# 实习生个人工作总结800字范文

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2025-04-17

*实习结束了，又到了该总结的时候了，面对实习期间的工作你都有什么感触呢?以下是小编为大家带来的实习生个人工作总结800字，欢迎大家参考。实习生个人工作总结800字范文1两个月的实习时间很快就过去了，回首过去的两个月，在\_\_科领导的在大力支持和...*

实习结束了，又到了该总结的时候了，面对实习期间的工作你都有什么感触呢?以下是小编为大家带来的实习生个人工作总结800字，欢迎大家参考。

**实习生个人工作总结800字范文1**

两个月的实习时间很快就过去了，回首过去的两个月，在\_\_科领导的在大力支持和实习老师的指导下，我们圆满地结束了这次毕业实习，虽没有轰轰烈烈的战果，但也算经历了一段不平凡的考验和磨砺。非常感谢学校给我这个成长的平台，令我在工作中不断的学习，不断的进步，慢慢的提升自身的素质与才能，两个月的实习结束，现将实习情况总结如下：

一、认真学习、刻苦钻研、业务技能得到了提高

1、认真学习各种工具一起的用途及使用方法，虽然在学校学习了不少理论知识，但在工作当中发现光有理论是不够的，一定要理论联系实践再加上一丝不苟的精神才能够把工作做好。因此，我首先对各种仪器的资料进行了认真系统的学习，并坚持边工作边学习，很快就掌握了其中的要领，已能独立完成领导交给的任务，在今后的工作中，我将不断的摸索和钻研，把工作做得更加精细、完美。

2、认真学习了安全理念，“安全责任比天还大”“人人都是通风员”煤矿工作是艰苦的行业，井下作业，随时有瓦斯爆炸的可能性。瓦斯爆炸是必然性和偶然性的结合，还有顶板垮落，煤尘爆炸等等。然而事物都有一定的发展规律性，只有认真遵守各种安全制度，作业规程，才会尽量少发生事故。在安全与生产的关系上，我认为安全与生产不是一对矛盾的统一体，安全与生产之所以不是一对矛盾，就是因为它们根本不是对立的双方，安全生产是相互依存关系，安全是伴随着生产而言的，没有生产就没有安全。生产过程中必须保证安全，不安全就不能生产。人们常说：“安全促进生产，生产必须安全”就是这个道理。我们要承认安全与生产存在着本质的必然联系，又要承认安全与生产之间存在着区别，正确理解与掌握安全与生产的辩证关系，我们要坚持一切为安全工作让路，一切为安全工作服务的观念，坚持安全为天，安全至上，把安全第一的方针落到实处，落实到井上井下的全方位、全过程，从而保证安全生产的健康发展。

二、扎实工作、埋头苦干，出色地完成了实习任务

在实习期间，我还较好的完成了盘区供电设计课题，受到了指导老师和同学们的赞扬。

三、加强修养、团结同志，树立了良好的实习生形象

我能严格遵章守纪、团结同事、务真求实、乐观上进，始终保持严谨认真的工作态度和一丝不苟的工作作风，勤勤恳恳，任劳任怨。在生活中发扬艰苦朴素、勤俭耐劳、乐于助人的优良传统，始终做到老老实实做人，勤勤恳恳做事，勤劳简朴的生活，严格要求自己，在任何时候都要起到模范带头作用。

这次实习带给我的不仅仅是一种社会经验，更是我人生的一笔财富。我深刻地体会到，我们不能在纷繁的社会生活中磨掉我们弥足珍贵的品质，包括我们的善良、正直、虚心和刻苦耐劳等等，这些品质将是我们未来立足社会和在群体中脱颖而出的基石和筹码!

四、存在的问题及今后的打算

在实习中，我尽管学到了不少知识，有了不少收获，但学校的要求，离集团公司的要求还有一定的差距，具体表现在：

1、理论知识不够扎实。

2、实践经验不够丰富。

今后，我一定要继续努力学习业务知识，不断积累工作经验，听取大家的意见，集思广益，不断进步，进一步加强自身修养，切实提高综合素质，做一名优秀的专业技术人才，为实现“高起点上再跨越，创造\_\_新历史”奉献自己的聪明才智。

**实习生个人工作总结800字范文2**

初夏的四月我们结束了在医学院的所有理论学习课程，开始了大学学习的另外一部分--实习。对于实习，我们每位同学都对实习医院充满了幻想，都想像着自己大学的后半部分是在怎样的环境里度过，想着我们的实习医院是否会像电视剧里那样有着不同的病人和无法理解的医患关系。同时也希望通过实习后能让自己的医学理论及操作技能得到巩固与提升。我们带着幻想与疑问来到了浦江县人民医院，这里对我们来说很陌生，但是对我们来说更是挑战。

来医院的第一天，我去跟医院科教可老师汇报实习生情况，很不幸，我被科教科老师教育了。原因有两点：第一、我跟医院先前商量好说5月8号到医院报到，但有些同学6号(星期六)就来医院了，这让医院很意外，也很措手不及，星期六医院行政是不上班的，所以很多事处理起来都会很麻烦;第二、未经医院同意把东西放在医院实习生寝室(当然这件事是有原因的，我们是半夜到达医院，找不到人，但这也并不是把东西放在医院实习生寝室的理由，因为我们还有电话，所以不管怎么样都要跟医院做好沟通)，并在半夜三更在寝室大声喧哗。因此在这我就想跟学弟学妹们说，实习的第一天很重要，中间有任何一点事情处理不好，对我们自己及学校都是没好处的。教育归教育，科教科对我们实习生还是不错的，他让我们先休息一天，熟悉环境，之后分到各科室上班。来医院的第三天我们就算是开始正真的步入临床实习了。现在眼看着实习就要结束了，所以组长对这年的实习做了如下总结。也算是我的心得吧!

在学习方面

实习对我们每个同学来说都是学习的机会，这个机会是很难得的，所以我们应好好珍惜，特别是医学生。但来这家医院给我们的感觉就是被老师忽略了，因为医院的轮转生(刚步入临床工作的医生)很多，我们医院轮转生就特别多。医院要培养他们，所以分给我们实习生的资源(比如说：老师、动手操作的机会等等)就少了很多。这是同学跟我提到最多的抱怨，但我总是觉得学习应当主动，不管科室怎么样，轮转生有多少，只要你自己主动点，东西还是可以学到很多的，就算带教老师有时候忙没时间教你，轮转也是我们学习的带教老师吗!他们虽然刚上临床，但毕竟比我们还是多在临床待了一年。还有就是在临床会觉得什么东西都没学到，那是你没有去关注病人，那样你就没什么问题，自然就学不到东西。所以临床实习学习就四个字“主动、关注”。实习并不代表不看书，其实理论基础还是很重要的，但把握一点，白天不要在办公室看书，要多看病人，遇到问题问老师，老师不在要晚上及时看书解决，要做到今天的事今天解决，不能拖。因为一拖就可能忘了，实习一定是理论与实践相结合的。

在生活方面

对于我们到外省实习的同学，在生活中有很多的不习惯。首先语言就是一大问题，即使在县医院我们的老师还是会说本地方言，因为大多数老年患者还是不会说普通话也听不懂，所以一开始我就的去学这边的方言，不要求会说，至少要听得懂;其次就是饮食咯，浙江这边不吃辣，所有的菜都没有辣椒的，对于我们吃辣味长大的孩子这是很难接受的，幸运的事我们实习生中有人带了辣椒酱过来，不过时间长了也就习惯了。不过总体还不错啦。对于住宿问题，我们医院统一安排寝室，给我们省去了找房子的麻烦，当然，住在医院里就要服从医院管理。所以再次建议学弟学妹来外生实习就要带点家乡吃的东西过来，缓冲一口味，对于不提供住宿的医院一定要提前租好房子(几个人一起租)，生活用品自己准备好。还有我们医院的学长都不错，对我们都很好的，所以如果实习医院能碰学长也是一种幸福。

**实习生个人工作总结800字范文3**

当我们走出校园，走进实习岗位的时候，一个明显的问题摆在我们的面前，奋进还是避让。一方面要提升自己的专业能力水平，另一方面要寻找一条自己毕业后的出路。当我们的大学生活走过一半的时候，是否能给自己的成果下一个定义，这是我门每个人必须面临的挑战。

今年假期，我们系的学生大都找到了自己的实习岗位，一是为了完成学校下达的实习要求，更重要的却是为自己毕业后顺利就业博得一个筹码，提前认知社会、接触社会，为丰富自己的工作阅历而提前奋斗。说到实习，其实每个人都会有不同的看法，有的人认为这是在搞形式，有的人认为是浪费自己的美好假期时光，而更多的人认为这是在增长自己的见识和能力的一次契机。当我们常常徘徊在校园时，常对未来的工作充满了期待和憧憬，向往美好的大学生活后会有丰富的工作生活，我们却忽视了当前的一个大的就业环境。就业率一直是社会各个阶层关注的话题，面对这个重大的压力时，我们又似乎变得是那么的惆怅。利用这次假期的机会去探寻工作地捷径，为自己将来的就业埋下一粒种子。下面是这次工作中的一些总结：

1、压力是前进的动力

在7月5日的公司关于实习生分配以及相关工作要求的大会中，我了解到该公司对员工管理特别严格：着装必须是白色有领的衣服+深黑色的长裤或长裙，头发要盘起来不得过肩，上班时不得带手机、书籍杂志等入内，上班不得迟到、下班不得早退、不准无理由换红灯及关车道，对司机有礼貌、还必须有三声——迎客声、唱收唱付和送客声，夜班时不得睡觉等。雷飞、向金勇和我三人被安排在成渝高速西段最远的一个站渝荣收费站，离四川仅几公里路程的桑家坡。这里除渝荣外还有两小站A、B端，雷飞和向金勇就分别在这两段学习，而我就被安排在渝荣这个操作程序最多、车辆也特多的渝荣学习观摩。有些担心与恐惧，但这正是我得到锻炼的好机会，平时大学生都是呆在学校这个港湾学习，生活在父母建造的避风塘中。虽然这样的环境有利于我们学习，但是如果一个人没有独立生活的能力，又怎么能叫成长呢?温室里面的花朵见不得阳光，我们应该向在风雨中成长的小草学习那份坚强和韧劲。

每天坐一个小时的交通车，车不等人，我们必须提前到达上车地点，因而白班得早起，夜班得下午3点出发，无论是艳阳当空还是瓢泼大雨都一如既往。工作内容看上去挺简单的：输入车辆类型、车牌号等，再刷卡装卡外加发卡(即将进入四川，故多了一项发四川卡的工作)，然后是收、找钱，最后打票、起杆放行。可当我自己操作的时候，会有点手忙脚乱，完全不知道该怎么做。最初我可能2分钟才能放行一辆车，随着时间的推移，经验的积累，到现在我已经有8分钟16辆车的记录了。其中我还发现了假冒军车、国际集装箱、货车超载等偷费行为。只有把压力化作动力，才会有获得收获。

2、做人做事要自信

在这一个月的实习中，领导和同事还教了我许多做人做事的道理。做人要诚信、要自信。自信不是麻木的自夸，而是对自己的能力做出肯定。你没有社会工作经验没有关系，重要的是你的能力不比别人差。社会工作经验也是积累出来的，没有第一次又何来第二、第三次呢?有自信使你更有活力更有精神。在社会中要克服自己胆怯的心态。尝试就是为克服自己内心的恐惧。如老师所说的“在社会中你要学会厚脸皮，不怕别人的态度如何的恶劣，也要轻松应付，大胆与人对话，工作时间长了你自然就不怕了。”其实有谁一生下来就什么都会的，小时候天不怕地不怕，尝试过吃了亏就害怕，当你克服心理的障碍，那一切都变得容易解决了。战胜自我，只有征服自己才能征服世界。有勇气面对是关键，如某个名人所说：“勇气通往天堂，怯懦通往地狱。

3、人活到老，就要学到老

工作中要不断地丰富知识。知识犹如人体血液。人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭。

“千里之行，始于足下”，这一个月短暂而又充实的实习，我认为对我走向社会起到了一个桥梁的作用，过渡的作用，是人生的一段重要的经历，也是一个重要步骤，对将来走上工作岗位也有着很大帮助，可以避免我毕业后的眼高手低现象。向他人虚心求教，遵守组织纪律和单位规章制度，与人文明交往等一些做人处世的基本原则都要在实际生活中认真的贯彻，好的习惯也要在实际生活中不断培养。这段时间所学到的经验和知识大多来自领导和同事们的教导，这是我一生中的一笔宝贵财富。这次实习也让我深刻了解到，在工作中和同事保持良好的关系是很重要的。做事首先要学做人，要明白做人的道理，如何与人相处是现代社会的做人的一个最基本的问题。对于自己这样一个即将走出大学面临走向社会的人来说，需要学习的东西很多，他们就是的老师，正所谓“三人行，必有我师”，我可以向他们学习很多知识、道理。

**实习生个人工作总结800字范文4**

教育实习是我们师范生即将踏上漫漫人生征途的标志,是人生的另一个起点，对我们的生涯规划有着重要的意义。作为江西师范大学国培黎川队伍的一分子，我们怀着一半欣喜一半忐忑的心情来到了黎川县潭溪中学实习，3个月的国培实习生活转瞬即逝，在这收获的季节里，我们取得了意想不到的成绩，获得了宝贵的经验。当然，由于我们经验不足，实习过程中也存在一些问题。现就本次实习总结如下：

我于9月5号到潭溪中学报到，正式开始了我的实习生活。我实习的年级为初三，我被安排担任初三三个班的地理老师并担任九一班班主任。在3个月的实习生活中，作为一名实习老师，我以一名正式教师的标准严格要求自己，以高度的责任心、积极的态度投入到课堂教学及班级的管理中。

教学方面，根据学校的计划，我们先听了两节课，之后开始正式上课。在听课过程中，我不但听老师讲了些什么、为什么，更重要听他如何讲解如何分析，以及这样安排教学内容等等。正式上课期间，我一个星期10节课。每节课前都认真学习教学大纲，根据大纲要求，钻研教材，备好每一节课，编写好教案，并听取一些老教师的建议多次对教案进行了修改后才上台讲课，课后认真批改作业。平时按时参加每周的全体教师大会和公开课教学，积极积累经验。

班级管理方面，我真正体验到了当好班主任的不易及辛苦。每天下班带领学生进行早读、课间操，课外活动以及运动会的训练，晚自习下班监督和辅导;并组织开展了一次主题为《中学生如何完成家庭作业》的主题班会等。其中最重要的是深入班级，广泛接触学生，了解班级情况，对个别思想散漫、不注重学习或课堂纪律的学生进行个别教育。

实习是我们师范生从学生向教师转变的重要尝试。踏上神圣的三尺讲台，终于体会到身为一名教师肩上的重任，我们担负着家长的期望、学生的信任，一言一行都影响着学生。3个月时间其实不长，当我们才渐渐进入角色，发现自己有一群可爱的学生、开始觉得教书也是件挺有趣的事时，实习已经接近尾声。虽然如此，我还是觉得受益匪浅。

教学技术方面，虽然听了两节课后才正式讲课，但一试讲发现居然是漏洞百出：声音不够大声;分析不够透彻，讲解不够清晰;表情肢体语言不够丰富;语速控制不当;知识点与知识点的讲解之间留给学生思考的时间太少，以至于学生一时接受不了;板书不够简单明了……本来信心满满的，一节课试讲完发现自己还有那么多不懂，还有很多需要改进。原来教学也有它自己的一套理论，教师上课必须考虑学生的接受能力，教学过程必须循序渐进、由浅入深、举一反三。而试讲与正式上课又是完全不同的事了，因为前者面对的是一群经验丰富的老师，后者则是一群什么都不懂的学生，他们会因为听不懂而停下来讨论。所以上课时师生的互动是十分重要的。不能只是一昧自顾自的讲课，要常常注意学生的反应，有时可适当的由一题拓展到多题，以培养学生发散性思维，使其思维更加敏捷。当讲课到一半下面开始有嘈杂的声音时，我知道一定是他们有问题没弄明白，这时就得再次分析题意及解题过程了。经过这段时间的训练，我在教学方面已有了很大的进步。没有了第一堂课的怯弱与及紧张，有的是在讲台上的自然大方，对于台下投来的众多学生甚至老师的目光也能够全盘接收。现在的我能很自信很骄傲的告诉别人我是一名准教师，我已初步具备了教学能力。在实习过程中，学校老师对我的表现也给予了肯定，期中考试我带的三个班地理成绩都处于黎川县二中片区25个班级的前列，尤其是担任实习班主任的一班，地理成绩更是仅次于二中两个实验班，在成绩优秀率上甚至超过了两个实验班，列片区第一位。这是对我教学技术的一个肯定，也是我今后继续努力的动力。

管理班级方面，我想这是给我收获最多的地方。我懂得了如何与学生相处，如何管理学生。在一些优秀班主任的悉心指导下，我懂得了要当好班主任管理好班级就必须奖惩分明，建立班主任的威信。为了更好的约束每个人，我们制定了班级公约，明确规定了每个人能做什么不能做什么，并给以相应的加分扣分及奖励和惩罚。这样能够使学生更好的遵守纪律。对于个别调皮的学生的教育也不能一昧的训斥，要尽量接近他的思想给以恰当的开导。实习完我发现以前的看法上错误的。从前有个老师问我们说如果你当了老师你最喜欢什么样的学生，当时我认为当然是那种安安静静乖乖听课的学生最讨人喜欢了。可是现在我发觉我更喜欢那种活泼一点甚至有点调皮的学生，因为他们更积极配合，他们反应快，他们更机灵，更有潜力。当然那是作为一个科任老师，但如果是班主任，学生还是不要太调皮的好。有一群可爱的学生是我这次实习的一大收获。当我每次去听课时有学生调皮地对我说：“周老师好”时，我觉得好高兴，我是一个老师了;当有学生在放学的路上笑着对我招手说声“周老师再见”时，我觉得好温馨;当路上遇到一群学生他们齐声的对我大喊：“周老师好，老师真好，老师真的很好，老师真的真的很好……”时，我觉得他们实在好可爱;当下班辅导看见一群人高举着手“老师，老师”的叫着时，我感到了自己的责任，我已成为别人依赖的人;当离别时，听着他们问“老师你要走了啊，老师那你走了，你还回来吗……”，“老师你毕业后到我们学校好吗……”虽然只是玩笑话，但对于他们的不舍却也感到相当的欣慰。是他们激起了我的热情，是他们让我的实习生活更加多姿多彩，他们是最让我留恋的一群小家伙。在他们身上，我感受到了青春与活力。由于我们具有师范生与教师的双重身份，又与学生年龄相近，较容易与他们打成一片，这是我们的优势。也因为我们更了解他们，造成了我们管理不够严格的缺点。这点需要改进。

一个多月的教育实习结束了，它是师范院校的一门重要的综合实践必修课程，既是对师范生思想和业务上的多项综合训练，又是对师范生心理、思想、能力及知识等各种因素的全面检验与提高。它在形成师范生合理的知识结构、能力结构以及帮助我们增强对社会、国情、教育现状的了解，激发我们对中学教育事业的理解和热爱，培养优良的师德、师能、师艺等方面具有特殊的功能。在以后的日子里我会在更好的学习专业知识的同时，更多的了解有关中学教育的理论知识，以便更好的运用于日后的教学中，希望将来能成为一个合格的中学教师。

此次实习虽然很苦很累，但从实践中学到的却是一辈子受用，不管是学生的提醒还是老师们的指导，总之，人生的第一次实习就此结束，我知道，要想成为一名合格的优秀的地理老师或班主任，做到这些还远远不够。我需要做的还很多，未来之路还很漫长，但我已对自己充满信心!

**实习生个人工作总结800字范文5**

回首自己走过的这么多年，我感慨良多，自己之前都是在校园中度过，至今十几年的寒窗苦读，我除了学习读书之外，就没有什么特别的特长了，我相信自己能够做的更好，只是现在我还有着更多的顾虑。在毕业之后走上社会，我可以做好吗，我对社会知之甚少，我要做的还有很多，我相信我会在前进中会跌倒很多次，我想如何才能够少跌倒，我能够做到的就是必须要参加实习了。

古人曾说：读万卷书，不如行万里路，行万里路，不如阅人无数。虽然说只是短暂的一个月的实习时间，但走出象牙塔，第一次放开局限的视野，接触到更多形色的人，也可以算是初踏社会了。在学校的时间里，一直很迷茫。同学之间从小生活环境的不同导致价值观、世界观认识的偏差。所以很长一段时间里，会对自己坚持的方向有所动摇。是那种不清楚自己所坚持的是否是一个正确的想法，不确信自己所执意的是否是一条对的道路的心情。而这一切，即使与理解自己的人交谈，即使得到了肯定与支持，也还是不能够完全放开心去实行。也许这就是潜移默化的作用，大家一起长时间的相处，慢慢的就会失去正确的分辨能力。

而这一次实习，却从大家的眼中感受到了那个不同以往的自己，是一个自己都没有发现的另一面。与每个人的交谈，听大家说自己不同的经历与经验，都是学习。很愿意听胡总告诉我做人做生意的道理，知道无论我们在干些什么，立身之本还是品格，也许身边会有品行不端之人逞一时之快，但毕竟立不住做人的根。也很欣赏迪总对朋友的真诚与仗义，知道在现在这样一个社会，认识一个真正的朋友有多难。而更重要的是，这些认识都在一次次的校正自己的观念，因为亲生经历过，所以明确了坚定了信念，不会再动摇以后日子的方向。学会了坦然面对自己知识的匮乏，经历的单薄。明白与人交往，要多听少说，多看多问，多问多想。只有通过这样的方式才能快速学习迅速成熟。但很多经验不是通过别人的教导就能指导于自己的生活运用的游刃有余的。所以更要懂得敢去追逐自己想要的东西，敢放手去做，试问就算做错又有什么关系呢?要想进步，就必须吸取教训。我们可以通过他人的事例去总结，也必须通过自己的失败去反思。不管别人怎么想怎么说，明确什么对自己最重要，自己想要的生活到底是什么?无论环境如何，不管流言蜚语，要内心坚定目标明确。

浅尝社会，了解到世事的复杂多变，知道做人要懂得把持。这个世界没有免费的午餐，永远不要走捷径!梦想的实现的确不易，也许历经千辛到头来也还是破灭，但无论怎样，任何一件事情都需要我们一步一个台阶稳妥的走好。其实有些事情，路过了，也就不谈后悔。从来都是这样，告诉自己，做人要踏踏实实，要能屈能伸，而非寻找所谓的捷径，妄想着一步登曾听到过这样一句话：一个年轻人，如果三年的时间里，没有任何想法，他这一生，就基本这个样子，没有多大改变了。现在社会竞争是那么激烈，而时间永远走在人的前面，所以必须要更好的规划自己的未来，给自己定一个目标，然后，把它分解成一年一年，半年半年的，三个月的，一个月的。这样，你才能找到自己的方向，你才知道自己真正想要的是什么，才可以在这样的一个社会里用最短的时间学到最多的东西，更快速的成长。但同时，自省是十分必要的，时常反省，去改变那个不太好的自己，能少走弯路，提高效率。

也看到了自己很多的不足。要学会克制自己，无论何时都要客观理性的分析问题，不让情绪左右自己的意志，而做出错误的判断;要学会感激一切的挫折，那些给予我们磨难的人，因为明白苦难都是难能可贵的财富，都将为我们奠定未来道路更稳健的基石;更要学会严格与不强求，对自己必须有原则，有底线，对承诺过的事情要完成要兑现。而面对那些无法支配的东西，努力过就不必后悔，放弃与坦然的释怀也是成熟的表现。

这一个月的时间里，学到了很多，因此压力更大。倘若此刻的我已离开老师与父母的保护，需要独立的为自己去奔波去谋一个出路，我拿什么自信比得过别人?很多领域是在象牙塔中长大的自己不曾涉及的，但社会就是这样，没有人会认为你还是个孩子，允许你的懵懂。这个社会竞争太激烈了，中国20\_\_底，有一百多万大学生找不到工作!不学习，就会被淘汰。竞争这么激烈，所以，我必须改变一个思想观念：大学毕业了，不是学习的结束，而是学习的开始。也许时间短暂没法让我感悟得更深切，但我相信我这一个月的感受会更好的指导于我往后的大学生活，因为此刻我已感觉到自己又站在了一个更高更开阔的平台上。

以后的道路，我要做好的还有很多，我对前景突然有了那么一点忧伤，因为自己还是有很多的路要走，不过之前的路我已经走好，以后的路还要靠自己努力，我相信我可以做好的。这次实习时我人生路上的一次宝贵的财富，我会一直努力下去，通过自己的努力，我相信自己会在最终的道路上去的更大的成功!

style=\"color:#FF0000\">实习生个人工作总结800字

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！