

最新我想对老师说 老师我想对您说的心得体会(汇总6篇)

写总结最重要的一点就是要把每一个要点写清楚，写明白，实事求是。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的总结吗？下面是小编为大家带来的总结书优秀范文，希望大家可以喜欢。

个人能力提升总结篇一

我是一名医学生，我的专业是康复治疗技术。我明白，医学科学是一门实践性强、风险高的学科，在和疾病作斗争的过程中，还有很多没有被人类完全认知的领域，不是有钱就能包治百病的，因此需要医患双方良好的交流与沟通，减少患者对疾病的恐惧与对治疗效果期望值过高而产生的误解。西方医学之父希波克拉底以前讲过一句名言，他说医生有三大法宝：第一是语言，第二是药物，第三是手术刀。有情感的患者，将生命交给医生时，医生的一句解释，一句鼓励，一个点头，甚至一个微笑对病人都十分重要。医生高超的语言潜力能给病人增加信心、期望和力量，表此刻使病人的全身免疫潜力、代偿潜力、康复潜力和各系统协调潜力等大大增强，病情可立见起色；相反，一句泄气的话，也能够使病人抑郁焦虑，卧床不起，甚至不治而亡。而我的专业决定性我将成为一名康复师或康复治疗师，康复医学也是医学的一个重要分支，我们的任务是利用医学为主的多种手段，设法使患者已经受限或丧失的功能和潜力恢复到可能到达的最大限度，帮忙他们重返社会，从而到达接近正常或比较正常的生活，是以团队的工作方式服务患者。

一、自我分析

1、个性随和，待人真诚

- 2、观念开明，通情达理
- 3、对未来充满期盼，崇尚健康简单的生活
- 4、自信，但人际交往潜力稍显不足
- 5、做事认真，有职责心
- 6、具备团队合作潜力，不盲从

对于职业兴趣，我很满足自我选取的专业一开始觉得盲目，但经过了大二的学习，我明白自我的专业方向，也对自我的专业很感兴趣。我不怎样喜欢理论知识，反而比较热衷于实际操作工作。我的动手潜力并不是很强，所以在大学期间，以及假期，我都将会着重培养自我的动手潜力，为将来从事的职业奠定良好的基础。

对于职业价值，说不追求回报，那是不现实的。我认为一份好的职业，最终目的是能够带来可观的经济回报，能够让自我和家人过上健康舒适的生活。作为一名康复治疗师，我们的目标和职责，主要是针对患者的自身状况及家庭条件使用身体运动和各种物理治疗和作业治疗作为治疗手段，进行神经肌肉和骨关节运动功能的评估与治疗训练以及减轻痛苦，又用日常生活活动训练，手工艺治疗，认知训练等作业治疗手段对患者进行细致功能认知功能，家居及社会生活潜力等的评估和治疗训练，促进身心健康，重返社会，改善生活质量。就目前而言，我国的康复医学事业还处在发展阶段，还有广阔的发展前景。如今的我务必要认真学好专业知识，为将来就业打好基础。

二、职业定位

1、内部环境因素

优势因素：做事认真，有职责心具备团队潜力，对未来充满期望，崇尚健康的简单生活

弱势因素：人际交往潜力一般行事低调，不善于自我宣传

2、外部环境因素

3、职业发展方向：

__医院康复师

4目标：短期目标，在校期间这短短的半学期我要认真上好我的专业课程，认真学习动手潜力，努力透过英语四级考试及计算机二级证。实习期间，认真对每个患者，一面巩固在学校学的知识，一面在临床锻炼实际操作潜力。中期计划强化自身，积累工作经验，在三甲医院从事检验工作，熟悉工作环境和行业特点，积累工作经验，完成本职工作，锻炼人际交往潜力及团队精神。长期计划，提升自身学历层次。

三、调整与评估

计划固然好，但更重要的在于其具体实践并取得成效。任何目标，只说不做，到头来都会是一场空。然而，现实是未知多变的，定出的目标计划随时都可能遭遇问题，要求有清醒的头脑，我们还需要不断地自我探索和对职业的探索，来修正我们此刻的选取和计划。以上计划将在实施过种中适时进行调整。

个人能力提升总结篇二

随着现代教育水平的发展和各大高校的扩招，全国总体就业压力越来越严峻，毕业生的就业压力前所未有。很多大学生面临着毕业等于事业的残酷现实，这种无形的压力也正慢慢

地向我们靠近。于是对每个大学生来说，及早地规划自我的职业生涯，提高自我的职业技能，对决定自我的职业生涯的主客观因素进行分析、总结和测定，确定奋斗目标，只有这样才能保证我们在竞争激烈的就业环境中处于不败之地。透过此次对当地教育局、中小学以及各企业的调查研究，我总结出以下几点现实，只要我们以此要求自己才能使自我获得企业或学校的青睐。

首先，我们需要具备的是扎实的专业基础，这是最基本的。大学里我们都有自我的专业，只有学好了自我的专业，才能做好自我的本职工作。因为在企业或学校的招聘中，在校期间成绩优秀的学生，往往比其他学生有优先思考的权利，更容易在同等条件下获得那份工作。很多时候，专业知识的体现就是各类专业证书，类似普通话等级考试证书、计算机等级考试证书、大学英语四、六级证书及英语专业四级和八级的证书……这些证书能够帮忙我们成为成功通往企业的敲门砖。因此在校期间努力学习，并且透过这些考试，是十分重要和有好处的。

其次我认为比较重要的是工作潜力。有潜力的人无论是在什么岗位，都是受欢迎的，而没有潜力的人，无论在那里都会觉得力不从心，什么事也做不好。潜力是锻炼出来的。因此在大学期间，有意识地锻炼和培养自我的潜力是十分必要的。参加学生会以及各类社团是个不错的选取，能够培养自我的兴趣，拓宽自我的知识面，更重要的是能够锻炼以及提高自我的潜力。这样我们才能在将来的就业中以潜力取胜。

再次，是经验。经过这次的调查，我发此刻同等条件下，企业和学校等其他工作单位在招聘时都比较偏向于有工作经验的应聘者。因为，他们觉得培养一个新人所消耗的时间和金钱都是巨大的，企业单位都不乐意花重金去培养人才。但是像我们这些大学生都不可能会有类似的工作经验，两者构成了一对鲜明的矛盾。这就意味着在招聘时刚刚踏出校门的毕业生们是出于劣势的。因此透过各类实习以及实践活动来增

加自我的经验是尤为重要的。在实习时，我们能够尝试做不一样的工作，因为不一样的工作对潜力的要求是不一样的，透过各类实习，我们能够充分提升自我的潜力，更是对自我经验的提升。有了这些经验，我们在以后的工作中能更好地胜任。

据调查，大多数的企业单位都期望有新鲜的血液注入。他们期望自我的员工有丰富的想象力，创新的思维，能够使企业充满活力，在激烈的竞争中出于不败之地。但是我们这一代从小到大受的都是应试教育，被动地理解知识。在巨大的升学压力之下，我们很少地表达自我的观点和看法。这一点一点地抹杀了我们的创造力和想象力。但是在此刻这个社会，创新性思维却恰恰是相当重要的。因此从此刻开始，培养我们的创新性思维是十分重要的。凡事不要照本宣科，而是要多提出自我的观点和看法，不要迷信书本和教材，本本主义是万万不可要的。

还有我们是要注意提升自我的思想道德素质、人文素质以及团队精神。也许在很多人眼里，这些都是无关紧要的，于是有些人会有意无意间忽略《思想道德修养和法律基础》、《马克思主义哲学》等类似的课程。但是他们不明白，其实这些课程为我们带给了人生的方向，是我们成功成才的指明灯。法律基础的学习更是一种对自我的保护，将来在就业的时候，我们便能够运用这些知识来保护自我，使自我免遭各类侵害。在工作中，良好的思想觉悟也是必要的。我们要学会礼貌待人，虚心向上，切不可因为觉得自我是大学生就高人一等，轻视那些有着很长工龄，但是文化水平不高的人。因为，我觉得他们是具有较高的职业素养的，我们能够从他们身上学到很多，收获很多。跟从他们学习能够让我们少走很多弯路，更快地进步。

又或者我们也会忽略母语的学习，但是这是大错特错的。这是一种积淀，一种气质，一种精神，一种态度，一种文化的底蕴。在工作中，我们需要百折不挠的精神，端正的进取态

度。我记得这么一句话：态度决定一切。虽然这句话并不是百分之百的真理，但是它的准确性也有目共睹的。有了端正的学习态度，虚心求教的精神，任何事情做起来都能够事半功倍。大学生常常会有眼高手低的弊病，一味的好高骛远，总觉得自我是大学生，就能够处理一切，但是往往事与愿违，那些眼高手低的人恰恰什么也做不了。只有脚踏实地，才能在工作以及学习中取得优秀的成绩，获得他人的肯定与赞美。

最后，我觉得随着此刻就业形势的越来越严峻，坐以待毙等待工作找上门来的日子已经一去不复返了。应对这样一个残酷的现实，我们要对此刻的社会需求进行严格而缜密的调查研究，了解社会需求，这样以后再努力地完善自我，提高自我各方面的潜力，使自我逐渐地去接近那个目标，成为社会需要的有用人才，为自我的将来打下基础。

个人能力提升总结篇三

我作为一名临床医学（专科）专业的学生。我庆幸自我选对了专业，因为如今的社会就业就跟买房一样的困难。而我的这个专业，只要认真努力的学习，毕业后考到执业助理医师的执照就解决了就业的问题。并且我个人很崇敬医生这个神圣的职业。所以在大一时专业成绩名列前茅。但是，我清楚地明白，我不能只满足于眼前所取得的成绩，要想成为一名合格的好医生，光有学习成绩还是远远不够的，我需要做更多的努力。要想做到必须的平衡，我个人认为应当要对自我的人生道路与职业生涯早作规划，做到心中有数。

只有付出，才能有收获。一位智者这样说过：一个不能靠自我的潜力改变命运的人，是不幸的，也是可怜的，因为这些人没有把命运掌握在自我的手中，反而成为命运的奴隶。而人的一生中究竟有多少个春秋，有多少事是值得回忆和纪念的。生命就像一张白纸，等待着我们去描绘，去谱写。我唯一的愿望是透过自我的不断求知和进取能帮人从病痛之中摆

脱出来。那作为临床医学专业的我们就应怎样规划自我的职业生涯呢？我认为应从以下几方面着手：

一是正确的认识自我。了解自我的优缺点，包括与人交际潜力如何？动手潜力如何？总结归纳自我最大的优点是什么。时刻提醒自我该做什么，不该做什么，就应怎样做，作为临床医学专业的学生就应时刻提醒自我就应持续冷静的头脑，遇事急而不乱！在多次的失败中吸取教训，虚心向同学、老师、朋友请教，及时指出自身存在的各种不足并制定出相应计划加以针对改正，以一颗真诚与平和的心态去应对任何人。用心争取条件，参加相关兼职工作，以解决独立生活问题并增强自身的社会工作阅历，为以后创造更多的精神财富和物质财富打下坚实基础。

三是正确的规划未来。巩固基础学科的知识，万丈高楼平地起，只有地基好的楼才能建的高，地基不好的话地震了会塌。尤其是专业知识，不仅仅要学好，还要灵活运用。同时不忘学习英语。

之后确立目标阶段，了解相关应有的活动，并以提高自身素质为主。能够透过参加学生会和社团组织锻炼自我的各种潜力，还能够开始尝试与自我未来职业有关或本专业相关的兼职，社会实践活动，提高自我的职责感、主动性和受挫潜力。注意增强外语口语潜力、计算机潜力。透过英语和计算机的相关证书考试，并有选取性的辅修其他专业的知识充实自我，要是还有精力能够思考考研究生。但主要精力要放在学业上。同时也应注意自身综合素质的提高。对我来说，这会是我理想中职业生涯规划的一个必经阶段，一个务必跨上的台阶。做好你的职业准备，做好你的职业生涯规划，你将受用一生！

个人能力提升总结篇四

时间总是保持着同样的速度前进，但我们却必须以更快更积

极的脚步却追赶，才能不被时间落下。作为__公司的一名员工，我也同样以这个想法作为对自身的要求，在工作中积极的追赶时间，让自己能在工作的每时每刻，都能反思自己，开拓自己，一步步在工作中做的更好，更出色！

在20__年来，随着公司的发展和前进，工作对我们的要求也越发的严格。一年来，跟随着领导的要求，以及自身在工作中的反思和强化，我对自己的情况做如下总结：

一、工作的发展情况

在20__年，随着公司的发展计划，工作也渐渐的发生变化。起初我并没有注重到这些在工作中的改变，只是觉得工作越发的繁琐，要求也更加的多。但在随着自身工作成绩的下跌以及其他同事们不断的提高的时候，我才猛然发现，并不是工作的要求变多了，而是我在工作中对自己的松懈，导致我没能跟上工作的进度。

但还好，我及时的认识到了这一点，并在工作上积极的反思了自己的问题以及领导的教训，对自身的问题和情况进行了及时判断和改进。

二、自我工作提升情况

思想方面：

在认识到自身的懈怠之后，我首先就在思想上改进了自己。通过在思想上对自身当时情况的反思，我充分的认识到自身的懈怠和思想问题。这是在是工作中满足现状的情况。但是，在受到了后来的刺激之后，我在这方面开始了积极改进，并在工作中重新认识工作，认识公司的目标。并通过为自己制定要求和目标的方式，在思想双严格的约束了自己。

如今在思想烦恼过面，我已经有了稳定的认识，并决心要为

公司的发展以及自身的成长不断的成长下去。

工作方面：

在工作上，自从我发现自身成绩大幅下降的时候我就意识到自己错在了哪里。尽管领导对我们的工作方式给出了很多新的建议，但我却没遇认真去听，在工作中依旧我行我素。结果导致了自身能力的落后，也导致了问题的诞生。

为次，在后来的改进上，我在工作方式上对自己进行了一次大更新，并结合思想，积极的向领导和前辈们讨论、学习，渐渐赶上了大家的进度。但仅仅如此也只是缓解了一时之急。但在后来，我进一步的在工作中加强了自我的要求，让自己在工作上学会自学，学会自我的强化和完善，在工作中能紧跟公司的不计划，为自己的制定个人的计划和目标，让自己能在工作中紧跟公司的步伐，更好的完成公司和领导交代的任务。

如今，一年过去，我不仅提高了个人的能力，还让自己养成了自学和自我反思的良好习惯，相信在今后我一定能有更出色的进步，更好的完成任务。

个人能力提升总结篇五

舜的故事流传了几千年，至今仍被人们津津乐道，相传年迈的尧要为自己挑选一位继承人，作为候选人的舜虽说聪明过人，智慧超群，但谨慎的尧仍对他不放心，毕竟是管理一个国家，来不得半点马虎。于是，尧设计了六套方案，类似于现代人才甄选中的评价中心技术，用情境模拟来考察舜的各方面潜力。

如何提升个人潜力？如何提升个人潜力？

首先将舜放逐到荒无人烟，野兽出没的山林川泽，让他经受暴风雨和危险重重的恶劣环境，用大自然来历练他。舜在极短的时间就了解了周围动植物的习性，行走山林而不迷路，显示出顽强的生存潜力和敏锐的观察力。之后尧又将两个心爱的女儿嫁给他，结果舜对自己的这两位妻子体贴入微，关怀倍至，表现出强烈的职责心，把她们调教得知书达理，颇有妇道，令尧十分满意。尧还专门安排了九个不同阶层的男子接近舜，组成一个无领导小组的团队来观察舜的言行，舜用他高贵的品质和出众的人格魅力感染了他们，树立了威信，使得这九个男子争相效仿他，钦佩他。尧安排舜监督管理天文、历法等政府重要的职能部门，舜均表现出优秀的管理才能。尧让舜推选官员，经过舜推选的高官有德有才，各个是精英，表现出良好的组织潜力。尧又让舜处理一些皇族的劣迹事件，舜的秉公执法，正直清廉让远近诸侯闻风而收敛，不敢再有出格的举动。经过历时三年的考察，舜透过了层层历练和考验，最后以他优秀的品格、高尚的情操、超群的个人潜力，赢得了尧的信任和赏识，将帝王之位禅让于他。结果证实，舜的确德才兼备，成为一代帝王圣主的典范。

相反，“扶不起的阿斗”的故事妇孺皆知，智慧如诸葛孔明，勇猛如赵子龙，仍然不能辅佐无能的阿斗，在乐不思蜀中虚度着光阴，成为败国和败家的典型。

古往今来，历史在一遍遍重演，而我们也从历史中领悟出了许多人生哲学。机会只垂青那些有头脑、有准备的人。

1、沟通潜力

——语言表达潜力。

口若悬河、夸夸其谈不代表语言表达潜力好，要能切中要害、简明扼要，把事情叙述得清清楚楚，还要注意口齿伶俐、吐字清晰、语速适中。根据交谈对象的不同，选取适宜的话题。

——倾听潜力。

倾听是一门艺术，专心聆听是对人的一种尊重，更是获得信息的重要方式。沟通时，要在恰当的时机，给予对方鼓励性的暗示，比如点头、附和与微笑，不要随便打断或插别人的话。

——理解别人意图的潜力。

在信息高度发达的这天，信息的失真或不对称是制约成功的重要因素。如何从与对方的沟通中得到正确的信息，需要我们具备良好的理解潜力。俗话说：“眼见为实，耳听为虚”，在获得信息的同时，要加以客观的分析，理解别人真正的意图。

如果能借助适当的肢体语言，会让表达变得更加丰富。您在和陌生的朋友交谈时，要注意与对方的距离，观察对方的表情，我个人认为最科学的距离应是0.5~1米之间，眼神最好注视对方的胸部以上部位；如果是您的同事和朋友，眼神可关注对方肩膀以上；如果对方是您的亲人，那么您能够直视对方的眼睛说话——“当你的目光需要我，能够随便地望着我”如何提升个人潜力？“眼睛是心灵的窗户”，不管您与任何人交谈，都忌讳吞吞吐吐，眼神游离，漫不经心。

以上沟通链的三要素，任何一条断裂都会造成沟通的失败。“读万卷书不如行万里路，行万里路不如阅人无数”，掌握沟通技巧，取人之长，补己之短，在沟通中提升自己。

2、逻辑思维潜力

——洞察力。

洞察力的培养至关重要，能够说，它是一切潜力的基础。洞察力更是一种习惯。诸葛亮观天象而知风雨，从而赢得了赤

壁之战的胜利；牛顿透过观察苹果落地，揭示了万物的运行规律，从而统一了天与地。这些绝不是偶然。洞察力不是简单的“看”，从宏观和微观事物的变化决定发展趋势；从抽象和无形的事物中寻找一般规律；从察言观色中了解生活百态，都需要对洞察力的着意培养。

——逻辑分析潜力。

洞察力让我们“看到”事物的真相，但我们的眼睛有时也可能会欺骗自己，这就需要高智力的大脑中央处理器进行分析思辨。一个思维缜密的人很少出错。“细节决定成败”，个性是从一些被别人忽略的细枝末节发现关键，看到真理，这就是你比别人出众的地方。

学习数学是培养逻辑思维潜力最好的方法。

3、合作意识

古今中外，历史上涌现出许多天才，他们以个人超常的智慧带领着科技、社会向前发展，但人类发展到这天礼貌和发达的程度，几十年、几百年出一个旷世奇才的状况已经难得一见了。比如说科学界在意大利科学家费米之后，基本上靠的是团队。团队的力量是巨大的，合作意识更是一种良好道德的培养。

——自我意识。

自我意识的培养有正反两面，首先对自己充满信心，人的潜能很大，需要不断地挖掘。其次需要注意个人主角位置，不以自我为中心，不斤斤计较，顾全大局。

——团队协作潜力。

就应明白团队其实是一个整体，心往一处想，劲往一处使，

在团队中遵守制度，友善对待团队中的每一位成员，照顾他们的需要；培养自身的职责感和荣誉感。“国家、荣誉、职责”美国西点军校以此为口号，对职责感的培养可见一斑。历史上多少个因为内讧而瓦解了唾手可成的成功，例子多得不胜枚举。

4、学习潜力

---自学潜力。

有些人不见他（她）怎样用功，但成绩却很好，给人很聪明的印象；有的人天天趴在书桌上废寝忘食，眼镜比啤酒瓶底还厚，却没什么效果，于是旁观者会说这个人真笨。其实不然，那里固然有先天的优势，但绝大部分原因是学习方法和效率的问题。学生时代从老师那里获得的只是很小部分的教科书知识，真正会学习的人靠的是自学潜力和社会实践中积累的经验。善于思考，培养良好的学习习惯，不是一朝一夕，一劳永逸的事。

---创新潜力。

在学习中发现新思路，在实践中探索新途径。在创新中求变化，在创新中求发展。

5、影响力

伟大领袖极具影响力，他高大的的身材，说话时的气势磅礴，大手一挥，能够指点江山，那份大气，感染了千万人。一个高层管理者务必具备影响力。

---感染别人的潜力。

同样的事件不同的人处理，为什么有的人能让人折服？原因在于他表达适当，引经据典，处理事情恰如其分，让别人无

法反驳，能够感染别人，从而控制全局，树立威信。另外优美的音质，抑扬顿挫的语调，良好的气质风度，也为感染力增色不少。

---概括总结潜力。

概括潜力是一种高层次的潜力培养，勇于提出自己观点，并且在整个事态的发展上到达高瞻远瞩的高度，去其糟粕，取其精华，具有战略性的处世潜力。这往往是领导者必备的潜力素质。

6、成熟度

研究发现，人的年龄有三种：生理年龄（骨骼年龄）、社会年龄、心理年龄。大多数人三种年龄并不相等。一个人的成熟度跟生理年龄关系并不大，有的人一辈子都成熟不起来，而有的人年纪轻轻就能独挡一面。稳重、宽厚、冷静.....这些都是跟成熟有关的字眼。但成熟不是刻板而不苟言笑，更不是玩深沉，一个偶尔流露出孩子气的成熟男人，是充满阳光，有魅力的男人。要把握好尺度，为人处世有分寸本身就是成熟的表现。一般来说，心理年龄《生理年龄《社会年龄，是最优的表现。

潜力还包括很多要素，诸如组织协调潜力、自控潜力、坚强和韧性的培养等，是与心理素质相结合的，以上这些不能将其全部概括。当然，所有的潜力都应建立在品德端正的基础上，一个有才无德之人是可怕的，也是不能长久的。

个人潜力的提升说起来容易做起来难，大道理谁都懂，有的人立长志；有的人常立志，关键是怎样去做？从此刻做起，从小事做起，自我完善，自我塑造，为我们短暂的生命交上一份满意的答卷，让丰富的人生更加绚烂多姿。

总结精选（2）：

如何提高个人的潜力呢？相信很多人都在思考这个问题，也都想把自己的潜力提高起来，本文总结了三个方面：

一、学习、积累。

二、实践。

没有哪一个企业需要哪种只会理论，却没有一点实践经验的人，所以大家必须要提高自己的实践潜力，把理论和实践结合起来，否则以后的发展就会变的很难。

三。自信的应对人生。

或许有时候，会出现失败，但大家必须要有自信的心态，摔倒了不可怕，可怕的是站不起来，一个人只要在自信的心态下，不管是去做事还是去做别的，都能够发挥你百分之百的潜力。

但要提醒大家的是，自信是务必的，但过度自信就是骄傲了。

总结精选（3）：

提高个人潜力主要就应加强以下几个方面的训练。

一、积累。积累就是透过超多的学习，积累各方面知识。加强学习是提高个人观察、记忆、思维、想象潜力重要手段。知识像烛光，能照亮一个人。人只有在一生中不断地加强学习，汲取知识，就会丰富自己的知识面，所谓见多识广。同时，透过自己的认真思考，并加以分析，就会使其所学知识得到升华。学习知识犹如向自己的记忆仓库储存超多有用的东西，当你需要时，随时去取。

二、实践。在掌握超多知识的基础上，要在社会实践中反复运用才能将书本上的知识变成自己在社会实践中的真正本领。

用心向上的心态，勇于拼搏的精神和服务于人民的胸怀与抱负，有助于综合潜力的迅速提升。否则，即便智力超长的人，潜力也不可能有多大的长进。

三。勇敢应对失败。人在前进道路上不可能一帆风顺，总要遇到这样或那样的问题。人的一生也就是在不断地解决这样或那样的问题、矛盾或失败中锻炼成长起来的。失败不必须是坏事，只要有跌倒了再爬起来的不屈不挠的精神，经过多次失败的锤炼，人才更加坚强，经验才能更加丰富，才能经得起大风大浪的考验。失败是成功之母，是成功前的经验积累。

个人能力提升总结篇六

时光飞逝，岁月如梭，眨眼间已经毕业四年有余。在这四年多的时间里，我先后从事了三份工作。在工作的过程中，我不仅加深了对原来学习知识的理解，而且对以前书本中没有接触或接触不深的知识有了进一步的认识。

毕业后，我首先到了____水泥集团____公司工作。____实业公司是____水泥集团的全资子公司，主要业务有工程建设、窑炉砌筑与设备检修，袋收尘器制造与安装等业务。作为工程管理的技术员，我首先接受了焊工培训，袋收尘器制作培训。通过培训，我了解到制作袋式收尘器工艺流程，制作要点，安装要点等等____知识。先后跟随设备工程师学习材料展开计算、设备制造监察、材料选型等知识。最终能够根据客户需求来帮助选其选定设备型号、设计合适的收尘器型号等工作。

在____的两年里，我主要负责袋收尘器工作，包括收尘器材料额度控制、袋收尘器质量检验、售后问题解决等。曾多次制止工人冒领、多领钢板等材料；曾几次检查出质量问题，并责令工人返工，保____设备出厂质量合格；对于设备售后发生

的问题，及时和客户沟通解决，树立了我们公司产品质量合格，售后服务方便、及时的形象，使收尘器销量连续两年大幅增长。同时，在每年对水泥设备检修的工作中，担负起设备现场人、机、材控制及统计的工作。经过数次的检修后，我发现好多项目的检修内容和检修费用比较稳定。向技术科长提出标准项目标准收费的意见，在得到领导的同意后，根据历次数据编写出了项目标准收费的单据，例如：喷煤嘴安装与修复；回转窑窑门修复；收尘器保养等等。彻底解决了长期以来所有项目都要技术员统计人、机、材发生量，经____方技术人员签字认可收费的烦琐事项，解决了技术员在检修期间因统计数量繁多而导致数据有误现象。得到了领导的好评。在____年到____年的两年中，因为努力工作，业余时间参加管理集团图书室等原因，连续获得____—____年度，____—____年度“集团青年先进个人”称号。获得了“唐山青年志愿者”的称号。

合同到期后，我感觉到国企工作效率低下，方法改进缓慢(我提出的标准化方案虽然得到领导表扬，但是，最终却没有得到延续实施)。所以，我拒绝了公司续签合同。

我的第二份工作是宏茂微电子(上海)有限公司封装后段设备工程师。我进入公司的时候，恰好是公司投资200万美元引进荷兰的先进电镀设备。我被分配到电镀车间，和几位同事一起跟随荷兰meco机台的外国设备工程师安装、调试机器。经过三个多月的安装和调试，终于，机器得到了预想效果。我们几个也从一无所知到可以熟练____作机器，并且在设备供应商的帮助下，制订出详细的机台保养计划。

我还根据领导的要求，培训了几名____作员和设备技术员；在几位同事的帮助下，我根据机台运行中出现的问题和公司5s要求，总结出设备维护中的相关规范：比如《保养注意事项》、《____水存放规范》、《保养衣着规范》、《交接事项规范》、《零配件存放规范》、《事故紧急救护措施》、《工具存放规范》等一系列ppt文件。现在其中的一些已经成

为了封装后段设备技术人员进厂培训教材。在工作中，我总是努力学习、总结，在刚开始入厂的时候，我发现还没有投入使用的厂房也在24小时的亮灯，向公司提出间隔开灯的想法，经评估每年可以节约15万元电费。公司给予我物质奖励；在品质标语大赛中，获得了优秀奖，如今，那些标语还挂在公司走廊、食堂等地方。

我的第三份工作是高得设备安装工程有限公司工程师。负责公司amd项目二次配水、配电。在较短时间内，熟悉了现场管理、材料采购等业务，完成了项目。并且及时处理了保修期间的数次问题，得到客户的认可。

工作几年来，我发现自己的工作面比较宽泛，懂得理论比较多，眼界比较宽，这是我的长处。但是，我更多的发现了自己的不足，我没有把工作研究透彻，具体业务不够熟悉，不具备“一专多能”的要求。以后，我要踏踏实实的工作、积极钻研业务、努力做到____精通，能够胜任多方面工作，为社会做出自己的贡献。