# 关于个人实习报告格式怎么写(9篇)

来源：网络 作者：柔情似水 更新时间：2024-02-13

*关于个人实习报告格式怎么写一大四上学期，有一次毕业实习。这个实习安排在开学后六周。其主要目的是将我们在学校所学的知识与实践相结合，通过对司法实践的理解，进一步加深对所学法律知识的理解和掌握。我在县人民法院实习。县人民法院是基层法院，下设4个...*

**关于个人实习报告格式怎么写一**

大四上学期，有一次毕业实习。这个实习安排在开学后六周。其主要目的是将我们在学校所学的知识与实践相结合，通过对司法实践的理解，进一步加深对所学法律知识的理解和掌握。我在县人民法院实习。县人民法院是基层法院，下设4个民事法院、2个刑事法院、1个行政法院、6个调度法院(分别为农村调度法院、镇调度法院、镇调度法院、镇调度法院、镇调度法院)，以及立案法院、高级法院、审判监督法院、执行局等。我被分配到中华人民共和国第一审判庭，主要负责审理合同纠纷，然后去了一段时间的执行局。我在这里的工作主要是整理档案，参加庭审，练习写判决书，和其他工作人员一起去当事人住处调查几次。

去实习的时候，老师告诉我们，实习能不能学到东西，不是靠老师和评委，而是靠你自己。只有用一双求知的眼睛观察探索，才能学到东西。而且老师一再强调实习的重要性，特别要求我们认真对待实习。

实习第一天，确认实习岗位后，向中华人民共和国第一审判庭报到。人民法院开庭，我就坐在旁听席上听。这是一个相对简单的合同纠纷案件，审判程序进行得非常快。双方拒绝调解后，法院听取了双方的最后陈述，法官宣布合议庭和判决书将于晚些时候下达，审判结束。下午被安排去法院整理档案。

从第二天开始，我每天8点15分左右赶到法院，先把法院的卫生打扫干净。我们法院基本上每天早上都开庭。没有开庭，没有具体工作的时候，我会去其他法院。中午11点40分，我结束工作，去吃饭了。下午开庭次数很少，下午只继续开庭一次，因为上午审判没有结束。另外，大部分工作是整理文件(主要是整理、绑定、注册)。庭长还安排我练习写判决书，让我每隔三天在审判结束后写一份判决书，然后提交庭长修改。除了出去调查和收集证据或向高管送达传票和执行令，在执行委员会度过的日子也是为了整理文件。

实习期间，我主要做了以下工作:

1、整理文件。实习期间，他帮助法官和书记员整理了几份档案。这些审结的案件中有很多典型案例，涉及到事实认定、证据采纳、责任划分等等。在这个过程中，通过阅读文件并告诉店员，

咨询，对合同纠纷案件从立案到结案的程序以及各种备案文件的分类有详细的了解。

2.听听案情。随着市场经济的快速发展，人们的法律权利意识不断增强。此外，仲裁等非诉讼纠纷解决机构较少，导致第一人民法院的案件数量相对较多，且逐年增加。对我来说，有足够多的案子要处理是件好事。在模拟审判中，我以前在学校参加刑事案件，刑事案件非常注重程序，庭审也很严肃。但在这里，参加完民事审判，感觉审判更随意，气氛更轻松，省略了一些程序问题。通过听案，我对民事审判的特点和程序有了详细的了解，认识到民事案件审判的关键在于解决当事人之间的矛盾，促进社会和谐。与刑事案件强调国家对犯罪的强制力不同，民事案件的理想结果应该是使双方在不丧失法律尊严的情况下实现双赢。这就对法官的个人素质提出了很高的要求，这不仅需要深厚的法律知识，还需要很高的人格魅力。

3.写法律文书。在六周的实习期间，我帮助庭长起草了七份民事判决书，在撰写过程中出现了很多错误。判决的基本格式是第一部分、事实、理由、判决结果和最后一部分。先写当事人的基本情况，再写原陈述，原告的主张，事实和理由，再写“被告答辩”，这就是被告答辩的理由和事实。然后是“经审判查明”部分，描述法院采纳和驳回证据的理由及其认定的事实。之后法院思考，陈述判决理由和所依据的法律，最后写出判决结果。我写完第一份判决书后，交给了庭长，庭长对我写的判决书做了很多修改。

他说:“你之前写的还可以，但是‘审后’部分存在很多问题，措辞不够严谨，语言不规范，语句太简单，逻辑不严谨，说服力不够。”确实，我写《经过调查》的时候写的太笼统了。庭长说这部分要分析案件所有相关事实，写出采纳和驳回证据的理由。因为判决要让原告和被告都看到，所以他们可能不懂法律。作为法律文书写作者，你应该让双方当事人阅读，然后通过对判决认定的事实进行逻辑分析，得出与判决相同的判决，这样判决才能具有说服力。

但我的判决只分析了原告和被告有争议的一些事实，不能从我“审查明”和“本院认为”这两个部分就让人把我的判决想当然。大二学的法律文书写作课程。可惜我以为只是考试课程，没有认真学习。现在后悔在学校没有好好学习这门课，以至于在实践中无法完成评委交给我的工作。回到学校后，我会尽量补充自己的写作知识，希望下次遇到类似情况时能好好完成。

4.跟随遗嘱执行人到执行标的物的地方。一般处于执行阶段的案件执行难，有的是被执行人没有钱赔偿，即没有财产可执行；还有一种钱却依然不能顺利落实。这些遗嘱执行人大多因为熟悉法律而提前转移或隐匿财产。有一个案例，申请人知道被执行人把钱存在银行，但执行人查询后没有找到被申请人的账户，一定是把钱存在别人的账户里了。对于这种情况，如果各部门协调配合共同实施，实施的效率会大大提高。

实习期间，我利用这个难得的机会努力工作，严于律己，虚心求教，努力学习法律法规等知识，利用课余时间学习一些课本以外的相关知识，掌握一些基本的法律技能，从而进一步巩固所学知识，为以后真正的法律实践打下基础。“写在纸上总是很浅，所以你永远不会知道。”。在短暂的实习中，我深深感受到了自己知识的肤浅和专业知识的匮乏。刚开始的时候，我对一些工作很茫然，这让我感到很难过。在学校，我一直以为自己学得很好。当我接触到现实的时候，我发现我知道的很少，需要学习的很多。然后我才真正体会到“学无止境”的真谛。

以上可能是我自己的感受，但是有一点参加实习的同学要知道:我们的法学教育和实践的要求是有一定距离的。法学是一门实践性很强的学科，需要理论指导，但其发展和意义只能在实践中才能实现，其主要目的是为社会实践服务。因此，我们的法律教育应该更加紧密地与实践相结合。在采取理论与实践相结合的模式时，要重视实践，增加实践的比重。

在实习期间，我发现普及法律，提高公民的法律意识是非常重要的。为了推进法治建设，我国多年来开展了法制教育活动，并取得了巨大成就。人们的法律观念和法律意识有了很大提高。我会继续努力，努力做得更好！

**关于个人实习报告格式怎么写二**

为了使护理专业学生把所学专业理论知识与临床护理实践相结合，真正掌握护理专业的基本理论、基本知识、基本技能，按照护理程序进行整体护理实践，并通过实践进一步巩固所学理论知识，提高实践技能，培养实习生的政治、职业、心理等方面的素质，为社会培养合格的护理人才，特制定护理专业学生实习带教计划，内容如下：

一、 政治思想方面：

毕业实习阶段，我们要加强实习生的政治思想教育，培养护生德、智、体全面发展。在院领导下加强政治理论教育和进行思想教育、道德品质教育、纪律教育、医德医风教育，指导护生发扬艰苦朴素的作风，实行救死扶伤的革命人道主义精神，树立良好的医德医风，想病人所想，急病人所急，要求实习生积极参加医院各项政治活动，遵守各项规章制度，虚心向医护人员学习，热爱护理专业，热爱本职工作，努力提高职业素养。

二、 业务方面：

用人性化整体护理观指导护理实习，指导护生运用护理程序，对病人实行人性化整体护理，满足病人身心全方位护理需求。护理实习生应运用所学专业基本知识和技能、人文社会科学知识、初级卫生保健知识、医学知识，以及文化基础知识，分析和解决护理实践中的一般问题，具体如下：

1. 每年在实习生来院前，举办教学组长培训班，学习带教老师职责及管理条例、实习生管理条例、带教工作的检控方法等，并请优秀带教老师介绍带教的做法与体会，通过学习与交流，达到取长补短的目的。

2. 岗前培训可使护理实习生了解医院护理工作概况，明确实习目标，减少实习生无所适从感，在课堂和临床之间架起沟通的桥梁。我院在每批实习生来院之后，进入临床科室之前，均要举办岗前培训。培训主要内容有：护士的素质要求，医院概况、护理管理的有关制度，如实习生管理制度、交接班制度、三查七对制度、护理安全防范制度 等，护士礼仪、行为规范以及文明用语，护理文件管理制度、护理差错事故的防范等。请医院优秀护士长及带教老师介绍亲身经历和临床事例，进行爱岗敬业教育，以巩固护生的专业思想，增强护生的职业自豪感，强化护生的制度意识和护理安全意识，并培养他们良好的服务意识。

3、每个病区负责一项技能操作的培训和考核，护生实习结束前，护理部组织一次全体实习生的技术操作培训。

4、大内科、大外科均在实习期间举办专科培训和业务讲座，内容包括专科疾病知识及护理、典型病例的教学查房、整体护理知识在专科实践中的应用、专科健康教育等，使护生将所学理论知识与临床实践相结合，提高对专科整体护理、专科技能的认识。

5、我院各病区每月举行一次护理查房，分别由各科护士长和教学组长组织。查房中由老师介绍某一专科疾病的病因病理、临床表现、病人的护理问题、护理措施及护理效果等，由其他老师和实习生进行评价，对正确的方面给予肯定和鼓励，指出不正确的地方及如何改进，并对专科知识点进行提问，启发带教老师和实习生思考，提高他们分析问题和解决问题的能力。

6、 指导实习生以护理对象为中心，初步运用护理程序，收集病人资料，分析和诊断其存在的和潜在的护理问题，制定护理计划，实施护理措施，并进行效果评价。实习生在每病区实习期间至少要完成1份护理计划。

7、要求实习生掌握规范的基础护理，熟悉各科专科护理基本操作技能。护生在各病区实习，护理操作由护士长指定的带教老师带教，带教老师对本病区常用护理技能进行示范，并且每周为护生举办1～2次科内小讲课。

8、要求实习生掌握对常见病、多发病病情和常用药物疗效、反应的观察监护能力。

1)指导实习生积极主动参加各科室急危重症病人的抢救工作，学会初步的应急处理和配合抢救工作。

2)要求实习生熟练掌握健康教育的常用方法与相关内容，针对不同病人的不同阶段健康问题进行健康教育，并能达到健康教育的效果。

3) 护理实习生应具备良好的人际沟通能力，与病人极其家属、医院工作人员及同学保持良好的人际关系，并能团结协作。

4) 指导实习生初步运用护理管理知识，协助带教老师、护士长对病区进行相关的管理。

5) 实习生在实习期间要坚持自学，巩固已学的专业知识，并与临床实践相结合，同时不断学习掌握临床护理新知识、新技能。

6)实习生应坚持锻炼身体，具有健康的体魄，培养良好的心理素质，做到身心健康，为顺利完成实习任务打下良好的基础。

9、实习成绩评定

1.)每位实习生结束内、外科实习前护理部安排统一考核并进行成绩评定，内容包括内科或者外科的各项基础理论知识。

2.)每位实习生结束各病区实习前必须进行有关理论知识和操作技能的考核，带教老师对实习生的实习日志进行查阅，给予指导性的意见。考核不合格者要补该病区的实习内容。个人做好实习日志的记录和自我小结，将实习内容完成情况、主要收获和存在问题填写在实习手册上，由带教老师对实习生从仪表着装、学习态度、工作作风、服务态度、无菌观念、基础理论、操作能力、健康教育能力等方面进行量化评分，，由护士长签署意见交还实习生，使实习生能够及时了解自己的不足，不断改正，不断提高。

10、动态教学评价

实习期间和实习结束后，我们召开实习生和教学组长座谈会及教学小结会，广泛征求实习生和带教老师对教学工作的意见和建议，不断改进和完善护理教学。护理部定期下科室检查带教落实情况，了解实习生的学习需求和工作表现等，各科教学组长在实习生出科前召开总结会，收集学生对科室带教工作的意见与建议，指出实习生在实习中存在的问题，提出改进的方法和努力方向，促进教与学质量的提高。

**关于个人实习报告格式怎么写三**

今天这篇随笔写于晚上11点，可能有一点匆忙，但是还是想记录自己最真实的感受和体验，怕灵感一过又忘了自己最初的感受。

终于结束了这段每天要5点多起床的日子，看似辛苦，可是却也从中学到了很多做人做事的道理，升级了很多关于教育的理念。

自我反思，对于教育我确实是抱着赤诚之心，也怀揣最美好的教育理想而来。

过程中，我的确有遇到一些挫折和现实跟理想不能融洽的地方。但是也正是这些不相合才让我们有破茧重生的勇气，有打碎原有认知重塑自我的魄力，对教育有了更新的理解和认识，更加明确教育要培养的是什么样的人，自己也更加用心思考我接受了这么多年的教育后应该成为一个什么样的人。

在实习的过程中，我有很多做的不足的地方，包括在后面这段时间里，因为办公室迁移，所以去看学生的时间很少，跟学生心贴心的沟通交流的时间也很短。今天再去回顾这段旅程的时候，我发现我好像并没有带给他们更多的东西，一边惋惜，另一边也在实现内心的自我超越。

还是来总结一下这段时间中自己的一些小感受吧。

1.教师站在讲台上展现的不仅是你的专业素质，其实更多的是你的个人魅力，一个好的老师一定是博闻强记，各方面都有所涉猎的人，各大素材信手拈来，而不是只抓自己专业的本领

2.学会做人和学会做事同样重要。这大概是实习队了罗老师带给我最深刻的体验。总是要进入社会的，有些道理早点懂肯定比晚点懂更加受益。

3.《高效能人士的七个习惯》的第1个习惯积极主动，在任何场合下都是非常受用的。教育过程中也是如此，每一次对学生的用心，哪怕学生没有用言语表达感受，但是他们都是能够用心感受得到的。

4.事物总是在不断变化发展的，但是人终其一生都要把选择的权利交给自己，就像弗兰克在《活出生命的意义》这本书所阐释的理念一样。

其实关于对教学的反思也有很多。在这个过程中，我确实认为自己成长进步了很多，包括驾驭讲台的能力，课堂的掌控能力，对学生德育性的渗透能力，但是我也更加认识到了自己很多方面的不足，这些不足是如果我将来要从事教师职业，我必须要去努力追求精进的点。

非常感谢在实习生涯能够遇到这么优秀的班主任和这么团结友爱的一群孩子。过程中或许有遗憾，但是未来总是值得期待。

愿每一次再见都不负遇见

希望下一次都能在更高处相逢

希望孩子们会考胜利

希望老师们万事胜意！

我是杉杉，感谢您的阅读，祝您生活愉快！

**关于个人实习报告格式怎么写四**

本次实习的主要内容是从20xx年5月23日到6月14日大概20天时间在中国电信营业厅做一名导购员

通过培训学习公司的企业文化、销售技巧、团队协作精神等方面的知识，以及本公司产品知识与业务方面的知识、流程。然后进行实践，与顾客进行沟通，积极开拓客户源；为顾客的咨询做解答，向顾客推销产品，并尽量推销e家套餐系列；引导顾客办理业务。让顾客了解中国电信及其产品、业务，并尽自己最大的能力服务于顾客。

直接参与企业的运作过程，学习实践知识，同时进一步加深对理论知识的理解，使所学过的营销方面的理论与实践知识相结合，圆满完成本科教学的实践任务。通过专业实习，加强我们对市场营销基本理论、基本方法和基本技能认识和掌握，提高自身的动手能力与分析问题和解决问题的能力，为后续教学提供更多的感性知识和打下良好基础。

一般来说，学校的生活环境和社会的工作环境存在很大的差距，学校主要专注于培养学生的学习能力和专业技能，社会主要专注于员工的专业知识和业务能力。要适应社会的生存要求，除了要加强课堂上的理论知识外，还必须要亲自接触社会参加工作实践，通过对社会工作的了解指导课堂学习。通过这次的实习接触认识社会，提高社会交往能力，加强个人与社会的沟通，锻炼自己的实习工作能力，进一步培养自己的业务水平、与人相处的技巧、团队协作精神、待人处事的能力适应社会能力和自我管理的能力等，尤其是观察、分析和解决问题的实际工作能力，以便提高自己的实践能力和综合素质，希望能帮助自己以后更加顺利地融入社会，投入到自己的工作中。

3、通过实习，学习优秀员工的优秀品质和敬业精神，培养素质，明确自己的社会责任。找出自身状况与社会实际需要的差距，并在以后的学习期间及时补充相关知识，为今后的求职与正式工作做好充分的知识、能力准备，从而缩短从校园走向社会的心理适应期。

实习工作结束了，在这短短的二十天里，虽然我对电信的了解依然很少很少，销售成绩也不是很好，比起在学校也辛苦很多，但却也收获颇丰，感触良多：

首先，在培训完之后，对电信的业务有了基本了解，但是对其具体的如资费标准等还是没有很清楚，费了不少的心才记住，这让我也深深体会到工作和上学的不同。对营业厅内的业务流程有了更深入的了解，如e家的业务流程是：取业务号—选手机号码—办业务—赠送手机。理论来源于实践，实践能更好地检验理论。说起容易做来难。在理论的学习过程中，我们总是不以为然。当自己上台操作时，这才发现不是丢东就是落西。可想而知，在以后的实际工作中，一定要脚踏实地，戒骄戒躁，时刻保持谦虚谨慎的态度。

其次，由于上学的原因，大部分时间都呆在学校里，没有任何销售经验，在实践的前面两天就常常碰壁。因为不了解电信业务方面的专业知识，在介绍的业务时搞得到后来自己都不懂得说些什么！而且往往事倍功半，磨破了嘴皮还是无功而反。为了搞好销售，白天主动跟一些老的店员了解e家业务、手机的性能与及一些销售的基本常识外，晚上上网上营业厅去了解电信的一些业务政策，后来总算摸到了一些门道。

这次实习对于我来说，是第一次接触销售方面的工作，虽然以前也做过社会实践方面的工作，但毕竟不是直接面对顾客。由于性格内敛，不属于能说会道型的人，所以销售对于我来说有难度，不过我觉得在这方面有进步，好比面对一个走进营业厅的顾客来说，我由最初的不动或者后退一步来避免与顾客接触到能主动向前进一步与顾客打招呼并向顾客推荐e家业务。

培训之后，正式开始接触销售了。通过不断地向顾客介绍推销过程中，让我懂得销售员是需要高度的激情和恒心的，这些天的销售工作提高我们的交际能力，不断的积累着自己的销售经验和技巧，锻炼我们的口才。销售行业必须遵循的第一原则，那就是顾客就是上帝，无论顾客多么刁钻，要求多高，都要尽量满足顾客。在实习的过程中，首先，态度要求高，要有礼貌，脸上要尽量带着微笑，这样就保证了员工的基本素质，同时也是给顾客留下一个良好的印象。不论顾客的问题有多刁钻，你是否能解答，最重要的是你对待顾客的态度要好，不能显示出不厌之色，要尽最大可能为顾客解决问题。其次就是需要我们有毅力。任何事情做久了我们都会产生厌倦感的，只是刚刚开始时有热情是远远不够的，我们需要的是持之以恒。不能因为天天做着差不多的工作就消极工作，要学会从无聊的工作中找到你的快乐点。

再次，对需要服务的客户有了更深入的了解。通过跟客户的不断接触、交流后我发现，根据顾客的言行举止掌握其心理，不同类型的顾客往往需要不同的销售方法。以下是我在这段时间与顾客的交往过程中总结出来的两种顾客类型判断的方法：

1、即定型顾客的需求：有明确的问题和实际的需求，可以通过提问沟通了解需求；

2、巡视型顾客需求：言谈与行动不同，没有明确的需求。通常表现为直接问价，可以通过为其设立选择标准达到锁定顾客。

最后，对销售有了一定的了解，掌握了一些基本的销售技巧。

1、良好的服务态度是销售成功进行的前提。做为一名导购，销售业务，顾客对于我们来说就是上帝良好的服务态度是必须的。这就要求我们想顾客之所想，急顾客之所急，提高服务质量，语言要礼貌文明，待客要热情周到，要尽可能满足顾客的要求。这一点我深有感触，在实践的初期我就因为服务不够耐心而错过了很多顾客！

2、高超的销售技能是销售成功的关键。在实习中，我才发现如果不掌握一定的销售技巧，仅仅依靠良好的服务态度和礼仪是不能成功的完成交易的、在向顾客推销业务时我就发现，同样一种业务，往往不一样的介绍方式就会收到不一样的效果。以下是一些前辈介绍和在工作中总结出来的一些销售技巧：

（1）、沟通技术的应用。应对主动提问的顾客时，要合理运用先去评价一下顾客问题，然后寻找顾客提问原因，再找一个“垫子”引导顾客说出其真实需求的方法。

（2）、展示产品的技巧。了解顾客购买的思维方式，根据营销理论中的排除法，顾客会购买价格两个极端的商品，通过体验销售，不断排除顾客认为不符合其要求的品牌和产品；加强主题，突出三个卖点，提供正面的展示或负面不良的暗示，使顾客积极参与到产品的性能体验中来。比如e家业务：送手机，低资费标准，一号双机业务。e9免费送itv一年都是我们的推荐重点。

（3）、把握成交的控制。掌握成交缔结的技巧，在多数销售中，如何控制销售过程的发展，在每一个阶段及时帮助顾客做出决定即成交缔结，对不同的顾客应该采取不同的方法。成交的要诀：多看、少说；一问一答；不急不忙；保持态度。

3、善于抓住顾客心理是销售成功的保证。现在的市场由于竞争激烈，顾客成了稀缺资源，而且顾客往往都有“货比三家”的习惯。因此，要想让顾客第一时间办理电信的业务，分析顾客的心理就显得至关重要。我就有过很多这样的经历，有很多顾客往往已经看上了一些产品，但因为费用太高等原因而迟迟不肯出手，这时就要抓住他的这种心理，向他充分介绍产品的效能，使其产生物有所值的想法。就像e6套餐要抓住顾客他的手机月话费多少来选择适合的档次，并强调固话免月租等有利于顾客的政策标准。

在短短几个星期的实习中，确实让自己成长了许多。在实习期间，我学到了许多东西，遇到了一些困难，也看到了自己本身存在着许多问题。虽然开始认为导购不是一个太难的职业，但是亲临其境或亲自上阵才意识到自己能力的欠缺和知识的匮乏。实习期间，我拓宽了视野，增长了见识，也体验到社会竞争的残酷，而更多的是希望自己在工作中积累各方面的经验。

在实习过程中我也遇到各种不同的顾客，他们会用各种各样的态度来对待你，这就要求你有很强的应变能力。半个多月来，我在领导与同事们的热心帮助及自己的不断学习下取得了一定的进步，综合看来，我觉得自己还有以下的不足之处：

1、思想上随意性较大，主要因为这次的实习与自己的利益没有挂钩，没有全力以赴。

2、有时候办事不够干练，还不能很好的解决突发性事件，面对顾客的刁难无措。

3、工作主动性发挥的还是不够，对工作的预见性和创造性不够；

4、业务知识方面特别是与客户接触沟通方面没有足够的经验，所掌握的沟通技巧还不够。

5、专业理论知识和实践应用上的差距。书本上的东西是普遍适用的，并不能直接照搬。当面对现实的某一个特定的企业时，需要灵活处理，有针对性的开展销售工作。就我目前的知识的深度和广度而言，要做到这一点是远远不够的。有些工作看起来很简单，就有点眼高手低，但是做起来才知道并不是那么容易。

1、手机配送补给不够到位，出现了客户办理业务时却缺少业务所需的手机机型，导致许多的客户流失。建议中国电信要与手机终端厂家协调好，阻止再出现顾客想办业务，却出现缺手机的情况。

2、中国电信的资费标准相对较高，有很多顾客都抱怨电信的宽带资费标准过高，其次，电信的e家套餐办理太过硬生，就像办理e6、e9赠送手机还必须选新号码，很多顾客都不希望换号，因为旧号已经被朋友家人所熟记，一旦换号会带来诸多不便；还有就是办理除新机外的其他电信手机绑定业务，必须用电信的号码才可绑定，这点我们觉得无可厚非，但必须重新选号就显得有点不合乎人情，希望电信能在这些方面的政策进行调整。

3、电信有客户反映会出现一些乱收费的情况，例如我就有听到一个六七十的老奶奶所她的固话一个月竟然出现300多元，查帐单竟然出现一些根本没使用过的业务，然后，顾客还有反应会收到一些诈骗短信，虽不是电信所为，但打着电信的名号，这都会严重影响电信的信誉和形象，降低顾客的满意度。电信对于这些问题对要给予及时处理，时间拖越久对电信的影响越不利。

实习是我们步入社会前的第一课，教会我们怎么待人接物，如何应对处理各种事情

虽然在短短的半个月里看到的只能是工作的一个侧面，学习的只能是一些初步的方法，但这些对于我是非常重要的，也让我对销售工作的重要性有了更深一歩的了解。这次实习告诉我，在社会这个大学堂里我还是一个初入学的学生还有很长的路要走。

要抱着谦虚谨慎的态度，无论大小认真踏实的完成每一件事，走好每一步。

**关于个人实习报告格式怎么写五**

为了使我们更多了解自动化和测控技术在产品和控制设备中的实际应用，加深电路方面的认识，提高专业方面的实践能力，巩固专业知识，开阔视野，我进行了为期xx个月的电动车拆装、维修实习。

拆装的第一天，我早早的来到了实习地，希望挑一辆性能较好的车来实习，这样比较容易完成任务，但后来觉得，实习就是想学些什么，何必在乎这些，也不为早点完成任务而找这些借口。

实习过程中，在师傅在指导下了解了该车存在的问题：前灯通电不亮，电量显示灯不亮，开关形同虚设，没有喇叭，刹车断电系统失效，前车闸基本失灵，车体百分之七十有裂纹甚至爆裂，可以的就是拧动钥匙时后轮是转的，当时我就知道觉得这些问题对于我来说简直就是天方夜谭。

俗话说卸车难，装车更难。这话一点也不假。完全按流程安装，可是有一处不恰当就有可能导致前期工程变成豆腐渣。幸好在拆车时我将配合的螺钉与螺母拧在了一起，避免了各器件之间连接件的混淆，在实习过程中，这一点还是不错的。

实结

通过这次实习，我真正的步入社会，学到了很多知识，不仅仅是学校学习到知识，还有如何和人沟通，这也是人生中很重要的。我发现很多的东西是学校里没有办法学到的，学校是我们打基础的地方，而社会是我们实现个人价值的舞台，加油！

致谢

总而言之，这次的实习我真的收获良多受益匪浅，我们通过实践检验了我们所学习的知识，同时又在公司实习的这段时间里，学习了很多职场的道理。在不多的大学生活里，我还需要做好很多事情，比如英语的继续学习，比如专业课的深入学习，比如对行业的继续关注等。未来不管是做个职业经理人还是自主创业，大学时期的积累，必定是我人生的一笔财宝！

**关于个人实习报告格式怎么写六**

时光飞逝，我的试用期也快结束了。这是我一生中宝贵的经历，也给我留下了美好而完美的回忆。在这段时间里，大家给了我足够的包容、支持、鼓励和帮助，让我充分感受到了领导的坚定信念和同事的乐观精神。在尊重每个人的同时，我也很荣幸和兴奋有机会成为公司的全职员工。

在这一个多月的时间里，在领导和同事的关心和指导下，通过他们的不懈努力，各方面都取得了必要的进展。

记得刚来公司的时候，对公司的了解仅限于公司网站的简单介绍，其他一无所知。所以，如何在试用期内了解、理解、熟悉自己的职业，就成了我的当务之急。

来到公司的某一天，有幸参加了公司召开的工作会议，受益匪浅。我觉得这是一份充满荣誉和挑战的工作。学习是一切进步的前提和基础。在此期间，我仔细研究了公司的所有相关资料，从网上摄取了大量有用的资料。日常工作的积累让我对公司有了更深的了解，也意识到公司的成长在中国互联网电商中起到了重要的作用。

在这一个多月的时间里，我兢兢业业地从事着自己的职业，不迟到不早退，自觉利用假期参加公司的加班工作。严格遵守公司规章制度，认真履行职责。

认真研究岗位职能后，工作潜力有所提升。

我的技术部是一个充满激情和挑战的部门。想认真学习岗位职能，做好本职工作，努力完成各项任务。

在今后的工作中，我将努力提高业务水平，克服不足，并朝着以下方向努力：

1.在以后的工作中不断学习业务知识，通过多看多学多练不断提高自己的业务技能。

2.提高自己解决实际问题的潜力，慢慢克服工作过程中的急躁情绪，细心、热情、细致的对待每一份工作。

**关于个人实习报告格式怎么写七**

一、实习目的

实习是理论与实践相结合的重要方式，是提高学生政治思想水平、业务素质和动手能力的重要环节，对培养有理想、有道德、有文化、有纪律的德才兼备的技能性、应用性人才有着十分重要的意义。

通过此次实习，使学生加深对课堂所学的理论知识的理解，了解市场经济的发展规律，熟悉实际工作中的有关财经制度、规定，以及不同企业的内部管理制度，掌握各项经济业务处理的依据、程序和方法，具备从事财会实际工作的能力,以便毕业后能适应用人单位及社会的需要。实习可以使实习调查报告写作有更充分、更现实的依据。为今后走向社会，服务社会做好思想准备和业务准备。为了加强实践性教学环节的教学，培养学生分析问题、解决问题能力及实践操作能力，训练职业素质、道德、团队协作精神和学以致用、灵活变通能力，使学生成为适应社会需求的合格人才，根据学院教学计划的要求，特安排学生进行为期2周的专业调研实习。

二、实习内容

在实习单位指导老师的指导下，深入调查、熟悉实习单位的业务情况，根据所学专业知识，结合当前会计改革和实习单位财务会计工作实际，选定本人专题调研报告的题目，根据所选题目有针对性的进行实习和调查，掌握丰富的第一手资料，为书写实习调研报告打下基础。实习内容主要包括：

学生根据实习单位的实际情况后，完成专业调研：

1、全面了解单位基本情况;

2、岗位设置和人员分工等;

3、管理上的特征;

4、熟悉核心业务及业务流程;

5、单位管理和业务成功的经验;

6、会计信息化和企业信息化开展的情况,使用的软件,主要应用模块,应用的效果;

7、财务管控等。

三、实习要求

(一)实习前准备

1.每个同学在实习前要把学过的知识复习、回忆一下，以达到巩固所学知识的目的，尤其要对本专业的知识有一个比较全面、系统的了解。

2.每个同学实习之前要对自己实习的重点有充分估计和把握。即事先要确定一个自己感兴趣，也学得比较扎实的课题，以便在实习中有目的收集资料、选择素材为实习总结和专业调研报告写作做准备。

(二)实习方法

采用以分散实习为主，集中实习为辅的方式，两位指导老师随时监督指导，并适时深入实习现场指导。对于个别省份的学生实习主要采用电话询问或发邮件的形式进行指导和监督。两位教师共同完成实习报告的批阅和实习成绩的评定工作。

(三)实习具体要求

为了达到更好的效果，要求每位同学按照学校有关要求确定比较固定的实习单位，如果发生变更时，须回校办理变更手续。为了控制实习过程，学校将在适当时候对学生进行抽查，并与指导老师进行联系。

每一个学生应端正学习态度、明确实习目的，在实习老师指导下，刻苦钻研专业技能，出色地完成实习任务。为此学生在过程中必须遵守学院和实习单位的各项规章制度，不得无故缺席、迟到、早退，并且应尊敬老师，听从其指挥，勤学好问，取得优异成绩。

在实习期间，学生要服从实习单位指导老师的安排，遵守学校及实习单位的纪律和规章制度(如劳动纪律、保密制度)，尤其要注意安全。要主动与实习单位和个人搞好关系，要虚心向实习单位的专业技术人员学习，不断提高自己的专业水平和业务能力。

在整个过程中，学生必须在指导老师的指导下实习，并达到下列要求：

1、了解单位的基本情况;

2、熟悉单位的岗位设置和人员分工;

3、了解单位管理的特征;

4、熟悉单位核心业务及处理流程;

5、总结单位管理、业务方面成功的经验;

6、熟悉单位会计信息化实施情况，在指导老师指教下，学习电算操作技术，处理业务，编制会计凭证和会计报表;

7、了解单位财务管控相关问题;

8、遇到疑难问题，虚心向老师请教;

9、实习期间，学生必须写实习日记(志)，记载每天实习的简略情况(如心得、收获、发现的问题)，作为检查实习计划实际执行情况的依据，并为编写实习总结和专业调研报告积累资料。实习日记凡涉及机密材料的，必须妥为保存不得遗失，以防泄露。记录要完整、内容要准确。

特别提示：注意安全!

(四)实习后要求

1.请实习单位对实习学生在实习期间的各方面表现填写“学生实习考核表”(此表由实习单位在结束实习时盖其单位公章);

2.写一篇不少于3000字的实习总结，手写在a4纸(四边距2.5厘米)上。学生实习总结报告按照大纲的要求编写，着重写自己的收获、体会及自己的分析、看法等实际内容。

3、部分有能力的同学可通过搜集典型案例，提交专业调研报告。要求a4纸张，四边距2.5厘米。专业调研报告大体架构如下：

一、案例适用课程、知识点，如财务管理课程，营运资金管理。

二、案例企业背景介绍

三、案例描述，提供案例企业的基本事实描述。

四、问题讨论和分析

五、启示与收获

4.保留实习期间的交通凭证，实习结束后对于搜集典型案例，撰写调研报告的学生，经学院审核通过后给补助，补助数额待定。

四、时间安排

1.实习时间：20xx.7.11——20xx.7.24(共2周)。

2.按大学要求，下学期开学后第二周上交毕业实习报告、实习日记及鉴定表、专业调研报告(可选)。

3.为了保证实习的顺利进行，学院领导在适当时候对学生进行抽查，并与指导老师加强联系。

五、实习成绩评定

实习结束后，由指导教师对学生实习成绩单独考核，并计入学生毕业成绩之中。实习成绩依据以下几方面内容来评定：

(1)实习单位鉴定; (2)实习总结与实习日志以及提交专业调研报告情况;(3)实习抽查情况。

六、指导教师的联系方式：

指导教师: 王建淼 15373

**关于个人实习报告格式怎么写八**

会计专业学生毕业实习，是本专业教授教养过程的一个重要环节。它将我几年所学知识进行总结，理论与实际相结合，学以致用是十分重要的。对培养我的专业知识运用能力、动手操纵能力、社会适应能力有着重要意义。现将毕业实习铺排如下：

1见习时间：(自己更改)

2见习方式：以个人联系及教师推荐的形式分散到企事业单位进行会计、财务等相关岗位实习

3见习地点：国有企事业单位、乡镇企业、涉外企业、会计师事务所、税务师事务所、商品批发或零售企业、银行和税所等。

毕业实习，目的在于让我亲自体验会计工作的详细内容和操纵，积累经验，把握技能，增长才干，为顺利毕业并走上工作岗位打好基础。

1、了解企业(或单位)的经营特点

(1)企业(单位)名称、所在地点，开户银行。

(2)企业(单位)主要的经营项目，其他经营项目。

(3)企业(单位)的出产情况或经营情况。

2、了解企业(单位)的治理组织

(1)企业(单位)的隶属关系及所有制体系体例。

(2)企业职工人数及出产的规模，出产组织治理的建制。

(3)财务会计治理的组织及财务职员岗位设置。

3、了解企业(或单位)的会计工作

(1)总分类科目、明细分类帐科目。通过翻阅总帐及明细帐来了解。

(2)会计凭证的格局及内容

a、原始凭证的种类，如发货票、材料领料单，入库单、增值税专用发票。 b、记帐凭证，了解记帐凭证的填写日期、摘要、编号、重点翻阅月末或年末有

关内容及转帐的记帐凭证。

(3)会算帐簿的种类、格局

a、现金日记帐，了解怎样做日清月结

b、银行存款日记帐，了解银行转帐结算方式的填写

c、其他明细分类帐，了解应收、应付帐、原材料分类帐

d、总分类帐户，了解摘要的填写及余额的借贷方向

e、本钱核算

f、了解如何根据本钱计算的原始单据及有关记帐凭证，登记出产本钱明细帐，制造用度明细帐。

g、贸易企业销售本钱、商品进销差价的计算，商品销售本钱明细帐，经营用度明细帐的登记。

(4)对帐与结帐工作

a、总帐与明细帐之间的数字是如何核对与衔接的。

b、银行存款日记帐与银行对帐单的对帐工作。

c、帐面余额与什物的核对工作。

(5)会计报表种类及格局

a、资产负债表：重点看该表各项目数据的填列。多数项目是根据总分类帐的余额填报的。

b损益表：了解该表的项目是根据哪些帐户来填报的。

c、现金流量表：了解该表的项目是根据哪些帐户及其有关工作底稿填报的。 d、其他报表的种类、格局及内容

4、其他相关知识的了解

(1)了解企业(或单位)出产技术的特点和出产工艺流程。

(2)了解企业(单位)纳税的种类，纳税的计算及与纳税部分的联系情况。

(3)了解企业(单位)遵守财经纪律及财经法规的情况。

5、填制各种原始凭证和记帐凭证。

6、登记各类明细帐和总帐。

7、与银行对帐，编制银行存款余额调节表。

8、装订收拾整顿各种会计资料，如：记帐凭证，原始凭证、帐簿，报表等。

9、审计及相关岗位的经济治理工作。

1、明确实习目的，端正立场，恪守职业道德。

2、珍惜实习机会，遵守实习单位纪律及各项规章轨制。

3、不懂就问，虚心请教。

4、留意文明礼貌，爱护公物，保持室内清洁卫生。

5、留意安全，防止事故的发生。

6、不泄漏经济秘密，对会计资料细心爱护，不倒置顺序，不损坏，不丢失，看后照原样放回原处。

7、 真观察，细心研究，天天做实习日记，结束后归纳笔记，写出实习总结。

根据10级教学计划要求，为贯彻教学与实践相结合的原则，培养既有一定理论知识，又具有较强实际操作能力的应用型人才，特制定20xx级会计专业实践计划。

专业实践是检验在校所学理论知识和实践结合程度并尽量缩短与社会之间距离的行之有效的方法。

**关于个人实习报告格式怎么写九**

教育实习是高等师范院校人才培养方案的重要组成部分，是教师教育过程中培养学生的创新精神和实践能力的.重要环节。为切实保证我院学生教育实习质量，特制定20xx级教育实习计划如下：

通过教育实习进一步培养锻炼学生理论联系实际和分析问题、解决问题的能力，使学生了解中学实际，获得教师职业的初步实际知识和能力，从而缩短从教适应期，为今后走上工作岗位打下良好的基础。同时，还可以了解和学习中学教育教学改革的经验，检查我们的教育教学质量，促进教育教学改革，提高办学水平。

教育实习主要由教学工作、班主任工作和教育调查与研究三部分组成。

（一）教学工作

1、教学工作实习包括课堂教学、辅导、批改作业、指导实验和课外活动等。通过课堂教学，使实习生熟悉教学的全过程，初步掌握从事课堂教学工作所应具备的知识、技能和技巧，学习科学的教学方法。

2、为培养实习生实际教学能力，要求实习生尽可能完整地实习各种课型（含讲授课、练习课、实验课、复习课以及考核与讲评课等）。实习课程不得少于四个教案八个课时。其中高中教案二套（45分钟一套，20分钟一套），初中教案二套（45分钟一套，20分钟一套）。

3、实习生要熟悉高中物理课程标准，认真钻研教材，结合实际备好每节课。实习生讲完每节课后，要认真做好自我分析。及时请指导教师指出课堂教学中的优缺点和改进意见。

4、实习期间实习生必须互相听课，每人听课不得少于6节，并填写听课记录。实习生要深入了解学生的学习情况，有的放矢地进行辅导。要认真批改作业，对作业的批语应持慎重态度、以鼓励为主。

（二）实习班主任工作

1、调查了解班级学生的基本情况，制订班主任工作实习计划，在原任班主任指导下，进行班主任工作实习。针对班级情况，运用各种方法与渠道进行思想品德教育及组织班级各种教育活动。

2、运用教育科学理论指导班主任工作实习，了解班主任工作的意义与基本内容，学习班主任工作的基本方法，培养从事班主任工作的能力。

3、每个实习生都必须制订班主任工作实习计划，交原班主任审定后执行。实习期间至少组织、指导一次学生主题班会或有效的班级活动。

（三）教育调查与研究

了解实习学校的历史、现状及贯彻党的教育方针政策的情况；了解课程改革的情况；调查优秀教师的教育教学经验；研究教育对象的思想情况、心理与生理特点、学习态度与方法、知识结构与智能水平等德智体状况。

实习生根据当前基础教育课程改革和培养学生科学素养的新动向、新问题和新特点，结合物理教育专业的教育教学特点，撰写一篇调查研究报告。

采取校内培训与到中学实习相结合的形式。

（一）准备阶段

20xx年7月13日至17日为实习动员和准备周。

1、审查实习生资格条件。凡未修完物理教学论、课堂教学技能训练、班主任工作技能训练等课程和未经微格教学训练或普通话水平测试未达到规定等级的学生，不能参加教育实习。

2、组织学习文件，包括吉林师范大学教育实习工作手册和学院实习计划、基础教育的文件及教育实习工作有关规定等。

3、研究高中物理课程标准，钻研教材，编写教案，进行试讲演练。

4、实习队做好实习的思想、业务、组织、生活等方面的准备工作，并与实习学校取得联系。实习队长要与实习学校明确实习中的教学内容，以便在假期作好备课等教学准备工作。

8月30日各实习队进驻实习中学，安排好食宿。

（二）实习阶段

第一周见习周（20xx年8月31日至9月4日）：

1、请实习学校领导、教研组长等介绍学校、年级、物理组的情况并对实习生提出具体的要求。

2、实习生应尽快与原任课教师、原任班主任取得联系，进行听课、备课，写教案、试讲、批改作业和讲评、课后辅导。

3、观摩评议实习学校任课教师示范课。

4、了解实习班级集体状况及学生的思想、学习现状，制定班主任实习工作计划，协助原班主任开展工作，组织班级活动，进行个别教育，家访。

第二周至第九周教学周（20xx年9月7日至10月30日）：实习生教学工作和班主任工作实习全面展开。进行教育调查并撰写调查报告。

11月1日实习生返校。

（三）总结阶段

第十至第十一周教学周，进行为期二周的汇报讲课及对实习生进行总结，成绩评定周（20xx年11月2日至13日）：

带队教师将实习点实习生初评成绩进行核定。召开教育实习总结汇报会，推荐优秀实习生名单，选送优秀教案、优秀学生总结、优秀调查报告等。

实习单位指导教师登记表、实习成绩登记表和实习工作总结、学生实习手册等必须及时收集归档。

教育实习成绩由实习学校指导教师和原班主任写出鉴定，按单项成绩评定；我院指导教师根据自己的指导、听课、实习生个人总结等情况，在征求实习小组同学意见的基础上，对实习学校指导教师的鉴定评语进行合理、公正的调整，确定每位实习生的鉴定和成绩并提交学院实习领导小组审定。

实习总成绩按五级制：优（90～100分，一般不超过实习生总人数的25%），良（80～89分，一般不超过实习生总人数的40%），中（70～79分），及格（60～69分），不及格（59分以下）。

教育实习成绩不及格者要重修，一般安排参加下一年级实习。

1、参加实习的学生应自觉遵守实习守则，按照教育实习大纲的要求认真完成实习计划规定的各项任务。

2、在实习期间应认真备课，编写教案；制定班主任工作计划；做好听课评课以及主题班会、家访等记录，完成实习总结；并在指导教师的指导下撰写教育调查与研究报告。

3、实习队应服从实习学校的领导，主动向实习学校有关领导汇报请示，共同搞好教育实习工作。

4、实习结束后应在规定时间内将教育实习成绩鉴定表以及教育实习手册上交学院，作为实习考核的依据。

参加本届实习的学生共162人，到中学实习的学生129人，其中集体实习38人，在学校实习的学生33人，共分8个实习组：

第1组指导教师：曹丽华组长：于冰；崔爽学生24人

在校实习（5人）：张丽超；成立丽；李微；何政德；张永泉

中学实习（19人）：郑美玲；赵志强；（长春榆树实验高中）；赵玉仿（长春德惠实验中学）；张孝梅（长春德惠光明中学）；许艳玲（长春九台四中）；李鹤（长春三十中）；褚彦飞（长春农安实验中学）；于冰；杨双（长春农安高级中学）；郑艳宁（长春农安实验中学）；耿萌萌（长春东师附属实验学校）；史清源（长春榆树实验高中）；崔爽（长春养政高中）；赵维佳（长春九台市第四中学）；申佳（辽源五中）；冯旭（辽源东丰二中）；任鹏（辽源东丰二中）；沙向（白城通榆一中）；皮森（白城通榆一中）。

第2组指导教师：刘茂军组长：郑成程；徐馨伟学生24人

在校实习（6人）：钟思颖；吴钰涵；陈晓娇；季研岩；庄天阁；朱敏

中学实习（18人）：郑成程（延边州安图县第一中学）；管大权，崔景娜（延边一中）；刘文发（延边州珲春市第一中学）；马文博（延边敦化一中）；王泽光（辽宁省锦州市黑山一高中）；温暖（辽宁铁岭第六十八中学）；方芳（吉林市吉化一中）；张爽（吉林市吉化一中）；王向雨（吉林市第十八中学）；董艳彬（吉林市第十二中学）；徐馨伟（吉林磐石五中）；徐敬斌（吉林吉化一中）；张博（白山临江二中）；王静静（白山市一中）；候俊（长春九台市其塔木镇红旗中学）；张春梅；史冬瑞（长春九台市第一中学）。

第3组指导教师：华中组长：马岩慧；王开远学生19人

集体实习教育实习（11人）：许仁安；刘杰；王希；梁秋群；夏婉婉；王开远；肖军城；吴增文；范殿柱；付胤强；马岩慧

专业实习（8人）：赵云霄；郝吉；王皓旭；赵永龙；崔小云；张卓；朱文；宋硕。

第4组指导教师：肖利组长：范萍；张冰学生19人

在校实习（5人）：李贺贺；金鑫；姜馨；宁春丽；范萍

中学实习（14人）：

（集体实习）：张振；高洋（榆树台中学）；王元美（榆树一中）；高娃（四平市郭家子一中）；于杨（四平一中）；张冰（四平一中）；郑立成（四平梨树郭家店高级中学）；于春武（四平公主岭二中）；李明（四平市梨树一中）；康春雨（公主岭市第二中学）；霍鸿伟（松原扶余县第一中学）；胡乐乐（松原扶余县第一中学）；程宏岩（松原乾安县第七中学）；邢维关（松原市长岭第三中学）。

第5组指导教师：刘惠莲组长：任丹阳；李艳学生19人

在校实习（5人）：方纯雪；吕姝慧；曹义朋；王健；孙鹏。

中学实习（14人）：杨勇（长春151中）；马丽（长春第六十八中学）；李向南（长春市榆树市第一高级中学）；杜天会（长春德惠一中）；孔令男（长春市第二十六中学）；曹鹏成（长春市榆树市闵家一中）；任丹阳（长春榆树市五棵树中学）；张晶；刘楠（长春榆树市第二实验中学）；李艳（长春市第五十三中学）；李大伟（长春农安实验中学）；陈宝军；李星澎（长春市第五中学）；赵单单（长春市德惠市第七中学）。

第6组指导教师：王光怀组长：肖金龙；刘爱华学生19人

中学实习（19人）：

（集体实习）：李晶；毛毳；赵大伟；肖金龙；张维汉；宋丹丹；刘铃；李平；李爽；潘秋平；李娜；李洪羽；王超；徐健；刘爱华；刘少哲；殷立柱；徐天龙；黄华英。（伊通实验中学）

第7组指导教师：陈万金组长：宫娜；郝丽靖学生19人

在校实习（6人）：宋岩；付冉；师惠华；王明明；韩晓虎；明颂雨

中学实习（13人）：马莹（白城洮南市第一中学）；郝丽靖（白城一中学）；徐丽娜（白城市镇赉县第一中学）；宫娜（白城市洮南市第十中学）；何玉玲（白城市洮南十中）；陈建国（白城市抚松县第一中学）；陈玉萍（白城市镇赉县第一中学）；任雪（白城市镇赉县第三中学）；张晓明（白城市通榆一中）；王攀（白城市通榆第十一中学）；宋晶（白城洮南十中）；赵兴华（吉林永吉四中）；邢诗雅（吉林永吉四中）。

第8组指导教师：刘立华组长：夏林英；王莹莹学生19人

在校实习（6人）：孙芹；吴世花；迟媛媛；宋微；刘姗姗；王莹莹

中学实习（13人）：赵鹏捷（辽源市东风二中）；郑拓；王琳；尤贺（辽源市第五中学）；陈超（辽源市东风二中）；鞠烨（蛟河一中）；李明（江源十四中学）；高廷丹（杨大城子一中）；安青翠（和龙市一中）；夏林英（河南周口项城三高）；李南；王爽（十一高）；刘杰。

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！