

茶艺自我总结(优质9篇)

总结是对前段社会实践活动进行全面回顾、检查的文种，这决定了总结有很强的客观性特征。写总结的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢！

茶艺自我总结篇一

20xx年9月13日，我按照学校的要求，抵达武汉市华师一附中初中部进行为期两个多月的教育实习工作，实习自我鉴定《体育教育实习自我鉴定》。在该校领导和有关老师的帮助指导下，我较好地完成了教育实习任务。下面，就实习期间自己在体育课教学和代理班主任等方面的工作做一个自我鉴定：

见习课期间，我认真观看指导老师以及其他老师的每一节教学课，做好看课记录，并对体育课练习密度和学生的运动负荷进行测量，为之后自己上课做好准备。在实习教学过程中，我结合施教对象的生理和心理特点，认真备好每一份教案，并向指导老师、本组同学征求意见，经过改良并试教后才进行教学。在班级中努力培养体育骨干，协助教学，以此把知识有机地结合起来上好每一节体育课。

我们的工作任务很重，常规的教学、课间操、体育活动课，还有运动会的编排、策划与组织。为了让运动会别开生面，有所创新，我们还利用业余时间，中午不休息，下午晚下班，自己创编并组织学生排练(初一年级的鲜花队、武术操，初二年级的健美操啦啦队，初三年级的国旗班、彩旗方阵)。我们还义务担任各年级各班的队列方阵指导与训练教练。就这样，我们在实践中找到自信找到前进的力量。校运会顺利进行，场面格外壮观，我们的努力得到了校领导和所有老师、学生的赞扬和认可。

在实习的后半段，对于正常的教学任务，我们也从未懈怠如何发挥自己的专长，把专业所学与中学体育所需相结合呢？怎么样更大限度的调动学生们的积极性呢？我们一直在思考，并不断的探索新方法、新的教学模式、新的教学内容。为了更好的培养学生的综合素质，提高学生热爱体育并积极参与体育锻炼的意识。我大胆的将定向越野引入课堂，一次大胆的尝试激发了学生们的兴趣，课堂积极性大为提高。这让我意识到了很多问题，传统的中学体育教学内容并没有得到很好的改造，体育课堂教学形式还比较单一，缺少活力，不够新颖。而定向越野让学生们对待体育课的态度却有很大的改变，参与率提高了，锻炼效果增强了，学生身心的愉悦程度大大提升。

茶艺自我总结篇二

时间荏苒，一转眼，已经度过了四个月的实习生活。这四个月，是我们紧张而充实，飞速成长的四个月。回想在每天的实习工作中，我们学到了许多课本上学不到的东西，同样也遇到了许多的困难和挫折，看到了自己本身存在着许多问题。以前总以为液相色谱分析很简单，配样进针就完事了，可现在发现并不是那么简单，在实际工作中，样品，流动相，仪器以及温度，湿度等外界因素对它都有很的影响，任何一个因素出了问题，都不能得到一张合格的图谱。前期我们遇到了许多困难，但在老师的助下和指导下，使得我们能够克服种种困难顺利完成任务。从中我们学会了如何发现问题，分析问题，解决问题，认识到医药研究的科学性和严谨性。因此我们不再单纯的向老师索取知识，而是更多的思考分析，不再垮的研究书本定律，而是要学有所用。我们已经走出了学的象牙塔，能够熟练操作各种仪器，立完成各项试验工作，综合素质得到了全面的提高。

在工作之余，我们利用公司的网络系统，搜集整理毕业论文论文素材，在家的助下，经过几个月的努力，我们的开题报告，课题综述已经完成，期间陈总和赵总两位领导曾多次修

改，并提出了宝贵的意见，实习鉴定《药学实习生自我鉴定》。两位领导根据我们的实际表现如期完成了中期考核，通过不懈的努力相信我们能够完成一篇优秀的毕业论文。

还有一个月我们的实习生活即将结束，四年的学生生涯也即将画上一个完美的句号。在这样一个经济萧条时期，很多人正在为找工作发愁。但诗司的领导很负责，在百忙之中为我们谋划未来的蓝图，并为我们安排了合适的工作，我们感到很幸运。凭借着丰富的实战经验和崇高的人生目标，我们对未来充满着信心，充满着希望。

我们不会忘记，我们所获得的宝贵经验的背后，有着各级领导对我们的殷切关怀，有着各位老师对我们的谆谆教诲。所以，我再次向你们表示最诚挚的感谢，并致以最崇高的敬意。

我是xxxx药学毕业生，四年的`学生生活使我在思想认识和专业技能方面都有了很大的提高。目前，我是从一个对药物一点都不懂的情况下到现在都比较了解并熟练应用，这便是我对自己的学习成果最的个人鉴定。四年期间，我努力学习，成绩优异，掌握了深厚的药学专业知识，专业课程主要有我药物化学，药物分析，药理学，药剂学和其它的基础医学课程，并通过了英语六级，有良好的英语听说读写能力，并通过了国家计算机考试二级证书，熟悉办公软件如word[]excel等操作。

为了让自己能够在毕业之后更快地适应社会，课余时间，我积极组织院内外的活动以及假期的勤工俭学，不仅能自己挣到生活费，更重要的是提高了自己的交际能力和适应能力。

四下学期，我在xx药业股份有限公司实习，初步掌握了药品的检测和取样方法，初步了解颗粒车间，片剂车间和胶囊车间的工艺流程及生产的管理等，并受到实习单位的一致好评。

当然，我还存在一些不足，如做事优柔寡断，在以后的工作

中我将改正缺点不足，改善学习方法，提高理论水平，加强动手能力，做一个“四有”新人。

茶艺自我总结篇三

四个星期的实习结束了，原本迷茫与无知，现如今满载而归，因而十分感谢xxxx医院给我提供了这样好的实习环境和各种优越条件，感谢所有的带教老师对我们的辛勤教导，让我们在踏上岗位之前拥有了如此良好的实践机会，临床的实习是对理论学习阶段的巩固与加强，也是对护理技能操作的培养和锻炼，同时也是我们就业岗前的最佳训练，尽管这段时间很短，但对我们每个人都很重。

我们倍偿珍惜这段时间，珍惜每一天的锻炼和自我提高的机会，珍惜与老师们这段难得的师徒之情，回想起实习的第一天刚进入病房，总有一种茫然的感觉，对于护理的工作处于比较陌生的状态，也对于自己这样的新环境中能够做的事还是没有一种成型的概念，庆幸的是我们有老师为我们介绍病房结构，介绍各班工作，带教老师们的丰富经验，让我们可以较快地适应医院各科护理工作。

能够尽快地适应医院环境，为在医院实习和工作打定了良好的'基础，这应该算的上是实习阶段的第一个收获学会适应，学会在新的环境中成长和的工作是非常繁重与杂乱的，尽管在未入临床之前也有所感悟，但是真正进入病房后，感触又更深了，的确的活很零碎。

很杂乱还可以说是很低微，可是透过多数人的不理解，我们发现有着其独特的魅力，医院不可能没有，这就说明了的重要性，医生离不开，病人离不开，整个环境都离不开，在骨科实习的一个月里，大大小小的手术经历了二十多个。

值过叁个夜班，一个周末白班，可以说通过这些手术以及术后的处理，使我学到了很多，不仅有技术上的，还有人文关

怀上的，在这短短的30天里，痛苦与快乐并存，而最大的痛苦，莫过于身体上的劳累在创伤骨科的手术中。

有很多是四肢的骨折，而在四肢骨折中，下肢的骨折尤其多见，骨折按照不同的角度有不同的分类，按照骨折部位是否有骨折断端暴露于外界而将骨折分为闭合骨折和开放骨折，其中开放骨折必须进行手术复位，而闭合骨折可根据手法复位的情况及病情严重程度决定是否需要切开复位，当一个下肢骨折确定要进行手术切开复位，那么在手术之前都要将整个创肢消毒。

消毒的过程是这样的，先用2%的碘酒消毒，再用75%的酒精脱碘，病人平是躺在手术台上的，当我们消过腿的正面及侧面之后，你就会发现问题，腿与手术台接触的部分如何消毒？对，你的想法完全正确把腿抬高，消毒后面就可以了，但事情远没有你想象的那么简单和轻松。

茶艺自我总结篇四

20xx年xx月xx日至xx月xx日，我在xx市xx区xx中心小学进行了为期三个多月的教育实习工作。本次的教育实习工作的基本内容主要是包括三个部分：教育教学工作、班主任工作和课外活动。在专业指导老师关顺菊老师和班主任刘效婷老师的悉心指导与帮助下，我能较好地完成本次教育实习的工作。

在教育教学中，我学到了许多在大学的课堂上学不到的知识，实现了从“学”到“教”的角色转变。在实习的第一阶段，我用心地听课，学习老师们的授课方式、引课方式、提问方式、引导方式等技巧，认真总结每一位老师的教学特点及课堂上学生的反应。在实习的第二阶段，我深入分析教材、分析学生、征求关老师的意见认真备课、说课。通过教学实践，我把自己的教学理论知识付诸实践，而且在课后认真听取关老师的意见以及与学生交流，对自己进行深刻的教学反思，认真总结自己的优缺点。经过反复的练习，我的课

堂教学能力和课堂组织能力得到了增强。但是，我也还存在一些不足，例如：板书不美观；知识点之间的过度不太连贯以及课堂的组织能力还有待加强。总的来说，我能做到认真备课，所设计的教案规范准确。课堂教学中，教学效果较好，学生能当堂消化、巩固所教内容，教学重难点突出、明确，能比较顺利地完成每节课的教学任务。在课外，我耐心地辅导学生，认真地批改作业。

在班主任工作中，我的班主任刘老师给予了我无微不至的指导，而且大力地支持与鼓励我参与到班级管理与各项工作中。在她的支持与指导下，我积极检查学生的早读与晚自习的纪律与班级的卫生情况，成功地开展了“呵护友谊之花，珍惜每份友情”的主题班会活动，并得到了老师和学生的肯定。从班主任的工作中，我基本熟悉了各项工作的方式及流程，从中学到了许多管理班级和学生的经验。通过班主任工作的实践，我感受到了班主任工作的细致与辛苦。

在课外活动中，我积极地参加学校组织的各项活动：有师生朗诵比赛的，有接待美国与香港师生来访的，有筹备英语技能大赛的，有带队到广州进行采访的，有外出游玩和游园活动……在各种活动中，我得到了很多很好的锻炼，尽管工作很多，但是我也过得很充实。

在本次的教育实习工作中，不管是在课内还是课外的活动，我都持着认真负责的态度尽心尽力地做好每一件事。在各种实践活动中，自己的能力与经验都得到了极大的提升。实习尽管是充实、忙碌，但它又是对我有益无害的尝试和磨练，我觉得受益匪浅。这些珍贵的体验与收获，是一笔属于我自己的无价的财富。

最后，我要向指导和勉励我的关老师与刘老师以及xx中心小学的老师，表示我衷心的感谢和崇高的敬意！

茶艺自我总结篇五

黄川镇陈墩幼儿园是一个公办园，在短短的三个月实习期间，我受益匪浅，通过这次实习真是让我明白了：只有理论是不够的，也得有实践，但是光有实践是不够的，要理论与实践相结合。在幼儿园各位领导和老师的帮助下，我比较成功的将自己所学理论知识和技能运用到了实践中，顺利的完成了教育实习任务，并且我觉得自己学到了很多，并深刻了解了作为一名幼儿教师该面对的生活是怎样的、该具备的心态是怎么样的、在以后的工作生活中，我该怎样要求自己及自己又该向怎样的一个层次迈进。我认为这次实习对我的职业生涯规划来说是十分重要的，我的收获很多。

听课是提高自身教育教学能力一个好方法，新教师只有多听课才能够逐渐积累经验，所以对每次听课的机会我都十分珍惜，听课的主要对象是一些工作经验丰富的老教师，这期间我听了很多课，我的收获很大，逐步把握了一些上课的技巧。

这次实习，虽然我的主要工作是教学，可我觉得在实习中，我做的更多是保育工作，也许是因为我在大班，在教学上，我上过几个活动，在这些活动中，我看到了自己的不足，如：

2、评价语言过少，

3、没有照顾到每个孩子，由于不太了解班上的幼儿，因而没有很好做到因材施教，对亲外答案和突发行为和语言，不能迅速的灵活地应答和处理，以上3点是我自己反思后小结才出来的，做到不够地方我们，我们同学之间在一起交流的时候，他们说自己也有这些不足，我也问过老师，得出结论大部分是因为我们新手老师造成的，慢慢磨练会让我们这些不足得到改进。

在保育方面，这几周我做了很多从来没有过的事情，也学会不少，比如说：哄他们睡觉，隔毛巾，梳头发等，我们同学

聊天时说道，我们是提前体验做妈妈的生活，为以后做准备，像这些琐碎的生活常规事情，每天都要做，我觉得可以练习一个人的耐心，忍耐心，恒心，细心等等对于人的性格确实有些帮助。

我做好的方面或者说是基本令自己满意的方面在于：

- 1、对于教学活动态度认真，备课和准备充分
- 2、虚心请教和接受指导老师的建议与指导，
- 3、组织活动时教态比较自然，语言清楚声音语速适度。
- 4、课后认真总结课堂上的成功的地方和不足之处。

另外，家长工作。在幼儿教育中，家长工作也非常地重要，我们要虚心听取家长的合理化建议，同时对于家长的无理要求，要妥善的处理，友善的拒绝，幼儿在园表现要及时通告家长，取得家长的充分信任。对待孩子，要有很多很多的耐心、细心和爱心，这正是我们学习和努力的方向，回顾这些日子，我学到了许多幼儿园的实际操作经验，这为我以后的工作打下了坚实的基础，成为我珍视的宝贵财富。

在这段时间里，我尝试了许多人生的不同际遇，它教会了我执着，坚持，奋斗，理解和珍惜。这是我在学校里学不到的。刚刚进入幼儿园，才知道原来在学校里学到的知识一些理论的东西，缺乏实践经验。要成为一名合格的幼儿教师，除了要有良好的教学经验外，最重要的是具备良好的职业道德，像母亲一样关心和爱护她们，经过这段时间的学习，让我真正感悟到作为教师我们要吃苦，忍耐，拼搏，合作的精神去照顾好每个幼儿，经过这次实习，让我真正了解了幼儿教师是那么的不容易，接近两个月的实习生活，让我初尝了身为一幼儿教师的酸甜苦辣。幼教工作是一个繁琐而又辛苦的事情，需要幼教工作者耐心，细心，爱心，责任心更重。了解

幼儿的生理。心理特点，掌握幼儿的年龄特点，性格差异。

就在这样忙碌的实习生活里，一年也就这样过去了。这一年经历的每一天，都已在我心中留下了永久的印记，因为这是见证我这样一个全新的成长。使我认识到正确的人生观，价值观。时间就是这样无情，头也不回的流逝掉，是的，谁都不愿意被时间丢下。而我们也随着时间的流走一点点的成长。而曾经的纯真也随着风雨的磨灭转变得成熟。也许这正是成长的代价。每经历过一次，收获就多一些，成长也就又迈进一步。

茶艺自我总结篇六

近三个月的柜面工作结束了。刚来的时候，对一切如此的陌生，为人处事小心谨慎。很幸运，我到了营业部，这里有和蔼的领导，可亲的同事，他们给予我关心、包容和耐心的帮助。一句关怀的话语，一个甜美的微笑，甚至在他们看来只是些微不足道的帮助，都给我莫大的鼓励和感动。真诚地感谢各级领导的关心，同事们的帮助，才有了我的进步才。通过营业部门柜的磨练，各种不同类的业务的处理几乎都有涉猎，在工作中与客户的接触，对门柜基本业务的了解，切实体验了其中一些业务流程，工作中所犯的错误，然后不断的总结。信用社工作总来说具有注重细节，注重程序，注重服务态度等特点。这段时间里，虽然工作经验、人生感悟不及老员工深刻。但在有限的三个月里，对于工作和生活我有了更深的体会。理论知识和社会实践得到了很好结合，我受益匪浅。作为一名一直生活在单纯的大学校园的我，这里无疑成为了我踏入社会前的一个平台，为我今后融入社会奠定了基础。现将实习期间工作进行鉴定。

我觉得学校和单位很大的一个不同点就是我们在成熟。成熟的重要标志就是一份责任心。进入社会以后必须要有很强的责任心。在工作岗位上，我们必须要有强烈的责任感，必须对自己的岗位负责，对自己办理的业务负责。如果没有完成应该

完成的工作,加班也得完成;如果是不小心弄错了钱款,而又无法追回的话,那就必须由经办人自己负责赔偿,较为严重的还应受到处分。既是对单位负责,也是对自己负责。曾见过同时工作不清楚业务实际情况,盲目听从他人意思签章,不但给单位带来损失,而且自己也受到处分。在这之前,我并未警惕过,并不明白也许一个简单的行为会导致重大问题。在金融行业工作,更必须有责任心,也必须提高自我保护意识。

柜面工作看似简单又体面的岗位,原来只是玻璃墙外人对我们的定位。而我的转换不仅是从以前的玻璃墙外到内部的更替,更多的是我感到了“外行看热闹,内行看门道”。表面的东西不一定是真实的东西。营业部客流量大,业务繁多,需要精神高度集中,容不得半点松懈,对客户要耐心的解释,对工作要充满激情。说实话,在没参加工作以前的我是做不到的,现在我知道我可以做到了,并且可以自豪的说我不比别人做的差。这也许就是工作带给我自身最大的变化,虽然这个变化是潜移默化的,但我切切实实的感到了这个变化。从前一直坚持的,不能懂的,在周围的影响中慢慢淡去,我开始怀疑这些真的对吗?例如对于珠算,我大不肯学,认为现代化的计算机不是更方便、准确,如今我明白并非自己更科学,事必有因,前辈们都是根据各行业特质总结的经验,是我自大了。前辈的工作经验是新人成功路上重要的助推剂,扬长避短,怀疑的同时更不能忘记吸收运用适宜的,站在巨人的肩膀上才能看得更高远。

由于我社的性质,每天每人的业务量平均就要达到一百多笔,接待的客户一二百人,尤其是小钞和残币特别多,客户的素质也参差不齐。这样的环境和同事的经验迫使我不不断的提醒自己,在工作中一定要从细节做起,严格按照社里指定的各项规章制度来实际操作。门柜工作也基本上是在不断重复,枯燥是难免的。不过这份差事让我明白了工作就是需要细致。比如在办理支票业务时,如果不认真仔细的审查各要素,后果是很严重的。甚至是小到把传票等对齐整,以前觉得无所谓,后来知道要便于装订、查看,这样的小事,也可以反映

出你工作是否足够认真。细节决定成败，这是我在信用社工作学到的第一课。在前台一线窗口，我们的一言一行都代表着我社的形象，要求我在工作中不能有半点的马虎和放松。所以我每天都以饱满的热情，用心真诚服务，为客户提供全方位、周到、便捷、高效的服务，做到操作标准、服务得体规范，给客户留下了良好的印象，赢得客户的信任。然而真正直面我社现实中的业务，面对各种形形色色的客户，才明白达到这样的要求并不容易。多少次我要求自己克制情绪，要耐心对待我们的客户。是的，信用社的柜面工作必须要细心、耐心、热心。

因为专注，所以专业。进入营山信用联社前，不是金融专业，更不懂银行业，从一个金融“文盲”要开始入行。而我应该做的是在最短的时间内做到“从入行到入流，从专注到专业”。通过经验，从入行，到入流。如何入流？从专注，到专业！才能让自己做一个专业的金融从业者。作为一线员工，我们更应该加强自己的业务技能水平，这样在工作中得心应手，更好的为广大客户提供优质服务。工作期间，我每天几乎是不停地办业务，大约做150多笔，而其他同事可以轻松完成200多笔。通过与别人的数据对比可以得知熟练的业务技能就是工作效率。三人行必有我师，我们要千方百计的把自己不会的学会。

在接触到一些不太熟悉的术语时，我就会在网上查找相关的解释，如果实在不明白，我就向同事们请教，大家也都不厌其烦地给我讲解，并且想方设法让我去接触更多我尚不熟悉的知识。只有学习，开阔视野，才能跟得上业务发展的必要。青年员工接受新生事物快，理解力强，更当加强学习。不仅要加强自己的专业理论学习和有关业务技术的学习，还要无针对性地加强法律和金融规章制度的学习。老员工们对业务的熟练和专业都是我要学习的目标。我曾看过一些报表材料，但很多都看不懂，应该是和自己的专业不太相符的原因，看来隔行如隔山真的不是假话。以后必须多学习金融方面的专业知识，拓宽自己的知识面。自己现在掌握的仅仅只是一些

浅显的东西，在今后的学习中应注重的是把所学知识深化，扩大其广深度，不断地总结，形成一个完整的体系。只有这样才可以使自己的业务素质不断提升。

敬业爱岗是咱们每个人当具备的最基本的职业品德操守。但做为青年人，有时好大喜大。然而天下大事无不是由小事沉积而成，只要理清那个意识，咱们就该当从一点一滴做起，不怕苦，不怕累，敢于担当。在这段日子里，明知道有的事非职能范围内，明知道有的事可以很简单，也许在别人眼中毫无技术含量，不值一提的笨重、跑腿活，可是作为一个新人，也许就是必要的经历。我告诫自己不要好高骛远，脚踏实地工作，从小事做起也是一种修养，当成梅花香自苦寒来的一番磨砺。工作之余打扫清洁卫生，也可以给大家提供一个温馨、整洁的环境，塑造良好企业形象。

信用社客户大多数是老客户，对于他们来说，到老员工那里办理业务习惯性较强，因此从事服务行业的我们需要主动推介，加强与客户的沟通，渐渐地熟悉客户；而新客户更需如此。从而提高信用社服务水平，使客户和自己都达到双赢的目的。

回顾三个月来，我是问心无愧的，在工作中，我是忠于职守，每天面对众多的客户，我常常提醒自己“善待别人，便是善待自己”。但不可否认自身存在的问题。我是一个比较自我而容易松弛的人。以后工作中必须克服年轻气躁，努力克服自己的消极情绪，做到脚踏实地，提高工作主动性，不怕多做事，不怕做小事，在点滴中完善提高自己，提高工作质量和效率，积极配合领导和同事们把工作做得更好。想达到预期目标所需要的不仅仅是自己的努力，更重要的是有信用社提供一个这样的平台。一位良师给人以指引，一位优秀领导更是我们提升的保证。总结过去，是为了吸取过去的经验和教训，更好地干好今后的工作。工作中的不足和欠缺，请各位领导和同事不吝指教。

茶艺自我总结篇七

作为公司销售内勤，我深知本岗位的重要性，内勤是一个服务于销售部全体员工的职位。对部门同事必须做到有求必应，有需必帮，我始终本着‘公司利益第一，把工作做到’的目标，认真积极的完成了以下本职工作：

- 1、负责部门内部销售人员的服务工作，包括协助修改方案、合同等文件资料，协助查询相关资料及其他工作的协调，登记确认部门资料及物品的发放、整理、保管与领取。
- 2、负责记录部门考勤以及绩效考核，包括每天追踪确认部门外出人员的所在方位、统计确认每月部门人员的绩效考核成绩。
- 3、负责部门销售人员的费用报销问题，包括确认所报销费用是否合理，是否有依据，协助报销单的规范化贴涂及报销，统计记录每月的报销费用总额并定期做汇总。
- 4、负责整理业务员日工作报告及每月业务客户信息跟踪表等资料。
- 5、负责公司部门内部文件、制度等的传达、执行。
- 6、负责与客户和集团各公司之间的业务及其他工作的沟通协调。
- 7、负责部门合同、员工档案、客户信息等重要文件的整理归档及保管。
- 8、部门周会及月会前，负责及时通知参会人员；会议时则负责做好会议记录。
- 9、为壮大销售团队，协助人事部招聘人员。

10、协助领导完成部门规章制度、绩效考核表、购销合同等的制定及员工日工作报告格式和销售合同的修改确认。

茶艺自我总结篇八

我在____进行了为期4周的实习。在实习期间，我受益匪浅，不仅熟悉了报社工作的各个环节，掌握了记者采写的工作方法，而且实习期间，我的突出表现得到了领导和同事们的一致称赞和肯定。

由于我们平时在学校只进行理论课的学习，所以初到记者的职位上，很多东西都不很熟悉，对社会知识缺乏一定的了解。但是，每次有新闻线索时，我的指导老师都带我到现场，回来后让我自己写稿子，然后耐心给我修改稿件，并且告诉我应该注意的问题。

到后来，老师就让我自己去采写新闻，自己找新闻点。我的实习指导老师高立也经常帮我分析解决实习中遇到的问题。有付出便有回报，实习期间，我发表各类稿件共计52篇，同时我的新闻敏感性、职业道德都有了很大的提高，具备了一定的专业的素质。

在报社，我一直记着我来自武汉体院，我告诉自己不能够给母校丢脸。为此，每天早上都是我第一个来到报社，帮老师擦好办公桌，准备好采访本、录音笔等设备；每天晚上，记者都已经回家了，我还在报社反复比较自己写的稿子与编辑修改后的稿子，寻找其中的差距；有突发事件时，我立即从租住处出发在第一时间赶至新闻现场……群众的眼睛是雪亮的，报社的一位记者对我说过这样一句话：“小宋，你不是我见过的最聪明的实习生，但你是我见过的最努力的实习生。”我把这句话当作报社对我最大的肯定。

实习的一个月很短暂，却给我留下了深刻的记忆，我开始亲身体会到做一个好记者究竟该需要哪些素质。

第一，做一个好记者必须要有职业道德。做一个记者不难，难得是做一个好记者。在报社实习期间，常常有群众到读者接待室找我们帮助他们解决问题，他们总是十分热心却极其无奈。很多老百姓办不了的事情，比如说包工头厂拖欠工资，消费者权益没有得到保障，记者只要一句话一个电话就能给他们解决。我发现，为老百姓说话就会得罪很多单位，但是，记者是个需要爱心的工作，只让小部分人说好不是好，只有让老百姓说好才算好。

第二，做好记者需要有很强的时间观念，尤其是机动记者。当有紧急事件发生时，如果你的节奏很慢，那么当你到达现场也许已经人去楼空，一无所获。这样，一条重要新闻的现场性就会变得很淡。甚至，报社会在和同城对手的竞争中落在下风。

第三，实习时要给自己定好位。在实习中，在态度上要把自己当成学生，虚心请教；但是在做新闻时，一定要把自己当成报社一员，爱岗敬业，严于律己，争取多写新闻，多发新闻，维护新闻的客观、公正。

第四，在以后的学习中要拓展知识面，使自己的知识系统化。由于新闻需要接触社会的方方面面，所以需要的知识也需要十分全面，光有专业的新闻知识是远远不够的。这就要求我们在以后的学习中多想，多读，多学，为将来投身新闻业做好准备。

总之，我的综合素质较好，业务能力较强，政治表现良好，法纪观念充实，服从安排听指挥，与同事友好相处，短短实习工作期间，能够做到爱岗敬业，认真负责，相信会在今后的的工作中取得出色的成绩。希望自己继续积极参加各种社会活动，不断鉴定提高，为毕业后投身祖国建设打下坚实基础。

茶艺自我总结篇九

短短一周的乳腺外实习，没有产科那么多的惊心动魄，也没有妇科那般的忙忙碌碌，平淡的甚至有些乏味。

下周我又要开始轮妇科和产科门诊了，虽然乳腺外的一周并没有给我留下很好的印象，也没有学到很多期望中的知识，但我还是很想祝福这对老夫妻，希望老人今后少一点痛苦，多一点快乐。

在结束的这一个月临床放射科实习中，在带教老师的悉心指导下，我认真学习，严格遵守医院各种规章制度，团结各院校实习同学；不迟到，不早退，勤奋学习，以身作则，积极进取通过这一个月认真工作，我学到了许多在其他科室不曾懂得的东西。