

# 大学生打扫卫生心得(优秀5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 大学生打扫卫生心得篇一

时间过的真快，在20\_\_年的\_月我们走出了校园，踏上了工作岗位，开始了实习生活，一眨眼的工夫，我们已经工作快半年了，在这半年中我们学会了很多以往在学校里学不到的知识。半年中我几乎尝遍了人生中的酸、甜、苦各种味道。

实习的第一天，我怀着忐忑不安的心情来到了我实习公司的楼下，因为没有见过将要工作在一起的同事，对他们或多或少都有些好奇，会想他们容不容易相处？会不会教给我新的知识，会不会像有些人口中说的那样让我在一旁歇着，一点也不教我？站在大厦的楼下，迟迟的不敢走进电梯，眼看着时间一分一秒的过去了距离老师和实习单位联系人的时间越来越近了，最终我还是鼓起勇气，进了电梯按了公司所在的楼层。说来也是巧，我去报到的那一天刚刚我要工作的单证部在加班，后来办公室主任帮我介绍了我们部门的经理和其他的同事后，我也加入了工作的行列。第一天遇到的事和人都是陌生的，我几乎是从零开始。但有一点很庆幸我所想的一切都是浪费的，他们不但很容易相处，而且会教我很多东西，真后悔当初应该早点进电梯，在楼下站了半天。

在实习的时候，学到了很多实用的东西，而且这些是在学校没有学到过的比如称量。

第一步就是确认批号并核对批纪录，核对pick list 和object list及主料放行报告。

第二步确认清场、若生产拜唐苹则还须确认房间温湿度，更换标示。

第三步准备器具，检查桶、铲子、料斗及筛网等，工具放置于已消毒的推车上准备容器检查容器，封闭容器下口，称量容器皮重，安装出风过滤。滤称的检查确认校准期，检查水平状态，检查称的托盘，显示重量回零确认公差进入系统确认公差值上限、下限，确认打印机连接状态。

第四步、首先进入系统，进入系统领取原料，条码识别原料信息、核对放行报告和原料批号是否一致，再根据放行报告输入原料使用含量称量用桶或容器放在所用称的正中，确认后开始称料称量主料打开原料包装，避免其操作中引入异物或造成其它污染称料，其间条码识别所用原料的每个独立包装并输入其含量至称料结束，操作中避免物料由容器返回至原料包装内。结束后将未用完的原料包装密封，标记使用量，退回原料库物料确认后全部投入终混容器，出库登记。然后领取原料，条码识别原料信息称量用桶或容器放在所用称的正中，确认后开始称料。打开原料包装，避免其操作中引入异物或造成其它污染称量辅料称料，其间条码识别所用原料的每个独立包装至称料结束，操作中避免物料由容器返回至原料包装内结束后将未用完的原料包装密封，标记使用量，退回原料库确认后按要求投入终混容器，出库登记，进行下一辅料称量。取下连接器、出风过滤，密封容器，清洁容器外表面。收集称量器具残留物料，器具进行密封或遮盖保护。

第五步上批物料转移，清除区域上批产品信息，废料退库更换房间状态标示，清场，填写清场单，被授权人检查将清场单复印件放在指定区域，原件附在批记录中。

第六步、清洗料斗和连接器尽量拆卸，清洁时避免零件的磨损和磕碰用自来水冲掉附在表面的粉尘。用擦拭布沾0.05%金鱼洗涤灵液擦拭所有表面。用自来水冲洗干净后使用去离子水喷淋零件所有表面。检查并用毛巾擦干或压缩空气吹干，

不合格则须重新清洗。如不立即消毒须用干净丝绸或保鲜膜覆盖以防止被污染。确认设备已清洗干净，按要求正确佩戴手套和口罩。干净丝绸喷70—75%医用酒精由接触产品至非接触产品部位、由上至下、由内至外擦拭，裸手操作接触产品部位后须消毒。料斗和连接器的内外表面均须进行消毒。消毒后敞开晾置至少2小时。在设备安装前，由被授权人对设备清洁结果进行目检。然后安装连接器下口的容器密封圈，为防止有脱落的密封圈碎屑，用压缩空气清洁并检查，安装硅胶密封圈，密封保护。

第七步、超过经验证的有效期清洁。先拆卸料斗和连接器与产品接触工具所有部件进行2遍消毒，第2遍需更换丝绸。最后检查并安装料斗和连接器。

第八步、维修或保养后的清洁，维修或保养接触物料的工具，需要进行完全清洁用毛巾或擦拭纸清洁被污染外表面，如有必要可使用酒精及洗涤灵，目检确认表面污渍及洗涤灵残留已被彻底清除。

第九步、中间清洁也就是最后一步与产品接触的工具，尽量收集余料，如必要可使用吸尘器和酒精、丝绸密封容器、覆盖保护或密封与产品接触的称量工具。

不接触产品的工具，尽量收集粉尘如必要可使用吸尘器用毛巾或擦拭纸清洁表面，如必要可使用喷有酒精的擦拭纸。

这些称量的步骤完完全全的都要一步一步的来完成，而且每一步都是很重要的，在学校的时候我是常常很马虎的来到了这里学到了称量对于这一项工作不仅不能马虎而且要认真真的仔仔细细的完成，对于我也是锻炼了我自己，让自己的意志更坚强。让我对工作，对于任何事情都是认真仔细的完成。有一次，一大早醒来就感觉头晕晕的，喉咙痛痛的，很明显的迹象我感冒了。但是想想我是个实习生，我总不能随便打个电话去然后说我生病了我不去了，那会给人留下什么

样的印象哦，最后我还是去上班了。在工作的时候我人真的好难过，真的好想和部门经理请假回家休息，但是话到了嘴边就是说不出来，一直忍着直到六点多下班，晚上回到家倒头就睡。那时候想想如果在上学那该多好啊，可以请假休息一下，工作真的是好辛苦啊！

实习中最开心的事情当然是拿工资啦，那时候让我知道了赚钱是多么的不容易，看着发着的工资，真的有点舍不得用。因为这钱跟以往父母给的不一样，以前用钱的时候不会去想这钱得来有多么的辛苦，但是用自己发来的工资的时候感觉就不同了，用的时候会觉得这是我自己赚来的钱，有种飘飘然的感觉，但又有一种感觉就是这可是我很辛苦才赚来的呀，这么给花了会不会太浪费呀！

最让我开心的事情是我有好多肯教我的老师们，他们用自己的工作经验慢慢的教给我知识，让我把书上的理论知识运用到了实践上，教给我为人处事的道理，也能包涵我刚刚出校门对工作陌生而犯下的错误。让我在工作上学到了很多，也在处事上学到了很多，学会在怎么样的情况下对人的态度应该怎么样，该凶的时候就必须凶，否则就办不好事情。真的是非常感谢他们。

实习不再是以前的校园生活，有学校呵护着你，在社会上我们有时候就必须自己去面对处理一些事情，培养了我们的独立性。其实外面社会这个学校，有许许多多可以让我们学习的知识。

## 大学生打扫卫生心得篇二

人力资源部的实习之旅，是我真正接触现代企业、从事人力资源工作的第一步。一个多月的实习生活短暂而充实，由最初初来乍到的陌生到逐渐熟知，再到后来的不舍。这段简单的经历使我逐渐熟悉了现代企业中人力资源管理的运作体系和管理流程，初步了解了人力资源管理工作的实际，还让我

学到了很多在课堂上根本无法学到的知识，为进一步适应了社会工作环境，从事人力资源管理工作的奠定了基础。

总的来说，这次实习使我收获很大，下面从学习、工作、生活三个方面来阐述。

## 一、学习方面

首先，我对企业人力资源管理理论上的认识升华到了一个新的层次。“纸上得来终觉浅”，没有实践的理论是不深刻的。通过实习，我的理论知识等到了强化。其次，实习期间学到很多课堂上无法学到的东西，有些更是无法用言语能够表达的，或许此时无声胜有声，无声更动听。与其说我们是去实习，倒不如说我们是去学习，是离开课堂的学习。第三，在学习态度上有所改善。工作不像学校，即使你不想学，老师也会兢兢业业、主动教授课业知识。在公司，同事们忙于自己手头的工作，这就需要我主动学习，不懂就问，从小事中，从细节中，自我寻找学习机会，自我寻找学习点。

## 二、工作方面

实习期间所作的事情十分琐碎，整天都是些重复的工作，有些根本没有什么技术含量。实习之初我就开始有了些许不情愿的情绪，但我静下心，一路坚持下来，慢慢发现，有些事虽然平凡琐碎，但都会有一定的规律与技巧可循，正所谓熟能生巧，事情虽然看似简单，但是关系重大，对以后的工作会有很大的帮助，很大程度上会提高效率，加之这些工作都是人力资源的基础性工作。这同时也端正了我的工作态度，就是要积极主动地做好每一件事，哪怕是一件很小的事。正所谓不积跬步，无以至千里。不积小流，无以成江海。要做好大事，必须先从小事做起。如果连一件小事都做不好，又怎能做好复杂的大事呢！

## 三、生活方面

因为要在很多部门之间往来办理入离职手续，因此与直接上级和间接上级的关系一直都不错，还结交了几个朋友，积极融入一个大家庭中，每天累但快乐着。另外我的作息时间有了很大的改善，生活逐渐规律，养成了每天准时起床、就寝，按时吃饭的好习惯，这对以后尽快适应工作做了铺垫。这次实习也使我留下很多缺憾和不足。比如在细节方面考虑得不够周到，又如无法每次对工作做阶段性的总结，从而不能及时发现自己的错误与不足，等等，需要进一步的改善和提升，我期待下一次与这个社会的亲密接触。

最后，我要感谢\_公司，给了我这次宝贵的实习机会，这些对于我以后的学习和就业至关重要，感谢人力资源总监\_和人事专员\_对我的教导与关心，感谢全体同事们对我的支持与鼓励，感谢老师对我实习的一路指导与跟进。

## 大学生打扫卫生心得篇三

我叫xx于xx年7月14日进入公司工作，光阴似箭，一晃一年多的外运生活快过去了，工作以来，在单位领导的精心培育和教导下，透过自身的不断努力，无论是思想上、学习上还是工作上，都取得了长足的发展和巨大的收获，思想上，自觉遵守我司的规章制度，坚持参加公司的每次的培训。以严谨的态度和用心的热情投身于学习和工作中，曾为自我的平凡而失落过，也曾为日子的日复一日而迷惘过，然而日益激烈的社会竞争也使我充分地认识到成为一名德智体全面发展的优秀工作者的重要性，同时也用心的向党组织进行靠拢，于xx年的7月1日向党递交了申请书，并时时刻刻理解党的考查，期望早日加入中国共产党。

学习上，严格要求自我，凭着对专业知识和技能의强烈追求，端正工作态度，作到了理论联系实际；除了专业知识的学习外，还注意各方面知识的扩展，广泛的涉猎其他部门、学科的知识，从而提高了自身的一专多能的长处及思想文化素质，包括生活中也学到了养成良好的生活习惯，生活充实而有条

理，有严谨的生活态度和良好的生活作风，为人热情大方，诚实守信，乐于助人，拥有自我的良好做事原则，能与同事们和睦相处。由于我所学专业离物流行业不相关，从没有放下学习理论知识和业务知识学习理论的同时，把工作中的实战联系到理论知识上，使理论水平变得更简单。

工作上，本人自xx年7月14日至xx年11月4日，一向负责报关申报工作并协助各岗位同事工作。一向在操作中心工作，主要负责资料申报工作和单证客服工作，不管走到哪里，都严格要求自我，刻苦钻研业务，争当行家里手。就是凭着这样一种坚定的信念，我已熟练掌握报关申报、仓单统计等业务，成为资料组的全能的资料员。

记得，刚进物流行，为了尽快掌握物流行业业务，我每一天都提前一个多小时到岗，除了在工作态度我尽心尽力，在公司组织的各项活动中我也用心响应，经常参加单位组织的各类活动以及同事聚会。

在此，对所从事过的和现正从事的岗位工作作一小结。操作中心资料员主要负责报关资料的登记、整理、派发。具体资料主要包括四个方面：

- 1、报关单的申报、打印。
- 2、报关资料的派发，入仓单的修改、打印，入仓单的资料补充（商品编码及副计量），工作量的统计录入，经海关审核后的黄单和经补充资料后的绿单的派发。
- 3、报关单的核销单跟踪签收（由受理状态转为申报状态），应客户后期办理退税、核销所需打印出报关单、入仓单和出仓单。
- 4、转关司机本的登记、派发，手册的签收、派发。我主要负责第1方面的工作，期间因工作需要也从事过第3和第4方面的

工作。总的来说，第2方面的工作较易出现差错，尤其是入仓单的资料补充方面。

由于刚开始经验不足，我在工作过程中就以前出现过这些差错。比如：报关单反复重报，开始工作时速度较慢等，总体来看，在为期一年多的资料员岗位工作中，我经过不懈努力取得了一些成绩和进步：熟悉掌握了相关岗位工作的操作程序并积累了必须的经验；对公司的流程有了更为全面更为具体的认识和了解；在工作中锻炼了发现单证问题的警觉性并及时加以解决的潜力；认真细致地完成工作任务，协助单证加速流通，尽快通关。

单证客服员主要负责接收客户递交的报关资料并完成报关资料的初审或填制工作，审核报关资料贴合报关单的基本填制要求后，参照业务系统数据，比较无误后进行跟踪，再将单证交付审单员审核；对于报关中出现的任何问题，第一时间与客户进行沟通，迅速解决。在客服工作中，为了能更好的服务客户，针对不一样层次、不一样需求的客户，我给予不一样的帮忙和服务，这就要求着我不仅仅要有全面的专业知识和广泛的信息来源，与各部门也要持续紧密的联系。更重要的是传达信息的急时性、准确性。这些从前所学到的也就让我在客服的工作得心应手。于此同时加强与同事间的密切配合、团结协作、彼此之间相互体谅，构成一个团体力量，这样更能提高工作的效率和进度。由于刚到客服工作还有许多业务不够熟悉，从刚开始不敢接客户电话和不能够快速的独立操作，别人急自我更急。此刻还在慢慢的熟悉、争取早日的在不用师傅带的状况下独立更好的完成一个优秀客服员的职责。

最后，我想说的是，作为我司的一员，一向秉承小收获多奉献的理念。今后工作的努力方向：发扬吃苦耐劳精神。应对督查事务杂、任务重的工作性质，不怕吃苦，主动找事干，做到“眼勤、嘴勤、手勤、腿勤”，用心适应各种艰苦环境，在繁重的工作中磨练意志，增长才干；发扬孜孜不倦的进取



精神。加强学习，勇于实践，博览群书，在向书本学习的同时注意收集各类信息，广泛吸取各种“营养”；同时，讲究学习方法，端正学习态度，提高学习效率，努力培养自我具有扎实的理论功底、辩证的思维方法、正确的思想观点、踏实的工作作风。力求把工作做得更好，树立公司的良好形象。

以上是我对一年来思想、工作状况的总结，不全面和不准确的地方，请领导和同志们批评、指正。我始终坚信一句话“一根火柴再亮，也只有豆大的光。但倘若用一根火柴去点燃一堆火柴，则会熊熊燃烧”。我期望用我亮丽的青春，去点燃周围每个人的激情，感召激励着同事们一齐为我们的事业奉献、进取、立功、建业。

## 大学生打扫卫生心得篇四

税收作为国家财政收入的主要组成部分，无疑在其中扮演了极其重要的主角。因此为了加深对税收政策的领悟，了解税务机关——税务代师事务所，进行了为期一个月(7月——8月)的挂职实习。

### 二、实习成果

- 1、税务登记；
- 2、税款计算和纳税审核；
- 3、申报和缴纳税款并依法退税；
- 4、申请减、免税；
- 5、代制作涉税文书。

一个月的实习期间我获取了不少新知识也巩固了许多老知识。

首先，刚进公司的几天我就体会到了公司制度的严明，还有从事税务工作的同事的敬业与热情，他们具备专业素质，不惧日晒雨淋，对客户体贴备至，只要客户有要求，不管再辛苦同事们也立刻行动，最大限度为客户着想，例如：有一次我和同事到春熙宾馆拿报表，结果客户的税控专用发票快用完了，需要立刻补充，并且事对这额外的工作并没不悦，并承诺17点前必须送到。

应对某些客户的故意刁难，同事不仅仅不恼，而且笑面相对耐心的解开他们的疑惑。例如：成都市政府就安置残疾人员下达了一号政令，这本一项是造福残疾人同志的很好政策，体现了社会主义国家的优越性。但是，当同事们把文件和相关资料送达企业手中时，企业却认为，是政府有意借此增中国报告网加他们的税赋，十分不也不是有意推卸，而是耐心的向企业解释，对企业做工作，使很多企业最终明白了政府的用心良苦。

其次，纳税的申报期决定了代申报期，因此这段时间的代相对宽松些，同事们就能够利用这段时间来为自己“充电”，在所订的资料中，我能学到很多知识，尤其是《成都税务公报》这份杂志是栏中，我能了解到最新的税务政策，例如，《成都市地方税务局关于开展落实下岗职工再就业税收优惠政策检查的通知》“依法治税”栏中我能了解到不法企业为了偷逃纳税所采用的各式花招。

我体会最深的莫不是税收的广泛性和复杂性，应对如此种种形形色色的大中小企业，诸多的税种加各种优惠政策，对我们的税务工作也提出了严峻的考验，企业——税务代契，并传递出准确而有效的信息，我想寻求一种好的制度，把税务工作化繁为简，并采用科学的管也是正是这种内在矛盾的产物，利用它税务部门就能够方便地取得纳税产每月的销售资料，并记录在税务部门的电脑中，供税务部门实施征收，统计，分析，稽查，为税务部门的征管工作带来了更加有效，准确和科学的第一手资料，同时它又能如实记录每一笔收入，

业主不必亲自守在前台，既减轻了业主的管人加强了企业管理。

其次实习是有益的，为我以后踏入社会工作准备了很多良好的知识与经验。感触有很多，体会也有很多，收获更是不少，对于陌生的东西，不再陌生了，下次要是有什么东西坏了，完全能够靠自己的去发现问题，去修于去实践，有困难的时候选也要向别人取取经验。毕竟团队的力量是很大的，是能够去依靠的。

## 大学生打扫卫生心得篇五

时间过得真快，一眨眼我的实习生活就结束了。在上大学的三年时间，我自觉学到了不少东西。可是，当我进入实习岗位之后，才发现我在大学所学的东西真是很少，无法满足我在实习工作中的需要。回想起一年前，我还期盼着早日完成学业，走进社会，以为这样可以不用再每天对着课本，过着简单而重复的校园生活。可如今真正实习了，才深深地体会到它并不是我想象中的那么简单，现实社会比起校园生活那是复杂多了，因为有了比较，才使我感觉到校园生活是那么的美好，那么的令人回味呀！也由此产生了一种紧迫感。

这次实习是我第一次正式与社会接轨踏上工作岗位，开始与以往完全不一样的生活。每天在规定的时间内上下班，上班期间要认真准时地完成自己的工作任务，不能草率敷衍了事。我们的肩上开始扛着自己的责任，凡事都谨慎小心，否则随时可能要为自己的一个小小的错误承担严重的后果，并付出巨大的代价，再也不是一句对不起和一纸道歉书所能解决。从学校到社会的我身边的环境发生了重大变化，身边接触的人也完全换了角色，老师变成老板，同学变成同事，相处之道完全不同。这样的环境虽然给我提出了挑战，但常言道：工作一两年胜过十多年的读书。三个月的实习时间虽然不长，但是我从中学到了很多关于做人，做事的知识，充实了我自己。

通过这三个月的辛苦工作，我明白了很多道理。这些道理对于我将来的人生发展，将会起到积极作用。首先，就是要有自学能力。有句话说，在大学里学的不是知识，而是一种叫做自学的的能力。参加工作后才能深刻体会这句话的含义。除了英语和计算机操作外，课本上学的理论知识用到的真是很少很少。我担任的是助理一职，平时在工作只是打电话处理文件，几乎没用上自己所学的专业知识。而同公司的高技术人员就大不一样了。在一个项目中，他们经常被要求在很短的时间内学会用一种新的技术，以提高公司的经济效益。因此，他们经常被公司送到外地培训，以掌握最新的技术。就是在他们培训回来之后，他们也经常看一些科技书，以巩固自己所学的知识。我对他们的行为深有感悟，在这个信息爆炸的时代，知识更新太快，靠原有的一点知识肯定是不行的。我们必须在工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，自己先想方设法解决，实在不行可以虚心请教他人，而没有自学能力的人迟早要被企业和社会所淘汰。

其次，就是工作要勤快，不能拖拖拉拉。每天早上7点左右就要起床，无论天气怎么样，都得准时去上班，有时候公司业务繁忙，晚上或周末得加班，那留给个人支配的时间更少。在学校可以睡睡懒觉，实在不想上课的时候可以逃课，自由许多。但是，在公司我们必须克制自己，不能随心所欲地不想上班就不来。那样，很容易就会被炒鱿鱼，丢失来之不易的工作。

在实习之前就曾听学姐说过，有很多实习工作都是每日重复单调繁琐的工作，时间久了容易厌倦，从而懈怠工作。我就是每天就是坐着对着电脑打打字，要不就是打扫一下办公室，很少有别的事情做。因此，工作显得枯燥乏味。但是，面对这种情况我也不敢有丝毫的马虎，因为，我知道自己一个小小的错误都可能会给公司带来巨大的麻烦或损失，所以，我每一项工作都完成的很认真。

在工作中对待客户要有一个害的态度，就像我们公司的调度员一样，每天得打电话，口干舌燥先不说，还要受气，忍受一些电话接听者不友好的语气有些甚至说要投诉。如果哪家公司有意向的还得到处奔波去商谈。而事实上所有的业务并不是一次就能交易成功的，他们必须具备坚忍不拔的个性，遭遇挫折时绝不能就此放弃，犯错遭领导责骂时不能赌气就辞职。而调度员经常得喝咖啡熬夜工作。他们的工作是很辛苦，但是他们始终都坚持把自己的每一分工作做好。看到他们的工作态度，对我也有很大的感染。虽然我一直是努力工作，做好自己应做的每一件事。但是，我心里是很不情愿的。自从见到调度员的工作态度之后，我对工作的态度有了，很大的改善。不再有不情愿的感觉了。

再次，就是跟同事相处的问题。在实习期间，我们需要与形形色色的人打交道。由于存在着利益关系，又工作繁忙，很多时候同事不会像同学一样对你嘘寒问暖。而有些同事表面笑脸相迎，背地里却勾心斗角不择手段，踩着别人的肩膀不断地往上爬，因此刚出校门的我很多时候无法适应。比如我们公司做业务员的同事，他们很注意对自己客户资料的保密，以防被同事抢去自己的业绩，因而他们之间的关系显得有点淡漠。但是环境往往会影响一个人的工作态度。一个冷漠没有人情味的办公室，大家就会毫无眷恋之情，有更好的机会他们肯定毫不犹豫的跳槽。他们情绪低落导致工作效率不高，每天只是在等待着下班，早点回去陪家人。

为了和睦业务员之间的关系，公司经常，为员工同事搞一些聚会，以此营造一个齐乐融融的工作环境。这样虽然也能起到一些效果，但是不能从根本上解决问题。在进公司之前，我在电视上不止一次的看到关于职场险恶的电视剧，因此我做好了心里准备。但是当我真正面对公司里复杂的人际关系时，还是有种力不从心的感觉。它的复杂程度远远超出了我的想象。我也知道，在公司里一个良好的人际关系，对自己的进一步发展很有帮助。但是话又说回来，想建立一个良好的人际关系又是多么的难。

公司里同事之间的是非，实在是太多了。有时一个同事与另一个同事闹了矛盾。其中一人就会私下里，跟我说对方有多么的不好，对方做了多少错事等等。每当面对这样的事情，我就很为难。首先我不能表态，因为他跟我说对方的不足，就是想让我支持他。如果我不支持他，他就会生我的气。如果我支持了他，对方就会生我的气。我不想卷入他们之间的斗争，所以每当遇到这件事，我就想办法把话题扯开。为此，我也看了一些关于人际关系方面的书。最后，我找到了自己的处理办法，那就是“多工作，少闲话，少打听小道消息”。慢慢的我适应了公司里的生活。很好的处理了人际关系，虽说，不是跟每个人的关系都很好，但是也没有得罪什么人。

更重要的是我们要不断的鼓励自己，增强自己的自信心。在我们实习期间我们会遇到很多困难。这些困难会不断的打击着我们的自信心。而在公司中，同事之间的关系，既是朋友关系，也是竞争关系。所以，当我们遇到挫折时，他们大多只会安慰我们，很少会给我们鼓劲。在这方面，我就深有体会，每当领导给我安排了什么我没有做过的事情。我总是做不好，从而引来领导的批评。这时，同事们总是很好的安慰我，但是很少有人鼓励我。这也许是由于我们之间的竞争关系吧。面对这种情况，开始我有一种挫败感。但是慢慢的我发现光有悲伤感是没有用的，他只会让我越来越消沉。对我一点好处都没有。所以从那以后，每当遇到困难，挫折时我就会给自己鼓劲。在心里默默的说，我能行。渐渐地我的自信心增强了。当我再面对同样情况时，我就再也没有灰心丧气过。这使我始终保持了一个良好的心态。对于我综合能力的提高起到了很大作用。

经过这次实习，虽然时间很短。可我学到的却是我三年大学中难以学习到的，感觉很不一样。在是实习期间，我增强了自身的能力，了解到了很多以前不知道的东西，丰富了自己的知识。在学校时，有时我做事不认真，但是实习期间我改掉了马虎这个毛病，这对我将来的发展很有用。在此期间，我还学到了如何能与同事们友好相处，如何修复同事之间的

关系，这对于我将来走向社会建立一个良好的人际关系起到了重要作用。最重要的是，我增强了自信心，当遇到困难时，我不在轻易放弃，而是要坚持下去。因为，只要功夫深，铁杵磨成针这句话，已经深深的印在了我的心里。总之，在这次实习中，我全面提高了自己，虽然仅仅只有三个月时间，但我将受益终生。