

最新练舞蹈的心得体会和收获分享(实用5篇)

心得体会是我们在经历一些事情后所得到的一种感悟和领悟。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？以下是我帮大家整理的最新心得体会范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

练舞蹈的心得体会和收获分享篇一

锻炼你的身体，会让你更加强壮；锻炼你的头脑，会让你更加聪慧；锻炼你的意志，会让你更加坚强，那一次，我得到了的锻炼，一次难忘的锻炼。

那是在三亚的沙滩上，我肆意地吮吸着阳光，几个骑着摩托“飞沙走石”的身影勾起了我对沙地摩托的向往，他们飞驰在沙滩上，不时拐弯飙起几层沙子，那叫一个洒脱。爸爸看出了我的渴望，租了沙地摩托，开始耐心地教我。

“控制方向，控制速度，拐弯平衡”，爸爸一一把这些词送进了我的耳朵，还骑上摩托给我示范。我的心早已飞向了沙窝，哪里会想爸爸的心窝，脑子里全是我骑沙地摩托的洒脱。慈祥的叮嘱不断重复，我迫不及待地跨上沙地摩托，车垫带着阳光的温度，我的期待和紧张环绕其中。听着巨大的油门发动声和汹涌的海浪声结合成激昂的交响曲，我的心情澎湃起伏。“轰轰……”车发动后像离弦之箭，飞快地冲进沙滩。我的心一抖，惊出一身冷汗，颤抖的双手越发冰冷，死死地握住把手，额头上渗出丝丝密密的汗珠，脑子里一片空白，之前的期待全部被紧张所替代，心里像悬了一块巨石，手脚也不听使唤。

怎么办？怎么办？我回头看向爸爸，爸爸坐在我身后，眼神中传来对我的鼓励与信心，渐渐抚平了我内心深处的不安。

我又鼓起了勇气，回头和沙地摩托大战。可车身随着我生疏的技术东倒西歪，沙砾和树枝似乎有意与我作对，轮子中总有它们的身影。车子不是一会儿陷在沙坑里，就是一会儿卡在沙坡上，有时轮子被树枝缠住。出师不利，我垂头丧气，像个打了败仗的将军，放弃的念头萦绕在我的脑海中。爸爸对我说：世上无难事，只怕有心人，我相信你的能力，但你也相信自己，持之以恒。”我将父亲的鼓励记在心里，重新捡起勇气练习。

重温了一遍爸爸教我骑沙地摩托的方法，以信念为帆，以毅力作桨，我将驰骋在广阔的沙地！很多次摔到地，被沙粒趁机亲吻，谁知温柔的沙子竟也能把我的胳膊蹭的隐隐作痛。我真佩服河蚌，河蚌在沙子的打磨下，孕育了珍珠。我被沙子打磨，一定要坚持，因为我想成为珍珠。认真琢磨，勤奋练习，很快我就掌握了技巧，车技大有长进，速度开得越来越快，车也越来越平稳。沙地上，我得到了锻炼，沙地上，我肆意地吮吸着阳光，沙地上，我惬意地开着沙地摩托，沙地上，我心飞翔。

那一次，我锻炼的不只是身体车技，还锻炼了我的毅力、恒心。人生的每一次锻炼，都是为自己的美好未来铺垫。

运动使我学会了包容。

记得有一次大课间，我们班男生自发组织了一场比赛。大家首先秩序井然分好了组，很快就投入比赛。只见a带着球冲向我方球框，b立刻前去阻截，a敏捷地左闪右躲，将球传给了c，d跑过去跳起来一巴掌把球拍向我，我准备伸手去接，可同队的e却一把抢过去，超对方球门进攻。同是一个队的抢什么抢！我很恼火。加之由于他是新手，屡次犯规被罚球，因此落后一分。第二局，我拿到了球和队友灵活配合，朝对方猛攻，我带着球在二分线上投了过去，球在空中画了一道优美的弧线，眼看就要进球了，这时e又跑过来截住球自己投，

不但没投进，反而被对方抢走，对手又得一分。我愤怒极了，想骂他，甚至还想揍他。但一想到他是新手，还是强压住了怒火，走到他身边，耐心地给他讲规则，讲技巧，他乖乖地点了点头。之后再打上场时，他听话了许多，并且学会了和大家打配合，我也变得和气了许多，不像以前那么骄横暴躁了。

运动让我增强了毅力。

在一次体育课上，老师要进行一次400米长跑比赛。跑步上我并不出众，但我会合理安排时间，还有一些跑步技巧。我信心满满地站在起跑线上，蓄势待发。哨声一响，我先匀速前进，一直泡跑在中间位置，不快不慢，刚刚好。跑到300-250米时，我脚下发力，冲进了前五，就在我得意时，脚下不知什么东西一拌，重重地跌到了地上，全身痛的仿佛失去了知觉，半天起不来。眼看着大家一个一个都超过了我，我着急了，因为我的生存字典里不允许有“服输”两个字。我咬紧牙站起来，忍者痛继续往前冲。一个，两个，三个……看着一个一个同学陆续被我赶超，最后，我硬是冲到了第十名。老师和同学们都向我投来赞许的目光。之后每当遇到困难，我都会想起这件事，再坚持一下！

运动让我学会了合作。

无论是篮球，足球，还是其它团体运动，团结合作是必不可少的，他不是单个队员的单打独斗，更不是个人的炫技场，他需要每个队员积极协作，搞好配合，争取团队利益的最大化，这样才能赢得最后胜利。

运动是一种乐趣，是一种享受，它伴我在挫折中得到锻炼，在快乐中获得成长！

练舞蹈的心得体会和收获分享篇二

迄今为止，我到天津东丽区政法委挂职锻炼工作已整整三个月，从刚来时的陌生拘谨，到现在同事之间的熟悉热情，各个方面无一不让我感受到东丽区政法委各位同志的深厚情谊。

在天津东丽区政法委工作的这段日子里，我更加体会到政法委工作的重要性，充分认识到政法委是党委领导、管理政法工作的职能部门，具有宏观指导、协调各政法机关开展工作，从而达到维护社会稳定的重要作用。东丽区政法委的工作作风积极向上，每位同志都是任劳任怨，勤勤恳恳地工作。东丽区政法委实行轮流值班制度，24小时值班已常态化，每天晚上必须要有一位处级领导和一位干部值班，周末也不例外，说实话刚开始我还不甚理解，直到后来见到每天来往于区委大院门口的上访户，我才憬然有悟。一位政法委副书记曾告诉我，天津作为首都的“政治护城河”，做好防患于未然是各部门的职责所在，北京若有任何重大节庆之类的活动，天津的安保是必须要跟上的。此外，东丽区政法委非常重视政法工作的宣传，以及报道的时效性，严格做到“晨做晚报”，宣传报道不过夜。

工作之余，同事们热情地向我推介天津的名胜古迹与美食美景，他们告诉我天津有哪些小吃以及好玩的地方，让我多去感受一下天津的人文魅力。天津很少下雨，作为久居高原的我，在这里才感知到了什么是夏天，即便是偶尔下雨，也和这个城市的快节奏一样，轰隆隆的雷声中伴随倾盆大雨，最多二三十分钟，便戛然而止。

每逢闲暇，我们一起挂职的十位干部便组织集体活动，去感受这座城市的文化底蕴与历史变迁。我们参观了古文化街，青砖碧瓦间显着古朴典雅，五大道上的小洋楼别具特色，构成了一幅幅异国风情建筑的靓丽画卷。这里的名人故居，就是中国近代历史的一个缩影，是百年社会历史变迁的真实写照。海河边的夜景也是超赞的，“天津之眼”就位于海河之上，

夜晚的“天津之眼”摩天轮伴着暖色调的亮光，显出一片静谧祥和之象。

在这里我深切感受到了一线城市经济发达、交通便利、快节奏高消费，更感受到了上班族的自觉与自制，但我内心依然向往着甘南，那里有我的单位我的家，是我自己心中的一线城市！

通过这次在天津东丽区政法委的挂职锻炼，我深感自己在日常工作中的差距，首先是对政法委工作认识的不足，其次是对宣传报道工作的重要性认识不到位，工作作风还需加强等等。在今后的工作中要不断改进，进一步增强自己的事业心和责任感，切实提高自己的实际工作能力。这些挂职体会将会是我最珍贵的人生经历。

练舞蹈的心得体会和收获分享篇三

到卫计科第一印象就是有一种回到自己工作岗位的感觉，卫计科的同事已经把我的办公室安排得妥妥当当，办公用品如笔、笔记本、橡皮擦、通讯录以及日常用品如水杯、雨伞、电动车等也已准备齐全，这是让我始料不及的，这让我对他们工作之细致，对三穗挂职干部之友好由衷地佩服和欣慰。

（二）主动参与单位事务，肩负责任，参与迎接外来观摩团参观工作。4月中旬，我与区卫计局杨科长、采荷街道卫计科洪科长一同迎接四川泸州观摩团一行40余人来采荷街道江汀社区“颐和·乐龄”服务街区的观摩学习。在做好接待工作的同时，我也以学习者的身份听取了“颐和·乐龄”服务街区工作人员对医养护一体化惠老服务模式的介绍，对他们工作的开展方式和取得的成功经验进行详细了解。我们先后参观了滨江老人公寓、颐养苑、爷爷奶奶的花房、颐和苑、颐康坊等场所。当前，在人口老龄化越来越严重、农村留守老人越来越多的情况下，医养护一体化惠老服务将是未来发展的趋势，旨在为老年人提供所需的医养护服务资源，进一步

提高老年人生活品质。做到老有所养、老有所医、老有所教、老有所学、老有所为、老有所乐。那么我们如何把采荷经验与我们三穗的实际相结合，探索出自己的养老模式，值得我们好好思考。

（三）主动参与各种交流会议，学习先进知识经验。参加由杭州市卫生和计生委组织的“家庭医生签约服务示范点经验交流会”，了解整个杭州家庭医生签约工作所开展的情况。家庭医生签约，是目前三穗县健康扶贫工作中的一项重点工作，怎么把此项工作做好、做实，也是我们工作中的一个瓶颈。目前主要症结在于：一是临床医务人员数量少，资质低，签约人口基数却非常大。二是公共卫生与基本医疗没有有效的相结合，说白了就是签约与服务是分开的，老百姓没有认可。下一步工作中，如何将基本公共卫生与基本医疗融合在一起，打破现存的“签”和“约”，做到“签约”，将会是我们医疗工作的重中之重。

除了上述工作外，我还积极参与街道、社区两级卫生计生干部会议，主动申请到街道所属社区去调研学习，在洪科长与舒志霞老师的陪同下，先后走访了洁莲社区、荷花塘社区、江丁社区、红莲社区、新凯苑社区、绿茗社区等，详细了解基层社区的党建、国免、避孕药具等工作。同时还积极参与挂职工作组安排的其他工作，参与了“周三访谈夜”、医养护一体化“颐和·乐龄”街区的调研。先后跟同期的挂职干部到了四季青街道卫生服务中心（江干区中医院）、浙江省农科院及其科研基地、龙泉市食用菌、木耳种植基地及交易市场等考察学习。在采荷街道社区卫生服务中心（江干区妇幼保健计划生育服务站）学习的一个月，我侧重学习了解医院的人员管理、绩效分配及各项工作的好的工作经验。

乡镇卫生院普遍存在的现象就是自律、纪律意识差，服务理念不强，人员素质参差不齐，内部绩效考核制度不够完善。同时，一起“吃大锅饭”，在编人员“铁饭碗”思想较重，而临聘人员积极性不高。针对上述存在的突出问题，挂职学

习回来后，我主要从以下几个方面加强了管理与建设。

（一）根据实际情况，利用江干经验管理医院。一是加强纪律建设。制定《三穗县款场乡卫生院上值班制度》，严格按照制度管理人员，有效地治理上班纪律涣散，医务人员缺乏自律性等问题。二是强化服务意识。把杭州江干区采荷街道卫计科的生育信息“最多跑一次”服务内容与全院职工分享，让“全心全意为人民服务”“以病人为中心”的服务理念在我院得以具体体现，为创建群众满意乡镇卫生院做努力，大大提高了老百姓对我院工作的满意度和认可度。三是人员实行网格化管理。制定《三穗县款场乡卫生院人员分工细则》，根据工作性质将全院人员分为3个工作组，工作细化到每一个人身上，细化到每一条线，有效地调动了中层干部及医务人员的工作积极性，打破了往日的“吃大锅饭”现象，使得每一项工作都有人做，有人管，有人担。四是实行民主决策。受采荷街道“周三访谈夜”的启迪，我院现在每月不定期召开职工（包括村医）大会，听取每位职工在工作中发现的问题及遇到的困难，并在大会上讨论解决方式，以谋求最佳解决方案。五是完善考核机制与奖惩机制。受采荷街道卫计科及采荷街道社区卫生服务中心（江干区妇幼保健计划生育服务站）健全的考核机制和奖惩机制影响，组织公共卫生科、临床科室、妇幼保健计划生育服务科相关人员，制定《三穗县款场乡卫生院绩效奖惩机制》，有效地解决了工作人员做得好与不好、做与不做，是否对自己的经济收入没有影响的现象，也让我院部分干部消除了“学的会，讨得累”的思想。

（二）谋划未来，注重人才培养，为医院可持续发展打下基础。医院要发展，能不能实现“大病不出县、小病不出乡”的目标，彻底解决老百姓看病难、看病远、看病贵的问题，实现医疗技术服务与全民公共卫生工作相结合，把家庭医生签约服务工作做到实处，扭转目前医生找病人签约的模式，关键在于医务人员的诊疗水平怎么样。想让老百姓相信我们，认可我们，提高医务人员诊疗水平是当前我院急需解决的最迫切的问题。受江干区采荷街道社区卫生服务中心（江干区

妇幼保健计划生育服务站）人员结构组成和医务人员资质情况启迪，我多次组织院务会成员、院班子召开会议，讨论人员培养问题。根据人员需求计划，制定出人员培训计划□20xx年，我院有3位临床医师通过职业助理医师考试。目前，我院仍有4位医生分别在清镇市第一人民医院、贵阳市第一人民医院、贵州医科大学第二附属医院、黔东南州人民医院进行全科医生培训。

（三）把挂职成果合理转化，有效推进医院健康发展□20xx年是我任职院长的第一年，这一年的工作中，在全院职工的努力下，我院年终考核成绩排名全县第四，完成了标准化的“五室一中心”建设，国医馆装修装饰完成并正式启用，顺利迎接国家中医药局对我县的“中医药服务先进县创建工作”的检查（款场乡兴隆村卫生室是其中一个检查点）、顺利迎接州卫计委对三穗县的卫生计生工作年终考核（款场卫生院为乡镇检查点）。把江干经验、挂职成果运用转化为医院的管理与建设，牢记使命在心，不忘责任在肩，努力推动我院健康可持续发展是我一直努力的目标，也是我感谢组织培养的具体体现形式，接下来，我将与全院职工一起继续努力，坚定信心与决心，紧紧团结在党的周围，为打赢脱贫攻坚战、做好医疗健康扶贫工作，抓好款场的医疗卫生工作而奋斗。

练舞蹈的心得体会和收获分享篇四

舞蹈的创编中也有那么多技法和诀窍的，让我学到了很多专业知识，使我在今后的工作中更增添了一份信心和热情，也使小编获益良多。

此次市舞蹈技能培训班安排了形式多样、内容丰富的培训内容，整个培训下来，感觉与以往的培训班有很大不同，更让人茅塞顿开，受益匪浅。既开阔了视野，又提高了专业素质，总的体会有以下几点：

一、舞蹈理论实用性、针对性强，教育教学方式新颖，激发了我的学习热情。

舞蹈是一门综合艺术。要成功编排出一个成功的节目，不仅需要舞蹈的创编、音乐的选择、道具的运用、灯光的协调、舞美的设计等等诸多方面仔细琢磨，更需要人员的组织、服装的设计、训练的方法等方面下大力气。

原本对于舞蹈的创编方法和编排要领并不熟知的我，通过一位位专家老师毫不保留、热情洋溢的讲解，使我走出了困惑和误区，令我大开眼界，耳目一新。本次培训还结合舞蹈的创编给我们欣赏了大量的优秀舞蹈作品，另外还安排了多次现场答疑解惑的机会，使我真正懂得了舞蹈训练要讲究科学，舞蹈的创编中也有那么多技法和诀窍的，让我学到了很多专业知识，使我在今后的工作中更增添了一份信心和热情。

二、舞蹈技能训练，陶冶了情操，以舞激情，乐在其中。

在这次舞蹈培训中，让我对少数民族舞蹈的粗犷豪放、刚柔并济有了进一步的认识，学习舞蹈要多琢磨、多练习、多体会是找到感觉的关键。我在学习中，看到教师们的优美动作，听着入耳的乐声，我的心为之陶醉。

应该说，舞蹈作为一种艺术，它为我们提供了丰富的想象空间，而这次舞蹈技能训练更是为我们提供了一个感受美、追求美的一个广阔的天地。在舞蹈学习中，我感受到了它的美更激发了我热爱舞蹈的热情，同时，我更有了一种把这种美的体验传播给学生们的愿望。舞蹈培训陶冶了我们的情操，真是美在其中，乐在其中。

在最后一轮的舞蹈公开课观摩时，市舞蹈团的李南老师给了我许多启发。在她的讲授之中，我认识了她的学生，感受到了她所带领的舞蹈团队的那种集体精神，我受到了很大的冲击。

在李南老师的讲课中，时时体现了她所带领的团队的那种集体精神，她们训练的过程很艰苦，但是现在娇身惯养的女孩子都能够培养出这种吃苦耐劳的精神，我觉得很难得。在这种难得的品质下，学生们表现出来的那种扎实的舞蹈技巧，更是令我折服。通过学习，我感触很深，也更坚定了要把自己所带的团队教出一定的特色来的决心。

经过这次的培训学习，我对舞蹈以及其他的很多方面都有很许多新的感悟，获取了许多的经验。也觉得这样的学习机会真的很难得，希望以后有更多这样的机会来学习。在今后的工作中，我将把所学的知识运用到今后的舞蹈教育教学中去，为进一步提高学生的音乐素质而努力奋进！

练舞蹈的心得体会和收获分享篇五

今年暑假，在学校的组织领导下，我参加了20xx年大学生暑期挂职锻炼活动。为了提高自己的实践能力，让自己得到充分的锻炼，为两年后毕业踏上工作岗位打好基础，我来到南通市如东栟茶镇政府进行为期一个月的挂职锻炼。我的挂职岗位是办公室办事员。记得在对接时李清香老师说过，要善于把握，为将来积累经验，不在于有多少成就，从最简单的认识了多少人开始。我牢牢地记住老师说的话，挂职期间，我在岗位上得到了很好的锻炼，在这一个月中，我也得到了明显的提高，但同时也存在着不足。

在这一个月的挂职活动中，我主要进行文件的整理，还有幸参与了第十七次表彰大会的会场布置，学习了办公室的文件复印和收发传真以及盖章等工作，帮助分发文件至相关领导及部门，分发报纸，布置各个会议的会场等等。工作相对比较单纯，难度不大，因此工作起来得心应手。工作第一天，办公室的葛部长围绕“办公室是什么，办公室做什么，怎么做”开了个会，其中他强调：办公室是不是重点的重点，不是核心的核心，起初不是很理解，渐渐地随着对工作的了解和掌握，深深地体会了这句话的含义。办公室虽然做的事杂

而琐碎，但任何一个部门都离不开办公室。同时葛部长也指出了办公室的工作。在本次实践中，得到了相应的考验，为以后的工作积累了宝贵的经验。

在工作期间，同领导的接触，与同事的相处都让我学到了很多，这些都是在学校里和书本上所学不到的，他们的待人接物和处事方法对我有很大的启迪，他们那宝贵的工作经验正是我所欠缺的。一个月的时间虽然短暂，但加深了我对社会的认识，进一步了解了社会，增强了工作责任心，为我两年后走上工作岗位增强了信心。在收获的同时当然也发现了自己的不足。

端正工作态度。从小学直至大学，老师都会强调态度决定一切。做任何事，只要有端正的态度离成功又近了一步。但是大多数学生在学校学习专业知识、参加各类活动时抱有随意的态度，认为就这样就可以了，当真正走上工作岗位需要的踏实、勤奋、能吃苦耐劳的人。因此，整个挂职期间我一直带着饱满的热情和十足的信心，力争做到最好。细微之处，即使是简单而繁杂的事情我也努力做好，因为我始终相信：细节决定成败！回首整个挂职锻炼过程，我由一个什么都不懂的大二学生成了政府机关工作人员，我端正、明确了自己的工作态度，知道该以怎样的姿态面对。

恰当处理人际关系。其实每个群体都是一个社会的缩影，首先要学习的就是如何与人相处，即所谓的人际关系。好的人际关系可以给工作带来莫大的帮助，相反人际关系不好工作也会进行的不顺利。都说现实社会人际关系复杂，利益关系严重，但我在为期一个月的挂职过程中一直秉着真诚待人、谦虚谨慎的态度，与领导及办公室的同事之间关系和谐，并得到了他们在工作中的指点和帮助。通过此次人际间的交往，我明白了建立和谐的人际关系必须首先做人要真诚，虚心求教，不能自满自大，其次工作态度认真，细致入微，主动尝试，不能有自己只是实习的，马虎的工作，一个月后就走了这种心态。第三学会尊重他人，毕竟自己是实习的，是个新

人，谦虚的对待他人，尊重他人，每个人都是自己的领导，每个人身上都有值得自己学习的地方。

学会礼貌待人。这一个月让我印象最为深刻的是任何人见到迎面走来的人，无论是领导还是比自己职位低的人都微笑示人，热情的打招呼。从早上开始，互相间说早上好，到下班时的再见，这种氛围深深地感染了我，以至于大到书记镇长，小到清洁人员我都与他们相处的十分愉快。礼貌能体现一个人的修养，能拉近彼此间的距离，虽然你我并不相识，但是只要微微一笑，陌生感顷刻间融化。一个月的时间使我加强了进办公室前先敲门，得到应许后进入，接电话时用礼貌用语等等这些意识。

自信的说“我来”。我们是新人，唯有比别人更努力才能有展示自己的机会，才能爬的更高，走的更远。领导每交给自己一个任务，最后会用疑问的语气问我：“你可以吗？”自信的说：“我可以！”“我来！”没有人生来就会做很多事，这些都得我们主动去学，如果只是一味的唯唯诺诺，说我不可以，我不会，那只能一事无成。争着去学做每件事，哪怕只是打扫办公室，至少跨出了第一步，会发现收获的远不止这些。

组织协调能力的提高，统筹兼顾。我的工作弹性较足，因此在较好的完成工作之余会看看报纸以及与专业相关的书，这样不至于一个暑假就把专业知识给忘了，兼顾工作与学习，齐头并进。不管是工作还是学习、生活中，我们都会有恨不得有分身术的感觉，太多的事情需要我们同时兼顾，这时就是考验我们的组织协调能力的时候了，我很庆幸这次挂职让我的组织协调能力有了提高。

专业知识的欠缺。我是商务日语专业，挂职的是办公室的工作，相对于文秘专业，我的专业知识有些匮乏，因此所能做的工作也有限，类似于撰写信息稿等我就无法胜任，但我不泄气，做好力所能及的事本身就是一种胜利。

不够耐心，有点浮躁。本次挂职活动最主要的工作就是整理文件，整个20xx年度的文件堆积如山，整理了20多份我就失去了耐心，不禁感叹：何时才是尽头？！一向好动的我要静下心来整理文件，还真的有点难为了我。时不时的去办公室帮忙复印，为了以后能找到好工作，我的耐心还有待加强，戒掉浮躁的心理。

主动性不强，缺乏主人翁意识。挂职期间，多数工作都是主任或领导吩咐我去完成，而不是自己要求让自己去完成，缺乏主动性。记得还没进入大学前，初中、高中的老师都十分强调学习的主动性，不要只是一味的被动的接受。在这一方面，自己还有待加强。

作为大学生的我们，还没经历过磨难，人生历练不够，有时遇到困难并不是仅靠个人力量就能解决，还需要他人的帮助，此时人际网就发挥了很大的用处。社会实践就为我们构建人际网建立了一个很好的平台。实践中我们会遇到形形色色的人，学会与人交流，做朋友，化敌为友，为未来的人生道路铺路。同时，大学生一心只专注于书本知识，社会实践为我们建立了将理论与实际相联系的平台，在实践中巩固专业知识并加深对理论的理解。

这次挂职锻炼相信将使我永生难忘，它让我对社会有了初步的认识，在人际交往与实际工作中促使自己成熟，磨练了我的意志。让我认识了自己工作中的不足，开阔了视野。学习的脚步不会停止，在仅剩的两年大学时光中改正自己的`缺点，弥补自己的不足，巩固自己的专业知识，在学习与实践中不断提升自己的综合素质，以更饱满更自信的姿态迎接就业！