

# 2023年实践锻炼活动总结(大全8篇)

通过学习总结，我们可以发现自己的学习方法是否适合自己，是否需要进行调整和改进。要写好一篇知识点总结，不妨先看看以下的一些范文，对照起来写，会有不错的效果。

## 实践锻炼活动总结篇一

在脾胃科实习的这三周中，这是我在中医院实习的第一个科室，刚到一个陌生的环境，总会有些不适，但是这里的老师很好、同学很好，在老师和同学的帮助下，慢慢的习惯的这里。特别感谢赵从快老师，在什么都不懂的时候，亲自教我，如写病程、熟悉科室、病案室等等。

在实习的过程中，总会看到自己不懂的地方，我就会默默的记下，然后在空闲的时候去查找资料。查资料大多就是查课本咯，就这样，我发现其实很多的东西，都是课本上学习过的，只是学习的不到位，或者学习了，没有联系到实践上来，通过查找课本，往往会得到不同的理解。所以，在实习的过程中，也是在发现自己学习的不足之处，慢慢的补缺补漏，这样子才能进步。

孔子曰：“温故而知新，可以为师矣”。我们在学完一本书之后，总会有许多的不明白、不理解的，或者理解错的，理解不够深刻的，特别是中医这门高深的课程，想理解透彻本非易事，这时候随着我们的积累，重新去看，总会有许多不同的感悟。

## 实践锻炼活动总结篇二

忙碌而充实的实习工作结束了，我认识到了，作为一个大学生，在学好理论知识的同时应更重视培养自身的实践能力。暑期实习是学校教育向课堂外的一种延伸，也正符合我们学

校培养高素质的应用型、复合型、外向型创新人才的目标。我认为我在实习中获得了很多的知识与技能，充实了自己，还学会了不少为人处事的道理和社会经验，锻炼了自己。

我的实习工作是在学校维修计算机，我发现这有时就是个熟能生巧的活，只要你操作熟练就可以很好的完成，有时又觉得这个工作好像总在不断的使你发现新的东西，了解新的知识，似乎总能让你不断的进步。我想这就是工作的快乐吧。

这次的实习我对于计算机的组装和维修知识学习上有了很大的进步，也能自己单独的组装和修理计算机了，这让我把学校的理论知识和工作中的实践结合起来。觉得自己的动手能力得到了很大的提高。

### **实践锻炼活动总结篇三**

一转眼，一个月的呼吸内科实习生涯已告一段落，带教老师们和导师对我很好，她们的鼓励和耐心的教受让我树立了信心。在这里也学习到了很多很多的知识，很多专科知识都是在其他科学不到的，所以很感谢这段时间以来各位老师的教学和照顾，衷心的说一声“谢谢你们，可爱的天使们！”

刚到科里时候很无措、很陌生，后来在老师的带领下渐渐的熟悉了环境熟悉了工作流程，就开始仔细观看老师的操作，在王老师带领下我学会了静脉输液、肌肉注射、皮试、抽取动脉血气等操作，还学会了使用输液泵、微泵、心电图机等仪器，这些让我受益匪浅，真正把书本的知识应用于临床，还掌握了很多书本上学不到的东西。

开始实习的第一个星期，遇见一个褥疮组织坏死期的患者，坏死面积非常大而且很深，深达骨面，每天王老师带着我一起去换药，看着王老师认真仔细的将坏死组织清除消毒上药，看着患者的伤口一天天长好，那时候真的能体会到护理工作的重要，面对患者家属的感激，一股成就感自豪感油然而生。

俗谚道“三分治疗，七分护理”，我对今后从事护理这一行业的信心更加坚定!我希望自己以后能做到像王老师那样无私，真正站到病人的角度为他们考虑，为他们减轻病痛，给他们送去一个微笑，一片温暖!也只有你真心为患者，患者才会给你一颗真心，护患关系才会更融洽!将护理服务作为一个理念进行到底是我对自己的要求，更是今后自己努力的方向!

我在呼吸内科的这一个月不是科里最忙的时候，所以老师有机会

耐心的传授她们的经验给我，手把手的教我，这是很重要的。在这里特别感谢王玲老师和汪蒙老师，手把手的教我操作要点并说出我的不足之处，给我改正的机会。有一次给病人肌肉注射胃复安，自己的手法错的很厉害给病人增加了疼痛，王老师十分生气，回来时狠狠的批评了我，让我回去好好练一练。这样的操作上的不足还有很多，今后会努力改正，提高操作水平，这是做好一个护士最基本的功课。不知道什么时候自己也可以向王老师那样对什么样的血管都可以打上，而且一针见血不增加病人第二针的痛苦。真的好崇拜王老师啊!

在呼吸科也是第一次见过病人过世的科室，实习第三周时候我们的一个病人去世了，是个晚期肺癌广泛转移患者，我刚休假完上班时看见空空的30床，心情很莫名的低落。第四周周一的下班时候，31床突然心衰过世了，我和老师一起为他临终后的护理，为他穿上寿衣，送他最后一程。我还是感觉很难过，下班前还去看了他一眼，没多久人就没了，毕竟是自己刚刚接触的病人真有点难受。同时感觉对患者的一种怜悯，他们是最脆弱的，在生命左后的时段，真的需要温暖，家人的，医生的，护士的，一个问候，微笑，一个细微的动作都可以给她们安慰。更感受到生命的脆弱，生命的凋逝如此迅速，不敢浪费时间，更督促我们好好规划，好好学习工作，好好生活!

在呼吸科感受最深的感受是老师们团结协作，相互帮助的团结精神，老师们无私奉献的精神需要我们去学习继承，科室的人与人之间的关系很和谐，氛围也很好，为我们实习生考虑了很多，谢谢护士长、朱慧老师为我们的学习创造提供的机会，所有的一切都是十分感谢！

## 医院的个人实习的总结报告

在结束的这一个月临床内科实习中，在带教老师的悉心指导与耐心带教下，我认真学习《医疗事故处理条例》及其法律法规，并积极参加医院组织的医疗事故护理条例培训，多次参加护理人员学习，通过学习使我意识到，现代护理质量观念是全方位、全过程的让病人满意，这是人们对医疗护理服务提出更高、更新的需求，因而丰富法律知识，增强安全保护意识，可以使护理人员懂法、用法、依法减少医疗事故的发生。

在实习过程中，本人严格遵守医院规章制度。认真履行实习护士职责，严格要求自己，尊敬师长，团结同学，关心病人，不迟到，不早退，勤奋学习，以身作则，积极进取。通过这一个月的认真工作，我学到了许多在课堂上不曾懂得的东西。

在实习的日子中，我了解到收治病人的一般过程：如测量生命体征；询问病人病史、过敏史等，认真写好护理记录，同时观察病人的病容，医学教育网搜集整理配合老师的指导，了解抗生素对各种消化系统的基本应用。同时，我也了解了胸腹部穿刺的一般过程，以及严格的无菌操作。通过这段时间的实习，我明白了作为一名护士身上应有的职责，无论何时，应把病人放在第一位，咏的态度和最负责的行动去关心病人疾苦。在以后的实习中，我一定会努力学习更多知识。

## 医院个人实习总结报告

不知不觉，在呼吸内科已经实习三个星期，受益匪浅，学到

了很多东西，也做了很多错事。真正进入临床，才发现课本上学的很多东西掌握不够扎实，甚至是都忘得一干二净了，遇到情况也不会理论联系实际，灵活运用！

第一周，就学习了量血压，发现看似简单的操作，自己第一次做起来还是会手忙脚乱。测血糖，经常犯得错误是扎针后没有挤够血出来，以至血糖值偏低！测血压，听测器放不到动脉波动处，听不清楚收缩压跟舒张压。静脉输液，自己排气还是偶尔有点空气。穿刺了4个病人，前几天两个病人打肿了，原因可能是进针后没平行再进去，导致失败。今天让我有点欣慰的是终于两个扎成功了，第一次感觉到有点成功感！刚刚开始自己一点都不会看输液卡，不知道bid,qd,q12,q8几种输液放在一起应该先滴注哪瓶，现在开始有点懂了。

让我很开心的是，呼吸内科真的很温馨，像个快乐的大家庭一样，个个老师都很年轻，对待学生和藹友善，也很耐心的去教我们如何接诊病人，分析病情，书写病历，放心让我们去做事情。陈建立老师耐心的教我每一样操作，放心的放手让我去尝试，笨手笨脚的我觉得自己真的有点辜负老师对我的期望，她说做大夫要胆大心细，可是我老是丢三落四，懵懵懂懂的，教了我的东西自己也不会灵活运用，养不成好的习惯，在第一个星期我天天在考虑粗心的自己究竟能不能胜任这些工作，我能不能克服这些困难呢？才一个星期，我告诉自己不能那么灰心丧气的，我不要看低自己，别人能做，我也可以，我要坚强一点，我要学会吃苦，学会忍耐，学会自己处理问题。自己都长那么大了，不要老像个小孩那样，依赖别人了，生活容许不了我那么脆弱与逃避。我始终要走出社会，适应社会的，学会生存！长大了，再也没有人会呵护你自己了，自己要学会照顾自己，好好努力加油！

第二个科室是肾内科，肾移植的病人也跟血液科病人有些相似，就是移植病人对我的病情也都非常关心。一个新病人进来，不等你问，他就会告诉你“我肌酐多少多少高了”。且肾移植的病人也有非常多均年轻人，甚至十几岁的孩子，而

移植的肾多是父母一方给孩子献出的，因为如果在医院排队等肾源，要等好几年，非常多人的病情是等不起的。可怜天下父母心啊！所以，对待肾移植的病人，尤其是那种非常非常紧张我病情，总是要抓着大夫不放，一点小小的化验单异常都要大夫说出个所以然来的病人，我发现，大夫一定要有足够的耐心。

本来患肾衰竭的病人，每周花大量的钱来做血透，不论心理上还是经济上，都会非常难承受的。所以难免会不耐烦，甚至拿大夫发泄。可是大夫不可能跟病人针锋相对的，只能是耐着性子劝慰并解释，不然情况只会更糟糕。我就碰到一个四十多岁的男性病人，肾衰竭，肌酐非常高。他每天都会来找大夫好多次，每回均那几个问题“我肌酐为何比上次又高了好几十”“怎么才能让肌酐降下来”“你们快给我想想办法，我都快要死了”，说急了还会跟大夫发火。而我也每回都只好尽量的给他解释，安慰他。本来他对大夫的态度非常差的，可是后来他出院的时还夸我有耐心呢（带药出院，定期再次检查，等到肾功能衰竭到一定程度再来做血液透析）。一句夸赞让我觉得之前的辛苦和委屈都烟消云散了，所有的努力和付出均值得的。

内科几个科室实习下来，感受的一点是，作为实习大夫，开始跟随带教老师管床、管病人了，比起见习阶段，多了一份责任心。以前见习的时，上午去跟着查查房、听主任分析分析病情，帮着做些事情，下午就去上课了，上完课，也不会想到要回去看看病人。而实习以来，多数时间待在科室，我管的病人一定要熟悉，有什么化验单、检查单也均想到要去看一下，偶尔下午去上课了，也在想着上完课后要回去看看什么病人要做什么处理，去病房求教病人有没有什么不太舒服，再记记病程记录。这一点，从心理上就感觉非常不相同。觉得我开始具备作为一位大夫最起码的责任心了。

实习工作总结相关

## 实践锻炼活动总结篇四

为了提高自己的实践动手能力，本学期开始，我就深入企业生产一线进行实践锻炼，取得了很大的收获，现将实践锻炼情况总结如下：

以及品牌铸造的方法与措施广西佳华日产汽车销售有限公司，于20xx年11月11日将原广西森华汽车贸易有限公司的日产汽车经营部分离出来成立，取得了日产汽车（\*）投资有限公司及郑州日产汽车有限公司的授权，成为广西唯一一家同时拥有进口日产和郑州日产汽车销售及售后服务资质的一级代理商。

公司拥有高素质专业队伍，他们不但具有专业的精湛技能，且都经过日产公司的严格培训，对汽车保养维修和品牌知识都了然于心，并在日产全国各技能比赛中多次获奖，现已成为广西区内专业性及规模性均居于领先地位的汽车分销及维修中心之一。并在全国日产客户满意度调查中销售及维修服务双双连续名列前茅。

公司秉承了nissan“全球一致的卓越品质”，以“超越客户期望、提高员工价值、打造行业经典品牌”为企业经营理念。以服务树立企业品牌，让每一位顾客真正体验到nissan带来的超凡感受。力求让广大顾客购买放心，服务称心，用得省心！

在为期四个月的实践里，首先我了解到了企业是如何树立品牌形象的，每一位员工，包括我自己在内，一旦到了工作场合，就立刻有种自豪感和使命感，感觉到自己就是公司的代表，自己的一言一行都代表了日产品牌，因此必须要全身心的投入到工作当中，力图把工作做到最好。企业品牌铸造的方法与措施其实很简单，就是从每一件小事做起，把每一件事情都当做是树立品牌形象的事情，公司从上到下，上到经理，下到门卫都一样的严格要求。

了解行业现状及发展方向通过深入企业进行实践锻炼，主要熟悉了解企业在钣金及喷漆两方面工作流程，了解与自己所教专业相对应行业的生产、技术、工艺、折本的现状和发展方向，同时了解企业对我们毕业生的具体要求。这些有利于今后在教学中即使的补充不足，添加生产现场的新技术局，新工艺，从而丰富教学内容，提高教学质量。在课程教学中，把行业现状和特点如实展现给学生，使他们能更快更好的适应社会，完成角色转换，胜任企业工作岗位的要求。

高职教育是以就业为导向的职业教育，企业生产现场的第一手资料，有助于今后的专业建设。结合我所在的汽车整形技术专业，由于是刚起步的新专业，在教学计划和实训安排方面肯定存在的不足，存在着与实际操作脱节的现象。通过下企业期间自己的经历，掌握了企业对本专业人才知识结构、职业能力、职业素养的要求，回校后有针对性的进行现场教学，培养出更符合企业需求的应用性人才。在实训中心建设方面，由于钣金操作存在着较大的危险性，实训的安全一直是需要我们时刻警惕的问题，按照企业的实际生产的要求，按照学生的认知规律对实训项目，内容以及相关的知识进行调整，在保证安全的前提下，切实提高学生实际动手能力是实训教学要达到的要求。根据企业对员工身体素质、心理素质、沟通协调能力、敬业精神、服务意识的要求，修改教学计划，引导学生树立正确的人生观、价值观，提高自身的综合素质。

三人行，必有我师。企业中有很多值得我们高校教师学习的地方，不要认为那里的人学历不如我们，表达不如我们，文字能力不如我们，实际情况往往是企业里的员工接受能力都非常强，动手能力都非常强，而且不仅技艺精湛，敬业精神更是让人折服。与他们接触的四个月时间里，我该表了原先的一些老旧观念，在实践的这段时间里，大大的激发了我的学习热情。今后，我会努力的把书本知识和实践锻炼所学结合到一起，更好的教书育人。



## 实践锻炼活动总结篇五

据区委组织部安排□xx年3月17日至6月底我在^v^挂职锻炼，对此深感荣幸并倍加珍惜。挂职期间，我肩负责任，牢记嘱托，认真学习，勤于思考，踏实工作，累计参与接访起。三个月挂职时间尽管短暂，但通过参与接访、办信、维稳、调研等工作，我不仅重新审视了自我，学到了新形势下做好群众工作的好经验、好思路、好办法，而且提高了综合分析、组织协调和应急处置能力，丰富了工作方式方法。这为我今后更好的工作注入了新的营养血液，激发了更强的工作动力。

一、加强学习，增长才干，全面融入了信访工作信访工作是一项基础性工作，也是一项系统性工作，涉及经济社会发展的方方面面。因此，做好信访工作必须熟练掌握相关政策和科学的工作方法。信访挂职锻炼期间，我始终将学习摆在工作的重要位置，坚持在学习中提高。

一是向实践学习。刚开始从事信访工作时，对工作流程并不熟悉，我首先从配合接访、办信开始，不断尝试独立接访，转换角色，实现了从陌生到熟悉，从熟悉到熟练的突破，独立办案能力明显提高。二是向政策、向书本学习。利用业余时间，认真学习了□^v^《信访条例》《省信访条例》和其它相关法律法规，在理论学习中熟悉了信访工作特点、原则和方式方法，为更好地接访、办信明确了法律政策依据。

三是向案例学习。与信访干部一起，系统研究信访案卷，分析个案的共性特征和不同特点，认真学习结案报告的处理方案，为办案总结经验。四是向他人学习。主动参与区领导公开接访、“五长”联合接访等各项接访工作，聆听领导教诲，虚心求教于他人，敢于交流思路、观点、看法，提高了解决实际问题的能力。

二、以人为本，服务全局，顺利完成了各项工作任务伴随着黄蓝两大国家战略的深入实施，我区进入改革攻坚的关键时

期，统筹协调各方面利益关系的难度日益加大。

特别是转变经济发展方式、改善民生等步伐的逐步加快，一些利益诉求不断显现，新老问题相互交织，各种矛盾碰头叠加的特征更加明显，新形势下做好群众工作已经成为一道只能答好的必答题。挂职期间，我牢固树立大局意识和群众观点，本着对党和人民高度负责的责任感和使命感，在群众面前坚守责任，踏实工作，顺利完成了各项工作任务，保障了各项工作的顺利开展。

一是畅通信访渠道，倾听群众心声。信访反映的问题是老百姓的呼声，表达的是群众诉求。因此，群众诉求是最大的民生。在接访过程中，我牢记党的宗旨，坚持意莫高于爱民，行莫高于厚民，注重换位思考，感受群众苦乐、忧愁，做到了热心接待群众、专心听取问题、耐心解答问题、诚心对待群众，配合领导为群众解决了一些合理诉求。二是参与信访决策，提高信访效能。

当前的信访案件，往往涉及面较广，需要深入研究分析，借助多方面的合力才能有效解决。在处理信访问题过程中，我主动参与到信访问题解决方案研究中去，综合运用经济、行政、法律等手段，及时有效的推动了问题解决。三是树立服务意识，做好日常工作。

先后参加黄河口国际马拉松赛、全市经济社会观摩会、省市领导调研等维稳工作，积极配合领导完成日常值班、台账登记、备案、督办、交办、结案、信息呈报、案件调查处理、党政办公场所维稳等工作，为促进信访工作，维护社会和谐稳定做出了积极努力。

三、注重交流，勤于思考，促进信访工作水平再提高挂职三个月时间，不仅接待了刘秀丽、王利沾、生秀珍等老上访户，也参与了“村两委“换届、用工争议、土地分配、园区建设等较为集中案件的接待处理。通过接访这些事件，我开阔了

视野，拓宽了知识面，并形成了几点体会。一是要注重在基层化解信访问题。纵观区^v^台账，接访的案件，多数集中在农村、社区和企业一线等基层。

积压的案件，也多数集中在基层。可以说，当前信访工作的重点在基层、难点在基层，解决信访问题的关键也在基层。因此，做好信访工作，必须要深入基层调研，注重初信初访，善于抓基层、抓要害、抓关键。二是要构建大信访工作的格局。接访办案的一个深刻的感受就是，责任部门重视，分析研究案件及时深入，案件往往就解决地又好又快，重访率也低。

因此，在我区现有信访工作格局的基础上，进一步完善优化大信访工作格局十分必要。三是要创新工作方式方法。当前，信访活动的主体、内容和形式都发生了很大变化，改进工作方式、方法，才能更好地提升信访工作效能。例如，在已处结的案件中，部分案件采取了教育引导方式获得解决；部分案件通过干部下访解决；部分采取多级联合接访解决，等等，这为信访工作拓宽了新思路，值得进一步探索完善。

四是接访办案必须要耐心、谨慎、细心。上访群众素质参差不齐，难免有情绪激动，难以控制的人员，这就需要有忍辱负重的精神，以平和的心态面对；每个案件的情况和环节不同，处理的方式方法也会有所差别，因此，要坚持原则，谨慎、细心，依法按政策规定办事，不能随意变通，主观独行。

四、继往开来，奋发进取，力争实现新的突破能够在信访一线挂职，十分感谢组织上的信任和帮助。通过挂职锻炼，我更加注重站在全局的角度思考问题，更加注重以群众工作统揽各项工作，政治意识、大局意识、群众观念、责任意识和廉洁自律意识明显增强，组织协调能力和分析解决问题的能力显著提高。

但我深知，要成长为更优秀的党员干部必须付出更多的努力。在今后的工作中，我将继续加强学习，严于律己，勤于专研，忠于职守，扎实工作，力争为党和人民的事业做出积极的贡献，决不辜负组织对自己的关心和培养。

## 实践锻炼活动总结篇六

癌症，在我们生活中，越发普遍化，疾病向着年轻化发展，癌症患者也呈年轻化趋势发展。

初来这个科室，老师给我们分配了病人，于是，我们开始着手管理病人的一系列工作，从每天早晨量血压，监测生命体征开始，到后面的开医嘱，写病程，每一步都由我们动手完成。我的带教老师是聂平平，她曾鼓励我们，要学会就着病人的症状，分析病情，然后尝试着延续自己的思维为病人辩证开中药，有自己的临床思维能力，是非常重要的。每一次有新收进来的病人，平平老师会带领着我们，先由我们实习生询问病史，等到我们问的差不多的时候，平平老师提出我们不足的地方，以及遗漏的部分，之后她再询问患者情况。这样的多次训练，我知道了自己在询问病史时，经常忽视的既往史部分，就算患者以前有旧的住院病历，这一次住院，我们还是需要重新问清楚。经过反复练习，我在询问病史方面有了很大的提升。谢谢我的老师还有同组实习生的督促和帮助，让我不断学习，勇于突破自己。

学医路漫漫，虽然艰辛，但不虚此行，期待在新的科室有更多不一样的收获！

## 实践锻炼活动总结篇七

月初转科到了内科才开始有点不适应，从小孩子的科室一下子变成大人的科室，不管做什么都感觉心有余而力不足，感觉自己好笨，反应迟钝，有时候还想老师会不会觉得我是一个不好的学生；然而每天上班，我总要提前半个小时去，很怕

迟到;有的时候觉得怕做不好什么事，然后想着想着感觉都实习不下去了，那只是在自己内心的话。

后来渐渐熟悉了，也了解到了老师的上班习惯，慢慢跟着老师的脚步走，渐渐的我感觉我可以独立做一些事了。我很庆幸，遇到了一个很负责很好的老师，从老师那里我学会了很多东西，不管是什么操作老师都会让我去操作，老师让我去操作。我说：“老师我不会”，老师没有责备的一起笑着和我说：“没事，我做一遍你看，下次都会了。”

老师让我学配药，我感觉自己怪怪的，连药都抽不好更不用说配药。我就向老师要了一个药瓶一个注射器，回家了让自己练习。渐渐的我觉得我配药没有问题了，我每次配完药我都很高兴的和老师说：“老师我感觉好有成就感，我又学会了一件事！”

每天上班是我最开心的事，只有上班才能找到成就感。我喜欢配药，我非常愿意去做，每次我去配药的时候，老师总是提前把药准备好让我练习。我还记得上班第二天老师说让我学配药，我说老师现在我不想学，我想把今天学习到的知识先消化了在学习，给我一天时间，第一天上班我把所有的工作流程记录了下来。老师怕我不熟悉还给我特意写了一张纸，可恶的是不晓得谁把我的纸丢了，我找不到它去哪了，那时候觉得好对不起老师啊，后来我就努力用心记着工作流程。后来熟悉了，也不用刻意去记。有一天老师让我去做皮试，我拿起针就去给病人做皮试，当时老师看我做的时候，心里还是有点紧张，做完后老师对我说做的很完美，我当时心花怒放的，好高兴啊，老师又夸我了！我要更努力不能让老师失望。打针的时候没有打上，老师安慰我说没事以后熟能生巧，我当时安慰自己没事，以后好好练习。

在科室里我很尊重老师们，不管老师们说什么或者让我帮忙我都很努力的去做到最好，不想让老师失望。第一次抽痰的时候，老师说我没有把管入深，只是浅表面，然后我又回想

老师做的时候是怎样做的，我模仿着老师做，然后抽出来了，我很开心，之前看老师抽痰自己心里一直反胃，现在没事了习惯了，老师教我怎样看病人瞳孔，打针，抽痰，等等所有操作。

在老师的带领下，我觉得我每天很充实，实习一个月的日子马上都要结束了，有点舍不得了，因为对那里熟悉了，又要走了，要去适应下一个科室，呆在内科的感觉很好，老师们都很好，做错事了自己很担心害怕老师责备，而老师只是笑着说没事，我想说老师你辛苦了，让你费心了！

下一页还有更多优秀精彩的医院内科实习总结报告

## 实践锻炼活动总结篇八

为了实现从一名地方大学生向一名合格的消防军人的角色转变，我和其他x名战友来到了xxxx消防大队进行为期4个月的当兵锻炼。

当兵锻炼过程是一个过渡时期，是提高我工作能力的的一个实践性环节，时升华理想信念，锤炼意志品质和培育战斗作风的关键阶段。通过当兵锻炼让我明确了消防军人的价值取向，也让我更加坚定了当好一名消防军人的决心。在xx消防大队学习和训练的4个月使我受益良多，让我在思想上和行动上有了非常大的提高。

从思想上，只有树立坚定的政治思想，才能更好的实践“人民消防为人民”的誓言，才能在锻炼过程中奋力坚持，不怕苦，不怕累，在抢险救援过程中不畏艰险，勇往直前，临危不惧，恪尽职守。在xx中队的4个月，中队组织了各式各样的学习方式，观看爱国教育电影，组织学习，部局，总队以及支队的重要指示以及文件精神，甚至邀请先进人物进行授课教育，使我领会了全心全意为人民服务的宗旨。在组织学习中，那些活生生的例子让我明白了消防官兵舍小家为大家，

舍个人保大家的崇高品质，表现出了对党和人民的绝对忠诚，这些都感染和震撼了我，让我更加坚定的要当好一名合格消防军人的决心，同时延续新时期消防精神，努力向消防英雄学习。

当兵锻炼阶段主要的目的就是知兵和熟悉基层中队的一日生活的一个过渡过程。xx中队根据实际情况，挑选基层经验丰富的干部，班长业务骨干，有针对性地为我们学院集中讲课、交流、开展灭火救援战例研讨等，让我们更深刻和直观的了解和感受到基层中队消防官兵在日常的工作里干些什么，在想些什么，需要些什么。只有知道了这些，才能在以后的部队管理工作中，做到科学合理，贴近实际，不盲目主观。通过这一系列的活动，提高了我的基层生活能力，也让我进一步认清了当兵锻炼的必要性和重要性以及下一阶段应该做的工作。

通过当兵锻炼，我深刻的认识到基层中队的的生活是十分辛苦的，从早上起床开始，就进入一天忙碌的生活。早上起床第一件事就是列队出操跑步，之后就是整理内务打扫卫生，再之后就是吃早饭，早饭过后就是交接班，交接班完毕就开始了最辛苦的体能训练。体能训练的项目各式各样，但最主要的目的还是训练大家的耐力。通过锻炼我知道了要当一个合格的消防军人，体能首先要过硬，因为消防员参加灭火救援任务是十分辛苦的，往往一场火灾就要耗费2个小时以上，如果没有过硬的体能素质是无法完成这一个个的灭火救援任务的。在当兵锻炼的后两个月中，我们x名男学员也编入战斗班，和中队人员一起参加灭火救援任务，在一次次的扑救火灾过程中，也使我懂得了扑救火灾是十分危险的，只要稍不留神，就随时可能陷入危险之中，因此，要当一名合格的消防指挥员，一定要时刻注意火场的动态，要保障其他战士的生命安全。在通过一次次的救火任务，也使我明白，中队战士的可爱之处，也让我更加坚定扎根基层的想法。

通过xx中队的4个月的当兵锻炼，我明白了自己在消防军人的

道路上才刚刚迈出第一步，还有很长的路要继续走下去，因此，我在今后的基层生活中要做到“三勤”，即勤动手，熟练掌握消防器材装备的操作使用方法；勤动嘴，虚心向老队长、老班长请教部队管理的基本方法；勤动脑，思考总结部队基层战斗班的各项工作制度和开展的基本程序、方法。谦虚谨慎，虚心好学，并勇于实践，大胆探索，善于总结得失，积累经验丰富自己的知识，提升自身能力。

当兵的日子还很长，我将会用自己的实际行动去践行胡锦涛总书记的“三句话”的总要求，坚决服从命令，听从指挥，刻苦训练，认真学习，锤炼坚毅的品格，培养顽强的作风，不断提高自身综合素质，努力完成岗前任职培训，更好地履行消防警官崇高的历史使命。

我也必将严格要求自己，努力提高认识、督促行动，积极参加练兵活动和技能训练。争

取早日成为一名合格的消防警官，为公安消防部队建功立业，增砖添瓦，贡献自己的一份力量。