一) 木材的选用

工厂最常用的木材还是红木(花梨木)，枫木)，胡桃木。大多都是从国外进口，这也就是为什么我司的报价要比国内同等厂家的价格要高的原因——正是“一分价钱一分货”。

### 二) 加工方面

工厂所采用的机器都比较先进，一般来说都是机器自动操作，比如cnc数控机，万能圆锯机，立轴机等。所以，只要操作得当，人员安排合理，一般都能产生较高的效率(一般来说，都需要熟练人工)。

### (三) 喷漆加工

自身加工完成以后，应尽快转入喷漆车间，否则木材会变形。喷漆的流程为：着色(给产品上底色)——底漆——面漆。喷底漆到喷面漆的过程中还要有磨砂的工艺。

### (四) 镭射和丝印

目前工厂的镭射尺寸为□320×320mm□最小为□1.5×1.5mm

镭射后可以上色，最常见的是上黑色，上完黑色，可以使镭射图案更清晰。但是一般不推荐客户镭射后上色，这样的话会增加成本。镭射的费用是视镭射图案的复杂程度而言的，一般来说都是每件产品1块钱。丝印也是常用的一种方法，但是它的要求是丝印的表面要光滑。

## 五) 包装

包装是成品完工前的最后一道工序，也是一个产品比较重要的组成部分。包装工序包含了产品的简单组装、包皮、包绒布、五金件的装配、包装物的制作、对产品的前道工序的品检、产品的包装。

## 六) 其他配件

五金是常用到的配件。因此，对于一些常规的五金件，诸如一些合叶、铜扣、铜脚等，工厂都会采购一定的数量以备库存。另外像一些在笔上五金件，工厂自己也有制造的能力，很多都可以独立完成。

## 三、心得体会

这次的实习，让我了解到了工厂的规模水平、生产流程以及一些常规产品的制作，在以后的业务操作中相信会有较大的帮助。

## 医院实习生工作总结篇十三

x年2月19日至25日，本人有幸参加了全省地税系统党务工作培训班，虽然培训班已经结束，但是培训期间的点点滴滴仍历历在目，忘不了省局领导对我们无微不至的关怀、忘不了地税同仁们的深厚友谊、忘不了行政学院老师们的精彩授课！

这期培训班是全省地税系统20xx年最先举办的一期培训班，充分体现了省局领导的高瞻远瞩，体现了省局党组对我们基层党建工作的高度重视。本次培训让我收获颇丰：“七个单位党建工作的先进经验”不仅让我看到了自身的差距，还让我开阔了视野；“阳光心态”教会我如何在今后的工作和生活中学会减压排忧，以健康的心态，创造灿烂的人生；“有效沟通”教会我怎样与不同层次的人进行沟通与交流。通过学习，我进一步提高了思想认识，开阔了眼界，更懂得了一名党务工作者应肩负的责任。下面，我就此次培训谈几点心得体会：

## 一、要把发展的观念贯穿整个基层党务工作的始终

一是自觉把党务工作的各个方面和各个环节都融入经济社会发展之中，使这一工作的所有举措都能配合发展大局，都能够为促进发展服务，以促进发展的实际成果来检验基层党务工作。二是要努力营造推进经济社会发展的浓厚氛围。组织党员深入学习中央提出的经济社会发展的目标和任务，做到经济社会发展需要什么样的思想认识和精神状态，基层党务工作就努力去发扬、培养什么样的素质能力和工作作风；经济社会发展遇到什么样的问题和障碍，党务工作就主动去发现、去帮助解决。坚决破除一切妨碍发展的思想观念和做法。三要立足于通过加强自身建设来推动发展。从思想、组织、作风和制度上全面加强基层党务工作，以自身良好的素质和形象带领广大群众共同奋斗。充分发挥党的组织优势，通过发挥基层党组织的战斗堡垒和党员的先锋模范作用，促进地税事业科学发展上水平，更好地发挥税收职能作用，为促进经济社会又好又快发展做出新的更大的贡献。本部门工作职能的履行，确保经济社会发展目标任务的落实；充分发挥党的密切联系群众的优势，切实转变作风，提高工作效能和服务质量，推动经济社会更快更好发展。

## 二、坚持以人为本的原则，大力推进理论武装工程建设，促进基层党员的全面发展

用“以人为本”的原则和精神指导基层党务工作，就是要坚持党员在党务工作中的主体地位，加强和改进教育管理，促进他们全面发展。一是把认真抓好学习与鼓励积极投身于实践结合起来，努力提高基层税务党员的素质。深入开展创建学习型机关活动，开设辅导讲座，组织定期轮训，以及办好各类培训班等，为党员学习提供必要的保障和条件，鼓励党员坚持自学，形成人人学习、终身学习的时代风尚。同时，积极组织动员基层广大党员投身于改革开放和现代化建设的伟大实践，向实践学习、向人民群众学习，在人民群众丰富生动的伟大实践和创造中汲取营养、丰富提高。二是把加强党员队伍建设与实施人才强国战略结合起来，促进基层党员的成长进步，自觉把人才队伍建设作为税务机关党组织的一项任务，与加强党员队伍建设结合起来抓。大力营造尊重劳动、尊重知识、尊重人才、尊重创造的氛围，把各种优秀人才吸收到党组织中来，使基层党组织成为优秀人才的聚集地和成长地。三是把过细的思想政治工作与解决实际问题结合起来，增强思想政治工作的实效。从基层实际出发，摆正党员的位置，把教育人、理解人、帮助人有机结合起来，做到既严格教育管理，又主动关心爱护。注重满腔热忱地帮助税务机关党员解决学习、工作、生活中的困难和问题，使他们感受到党的温暖，增强党的凝聚力、向心力，进而增强思想政治工作的针对性和有效性。

### 三、用统筹兼顾的方法，推进基层党务工作的全面协调和谐发展

用“统筹兼顾”的原则和精神指导基层党建，就是要用普遍联系和发展变化的观点认识处理各方面关系，推进基层党务工作协调和谐发展。一是基层党组织和党员干部特别是领导干部要深入群众、深入实际，把握基层党务工作的情况和发展趋势，深刻把握社会变化对基层机关党建工作的影响，提出加强和改进基层党务工作的措施，为基层党务工作的决策提供依据。二要牢固树立全局意识，领导干部应着眼从全局思考问题，谋划工作，并落实到基层党务工作中去。协调处

理好基层党务工作与税收中心工作、其他业务工作的关系。三要改善领导的工作方式方法，要在宏观规划、总结经验和制度建设上下功夫，把基层党务工作纳入机关整体工作规划，基层党组织应围绕发展、围绕履职、围绕作风、围绕地税形象积极开展工作，有效推进基层党务工作协调和谐发展。解决一些影响和制约地税事业科学发展以及群众反映强烈的突出问题，着力建立健全充满生机、富有活力、更有效率、有利于科学发展的税收工作体制机制，有力地推进地税工作。

## 医院实习生工作总结篇十四

本人于1989年毕业于职业技工学校汽车修理专业，1989年至1997年在重油公司修保车间从事了近十年汽车修理工作，于1997年至20\_\_年在客运公司从事货运列车及客车驾驶工作。在过去的十五年汽车驾驶工作中，安全行驶近百万公里无事故。在客运公司各级领导及同事的支持和帮助下，自己在工作、学习、技能等方面都取得了较大的提高，曾多次参加公司举办的各项车辆技能比武大赛及专业技术操作培训，均取得较好成绩和技能上的较大提升，20\_\_年被客运公司评为公司级先进个人，20\_\_年被市文明办评为市级公交行业文明司乘人员，我所带领的班组20\_\_年被评为公司级“五型班组”，20\_\_年被评为交通系统“标杆线路”，20\_\_年荣获客运公司安全生产先进个人及矿区事业部年度先进个人，220\_\_带领的班组被评为先进班组，由于本人的突出表现220\_\_当选为第十三届人大代表，下面就我近几年的工作做一点总结：

### 一、遵章守纪，安全至上

城市公交是一个与人民群众生命财产密切相关的行业，作为公交客车驾驶员，我深感自己职责的重要性。安全工作是驾驶员重中之重的大事，多年的工作经验和耳闻目睹的交通事故，无数血的教训及城市公交道路的复杂性时刻提醒我，必须具有高度的安全责任感，掌握娴熟的驾驶技能并能充分了解所驾驶车辆设备的技术状况，认真工作，勤检查、多预防，

把交通事故消灭在萌芽状态，自我从事驾驶工作以来，一直努力朝着这个方向去做的，因此我时刻紧绷安全这根弦，始终如一地贯彻“安全第一，预防为主”的方针，我十分重视驾驶员的职业道德，讲风格，讲礼让，对外树立良好的形象。行车时遇到横冲直撞的行人或抢道的车辆，宁停三分，不抢一秒，以保证行人的安全通过，并时常认真学习集团公司“六条禁令”和“五会”内容，严格遵守公司的限速规定，确保自己行车安全。作为班组长严格执行班组会议制度，自己首先以身作则，利用每周大队的安全会议之后，再组织班组成员认真学习，大力宣传交通法规和公司的各项规定，严格要求班组人员，做到每个班组成员遵守交通法规和各项规定理念。做为一名城市公交驾驶员，始终以乘客服务至上，以零误班、零投诉、零事故为目标，几年来始终运行在线路长、站点多、经过学校及繁华路段较其它线路复杂的102线路上。连续几年在全大队年度总运行班次趟数、正点率及投诉率等各项考核指标都名列前茅，驾驶中未发生一起因违章引起的交通事故以及车内乘客摔伤事故。

## 二、惜车如眼 、精心维护

我从不带“病车”上路，哪怕一点点小毛病，我都搁在心上，非得修好才踏实，“天不怕，地不怕，就怕车子坏在路途中，耽误了乘客的时间又堵塞了交通”，因此日常中始终保持车容整洁，车况优良，给乘客创造一个良好的乘车环境，认真保养车辆，使车辆的技术状况始终保持良好状态，努力研究技术、纯熟掌握日常保养和驾驶车辆的技能，不断进修和充电，经常逛书店，找资料，对车辆的维修，小的毛病尽量自己处理，空闲的时候，行驶途中出现毛病，都要细心记下，下班后，也不急着回家，而是留在队上，请教老师傅们养车、护车和修车技术，并经常在师傅们地指导下学着本人动手调试修理车辆，对车辆进行及时的维护和保养。

## 三、奉献爱心、诚信待客

作为服务性窗口单位的一分子，我始终坚持“乘客至上”的原则，为乘客提供及时周到的服务，我时时急他人所急，想他人所想，不断提升自己为人民服务的本领，把每一次出车作为锻炼自己的良好机会，本着这种平常的心态，因此都能坚持365天微笑服务。平常，我留意观察，熟悉客流、理解乘客类型。遇老人上车，主动送上甜甜的笑容。遇到有病人乘车时，主动地问候一声，或请旁边的乘客上前扶持一把。遇行人横过马路，总是礼让三先，提早避让，尽量不踩急迫刹车，免得伤着、碰着、吓着乘客，在几年的公交服务中，始终作到随叫随到，工作中不摆架子、不提条件。多年的服务工作，深深体会到一个哲理：搞好服务工作是我工作的主要目标，乘客就是一面镜子，你对他笑，他就对你笑。坚持微笑服务，融洽车厢气氛，是我服务的一大特色。

#### 四、勇挑重担、用心工作

20\_年我被调整到大队技术员岗位，大队共有58辆车，5种车型，每种车型遇到的问题各不相同，急需解决的问题和车辆故障也层出不穷，有汽油车、柴油车、燃气车等，必须熟练掌握各车型的技术性能才能及时解决出现的各种问题，遇到新的问题，我就得自己先学习，研究透彻，然后解决问题，实在解决不了的就请教车间的老师傅共同协商解决，平时坚持学习驾驶技术和车辆维修、维护以及现代化汽车管理方面的知识，克服了自己文化基础差的弱点，不断学习和充电，靠着自己的钻研精神，为单位解决了众多的车辆故障、安全隐患和疑难问题，经常在闲暇时修旧利废，给单位在车辆材料上节约了很大成本，提高了单位车辆的出勤率、正点率保证了行车的安全。我经常利用业余时间解决大队车辆一些技术难题，得到了队领导和驾驶员们的好评。在我们的共同努力下我大队20\_年度打造出了我公司第一个hse标准化车队，20\_年度又获得矿区服务示范窗口的称号。

#### 五、存在的不足

虽然在工作中取得了一些成绩，专业技能较以往有了不小的进步，但对公司的要求还存在不小的差距，针对新型车辆还需进一步的学习，对出现的新问题还需不断解决，克服有时产生的烦躁情绪，在平日的工作当中，有时想想感觉自己像半个搬运工。但在与单位领导与同事的交流沟通后，及时的调整自己的工作心态，努力完成自己的本职工作。

## 六、发展技艺互传、实现社会服务

通过本次的培训，使自己在理论知识方面有了更系统的了解，在实际操作方面比以前有了更大的提升，也看到了老师们对自己的专业技术程度的评价，发现了自己的不足和存在的问题，从而促使自己今后要不断加强进修，不断进步。我充分地把理论与实践相结合，不断地积累经验，不断地钻研新业务，使自己更上一个台阶。

我将在以后的工作中不断努力，加强自主管理的认识，经常与驾驶员和同行们进行技术探讨与交流，把自己所学到的知识毫无保留的与大家共享，并从别人身上学习自己所不了解的知识，取长补短实现共同进步。我深信在日常的工作中刻苦钻研、相互请教，业务程度必定能更上一层楼。我将以饱满的热情投入到公交行业之中，更好的发挥本人的技术特长，尽自己最大的努力攻克技术难关，如果我这次能有幸通过技师考核，我将发挥我作为一名技师应有的作用，在任何岗位发光发热，树立了一名技师应有的良好形象，为企业创造更高的经济效益。

## 医院实习生工作总结篇十五

根据\_\_学校毕业实习的基本要求，本人于20\_\_年4月26日到6月26日在中国工商银行石家庄\_\_支行营业室进行了为期6周的毕业实习工作。在实习这一段期间，在银行负责指导的老师的帮忙下，我慢慢熟悉了金融机构的主要经济业务相关活动，比较系统地学习并较好的掌握了银行大堂经理这一岗位

的工作，专业理论水平和实际工作的潜力都得到了必须的锻炼和提高。现将毕业实习的具体状况及体会作一个比较系统的总结。

## 一、实习单位简介：

中国工商银行(简称“工商银行”)最早成立于1984年的1月1日。作为中国现有资产规模最大的一家商业银行，经过这么年的不断改革不断发展，中国工商银行已经步入质量效益和规模协调发展的轨道。2003年末资产总额52,791亿元人民币，占中国境内银行业金融机构资产总和的近五分之一。截至20\_\_年末，工商银行总资产134,586.22亿元左右，当前总市值14,344.70左右，居全球上市银行之首。

## 二、实习资料：

### (一)学习相应理论基础知识及银行相关各种文件

在实习的第一周，我主要学习了柜面操作基本知识以及相关的人民银行下发的各种文件。大堂经理是连接客户、柜面人员、客户经理的纽带，因此首先就得学习柜面的相关知识，才能更好的解答客户问题，引导客户办理相关业务，维持大堂秩序，减轻柜员的工作量，提高整体服务效率。柜面相关知识主要有五大部分：对公业务，对私业务，联行业务，授信业务，公共业务。其中具体包括对凭证及相关传票、操作流程、交易代码的学习。在学习的过程中，要十分用心，因为这些知识点既散又细，而且对于一位银行服务人员个性是柜员来说，任何一点细小的规定如果操作失误就可能酿成不可估量的后果。同时还要学习人民银行下达的相关文件，结合商业银行的内部规定变动了解银行改革的方向和动态。只有全面了解了这些文件规定，才能树立更强的服务意识和竞争意识，以优质的服务让顾客满意，以强劲的竞争力为银行争取更大的生存空间。

## (二) 学习大堂营销技巧及解答客户咨询

大堂经理燕姐告诉我，在大堂工作要个性注重礼仪，礼仪是人们在交往活动中构成的行为规范与准则，成天与客户打交道的经理，代表着企业的形象与信誉，所以一切都要谨小慎微。要做好大堂经理的工作就务必做到以下几个方面：干练，稳重，自信，亲和。对顾客的需求要能够迅速作出反应，对大堂里出现的不同问题要能够表现出遇事不慌的心态，机智的处理并解决出现的状况，作为一个大堂经理要能够以低姿态友善地与客户沟通、交流，但也不能唯唯诺诺，在任何时刻我们都就应对自己充满信心。在客户迷茫时，我们为其指明方向；在客户遇到困难时，我们施予援手；当客户不解时，我们耐心解释；当客户不满时，我们及时安抚。我们要随时随地，急客户所急，想客户所想，以完美无缺的服务去赢得每一位客户的信赖。要让每一位客户感受到我们的微笑，感受到我们的热情，感受到我们的专业，感受到宾至如归的感觉。营业中的礼仪主要有四大资料：(1)解答客户问题。(2)营业中分流客户。(3)维护大堂秩序。(4)适当理财产品的营销。所以，作为一名大堂经理要有丰富的知识，随机应变的潜力，以及善于营销的口才。

## 三、实习收获与体会

(一) 尽快实现主角的转变，是一个大学毕业生刚步入社会时所面临的首要任务。对于刚毕业的大学生来说，一开始就做一番伟大的事业并不现实，而是务必从最细小的工作中做起，甚至还要一遍遍的重复那些“细小”。这不仅仅要我们从行动上改变，更要先从心理上、思想上理解并改变，要充分认识到伟大都是从平凡累积起来的。正如书中所说，成功是一种努力的累积。平凡的人乃是一种无过高期望但又极认真生活的一种人。首先态度是乐观的，将人生视为一种在不断奋斗中的历练，经得起人生的大起大落，能够以宽容的胸怀善待一切。总是将复杂的事简单做，简单的事重复做，重复的事快乐做，快乐的事用心做。要是想变得伟大，其实不必须

要成就辉煌的功业，因为构成伟大的决定性因素，恰恰在做得比平凡者更平凡而已。认清了这些以后，主角转变也就不再是问题。

(二) 作为一名大堂经理，不但要熟悉业务知识、金融产品，，更要加强自身职业道德修养，坚守自己的职业道德。平时在工作中，大堂经理是第一个接触到顾客的人，，因此她的一言一行会第一时间受到客户的关注，，就要求她务必要有过高的综合素质，才能更好的展示银行的实力与形象。由于很多顾客都是直接拿着相关证件来咨询，还经常需要大堂经理帮忙指导atm的操作等问题，这些都涉及了顾客的切身利益，坚决遵守“为顾客保密”的原则就成为每个大堂经理的最基本素质，最基本的职业道德。

(三) 作为一名大堂经理，务必具有敏锐的洞察力，能够及时的发现顾客的需求与困难，随时带给帮忙。顾客就是上帝，我们务必为每一个客户带给及时、全面、周到、热情的服务，但不是对所有的客户都带给千篇一律的服务，首先得迅速决定顾客的需求，然后带给差异化的服务。银行跟一般企业的经营目的一样，都是寻求利润最大化，大堂经理又是客户与银行的纽带，所以要个性能够挖掘黄金客户并想办法留住他们，这样才能发挥大堂经理的真正作用。同时，大堂经理务必及时发现顾客的问题，积累并分析，向银行提出具有建设性的推荐，不断提高银行的服务、管理水平，改善银行的业绩，为员工、客户带给一个舒服的环境。

#### 四、推荐实习的价值

##### (一) 未来需求很大

随着银行服务范围的扩张，对私业务成为中资银行的关键发展方向(国外的各大银行早以有了几十年的经验，所占银行的业务收入比重很大)。由于服务网点数量的迅速增加，因此各大银行对个人业务服务岗位的各类需求随之上升。然而，能

够从事这类岗位的现成人才十分紧缺，各类银行间只能透过相互挖人才才能暂时填补空缺。就拿工商银行来讲，全市几百个网点，现有的大堂经理远远未达这个数，如果加上其他商业银行的上千个服务网点，整个银行系统对大堂经理的人才需求量就应是巨大的。然而，一个合格的大堂经理也是需要从助理或者更低的岗位慢慢培养的。因此，如果你想进入金融业，能够先行进入银行的大堂经理助理岗位见习，透过6个月的见习期，开始自己新的职业生涯。

## (二)是成为金融英才的台阶

另外透过这段见习的经历，对有意向从事销售工作的学员来说也是很有帮忙的，尤其是想从事证券，保险，期货以及信托工作的学员。银行是如今中国资本市场上的龙头老大，所占的比例是最大的，有过银行工作经历的求职者是很受以上这些金融行业公司欢迎的，就劳动力市场而言，这种复合型人才是最为缺乏的。我们也期望更多的青年，透过一次良好的见习机会，带给自己一次快速成长的机会。

## (三)必要的准备

但是，跟其他任何工作一样，成功的实习需要实习生有足够正确的态度。在实习过程中当然不可避免会遇到各种各样的困难，关键在于大家能否坚定目标，坚持实习。就拿我来说，一开始最大的障碍就是对业务的不熟悉，应对客户提出的问题我都不明白，一问三不知，很是迷茫。而一开始应对客户的时候也很紧张，别人盯着自己，就难免有点不自信。另外，有时空的时候，会觉得很无聊，忙的时候，又会感觉累得不得了，个性是最开始几天，脚疼地不得了，全身的肌肉都很酸痛。但是，带教老师说，每个人都有这么一个过程，关键问题还在于对银行业务的不熟悉，还有就是你的学习方法对不对。整个见习过程中，带教老师不可能一向陪着我，所以善于观察，主动理解，不断尝试，是使自己快速独立的好办法。每个学习工作都有一个过程，而开始的过程又是最易让

人放下的。“坚持”就是每个学员走向成功的基石。

## 医院实习生工作总结篇十六

审计作为应用性很强的一门学科、一项重要的经济管理工作，是加强经济管理，提高经济效益的重要手段，经济管理离不开审计，经济越发展审计工作就显得越重要。

转眼间5周的审计模拟实训即将结束，我们在张老师的带领下进行了审计模拟实训。通过这段时间的切身实践，使我体会到了将审计理论实际应用于审计实务操作中的重要性。

在这几周里，我们实训的主要内容有：我们三人为一小组，首先了解审计的大致流程；其次对案例中的公司进行内部控制的测试与评价；再次，是对货币资金、应收账款、存货、固定资产、长期借款、收入及成本等的审计；最后，一小组为单位出示审计报告。在实训过程中，我们进行了一个简短的讨论，对实训内容作了基本分工。每一个小组成员都基本完成了老师布置的审计任务，审计模拟实训有条不紊的进行。

经过这些天的审计实训，是我的审计学知识在实际工作中得到了验证，并具备了一定的基本实际操作能力。但在取得实效的同时，我也在操作的过程中发现了自身的许多不足：比如自己不够细心和缺乏耐心，经常遗漏了某些细节；虽然实训中有老师指导，但是很容易就发现自己的审计学基础知识没有打好，今后还得加强练习。

“百闻不如一见”。经过这次自身的切身实践，我才深切地理会到了“走出课堂，投身实践”的必要性。平时，在课堂中学习，思维的认识基本上只是局限于课本的范围之内，这就导致我们对审计知识认识的片面性，使得我们只知所以然，而不知其之所以然。审计实训不仅有利于我们加深对审计基本理论的理解、基本方法的运用和基本技能的训练，达到理论与审计实务相结合的统一，提高学生的实践能力，缩

短学生步入社会的适应期，提高审计学专业学生发现线索、查找错弊问题、综合分析判断和作出评价及提出建议的综合能力；而且通过互相学习、互相督促、团结合作，有利于加深同学们之间、同学与老师之间的友谊，增进感情。实训过程中经过分组分工，明确自己的责任义务，有利于培养同学们团队意识，对以后的学习工作意义重大。虽然我们经历了审计实训的磨砺，但那毕竟只是个虚拟的业务处理程序，其与实际的业务操作相比还是有一定的差距的，我们应该在日后的实习工作中慢慢积累审计经验。

我非常感谢学校能够提供我们这次宝贵的实训机会，还要感谢实训过程中张老师对我们的指导。通过这次实训，不但极大地加深了我对一些审计知识的理解，从而真正做到了理论联系实际，更让我学到了很多之前在课堂上所根本没法学到的东西。让我们能够熟练掌握了审计操作的基本技能，开阔了我们的视野，增加了我们对审计实践运作情况的认识，为我们毕业走上工作岗位奠定了基础。为了适应社会，我们要不断的学习，不断的提高自己，在实践中锻炼自己，使自己在激烈的竞争中立于不败地！