

# 大学生实习报告 大学生实训报告(优质6篇)

“报告”使用范围很广，按照上级部署或工作计划，每完成一项任务，一般都要向上级写报告，反映工作中的基本情况、工作中取得的经验教训、存在的问题以及今后工作设想等，以取得上级领导部门的指导。报告对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇报告。下面是小编给大家带来的报告的范文模板，希望能够帮到你哟！

## 大学生实习报告篇一

实训主要是为了我们对于实训的工作有更加深的认识，所以对于这次实训，我们还是学习到了很多东西的。

20xx年xx月—xx月。

xx工厂。

通过此次实训，让我更有时间观念了，每天上午8：00上班11：30下班，让我改善了以前睡懒觉的习惯，实习期间，每天车子7：15开，也让我们不得不6点多点就得起床，开始时个人有点小小的抱怨，后来渐渐的成了习惯，实习一结束，心里也有少许怀念实习的生活，虽然实习过程中有的工种很累，每天早上吃饭后几百号人一起坐车去北校，差不多半小时吧，到那差不多也上班，下午就是2：30上班5：30下班再又坐车回来，不管是上班还是坐车，时间观念都得很强不然吃亏的是自己。

第一天，坐车怀着喜悦的心情来到了北校，迫切的想满足自己的动手能力，老师把我们所有的人召集道一个不是很大的课室，进行以及事故的视频，让我知道了做什么事都得谨慎，一个小小的失误都可能导致难于挽回的事故，屏幕上一幕一

幕惊心动魄的事故重重的撞击我的心坎，老师说的对，不管做什么，安全第一，光是视频就花了将近两个小时，可见安全的重要性，两个小时后，上午也就为时不多了呀！班长立刻带我们去到工业控制工种的机室，之前听学校这边老师说实习老师很严肃，很严格，当我们和第一位实习老师接触会才知道，原来实习老师是这么幽默，是这么和蔼，紧接着老师给我们演示了齿轮变速原理和机器人操作过程，让我们这些初出牛犊同学迫不及待的想上前去自己操作，很顺利的我们每个人都如愿以偿，但这让我知道，很多看似简单的东西如若真正操作起来的话还是会遇到很多阻碍，这就需要我们的耐心以及敏锐的观察力，就在这样一个环境中我们第一天就快接近尾声，后来老师给我们死命的提问，谁回答对就加分，那个气氛，太high了呀，同学们都是管知不知道就抢答，真可谓是加分就是王道，第一天快乐的结束，但相对来说的目的心中还是有点小小的失望，毕竟今天动手的地方不多。

第二天，我们实习的工种是铸造，一听这名有点吓人，后来一走进此工种工厂，眼前看到的全是沙土，心里抱着十分的好奇这是些啥玩意，还沉静在这种好奇中时，一个滑稽的老师一走了进来，三下两下就飞出了一大堆粤语，我勒了个去了，让我听的云里雾里呀，后续老师给我们讲了今天的任务也就是作业，老师讲完后立刻给我们操作演习，让我见识了什么事人才，什么是以低成本。这个铸造就是弄出模型出来，老实交代完后，同学们各自找好组员，进行作业，我和另外两大男生手脚灵活的把沙土灌进木框里，死命的用棒子锤，以及一些其他的，不久我们就做出了一个模型，之后用作了跟看是夹心饼干的东东，哈哈，最后我们小组得了a之后就是全身发软，四肢疼痛呀，可见大学生身体是多么脆弱，是多么缺少锻炼，同时也让我知道什么是三个臭皮匠赛过诸葛亮，团队合作谨慎的重要性以及做事要有耐心。

第三天，当我看到焊接这个工种时，我内心就有种压不住的兴奋，因为我之前就玩过电焊，觉得相当好玩，也知到这么

工作有很大的技术性，老师先跟我们讲解了一遍在演示了一遍，我早就耐不住了带上面具以及手套等，从老师的讲解中我了解到：焊条的角度一般在七十到八十之间，焊条的速度，要求当然是匀速，然而在实际操作中，我们往往是不快则慢，很难保持匀速，因此焊出来的结果是很不流畅的，有的地方停留时间短则当然没有焊好，还有裂纹，停留时间长的地方，则经常会出现被焊透的毛病，出现了漏洞；焊条的高度要求保持在二至四毫米，听似简单的这些话，操作起来那是相当的苦难呀，一次一次焊的不均匀，一次一次焊出个洞，一次次的失败差点蒙闭了头脑，这是老师走到我身边，跟我说，没事，金工实习就这样，想在一天完全学会那是不可能的，主要是让你们体验体验，实践实践，再后来单独演示了一遍给我，在我百般尝试下，最后终于弄出个，自己满意的作品，也让我体会到了成功的喜悦。

第四天我们学习的工种是汽车，让我明白了很多贴近我们生活的东西我们很少会去深层次的去研究他们，很多东西都是想当然，通过这天的学习，我对汽车减速，加速以及倒档，有了一定的了解，让我以后看东西能够更深一个层次，用不同的角度去认识它了解它。还有就是理工学校的学生对这种东西发自内心的喜欢，为我们理工学生以后看问题有很大的帮助。

第五天，加工中心，让我明白了什么是卧式加工中心，什么事立式加工中心，也对电脑上一些没见过的软件有了一定的了解，在电脑上操作能力也有了一定的提高，老师给我们布置了作业，先编程出一个字的程序，最后加工，再一次一次失败，一次一次重来的时候，最终我加工好了自己名字中的鹏字，也就在那一刻，我内心是多么自豪，是多么高兴，让我明白，成功其实并不难。

第六天，塑料加工，我们在机室看到的机器都是很少见过的，都是很昂贵的，让我不禁感慨人类聪明的大脑，跟让我深刻体会到很多东西回收作用是那么大，也让人不禁想到自己的

渺小，自己所懂的东西是那么微不足道，让自己以后的路有了更大的动力。

尽管这短短的几天很难让我们完全学会某种东西，但这次实习都将在我们内心里留下美好的回忆，在这些天有各种酸甜苦辣，但也只有亲身体会过才知道这其中的美，在此，非常感谢学校能够给我们提供一个这样的平台，让我们的理论重归于实践，最后这次实习将永远留在我的记忆里，让我更积极向往未来的人生之路。

## 大学生实习报告篇二

### 电工基本功实训

- (1) 常用万用表教学
- (2) 导线连接
- (3) 电动机控制电路连接
- (4) 看关于电动机的基本构架与装拆的视频

- (1) 电动机控制电路所需配件
- (2) 常用万用表
- (3) 常用工具

实训，是大学生今后步入社会前的必要的锻炼，通过本次的电工技能实训，我收获了很多，学到了很多在平时课堂理论学习中无法学到的知识。我的最大收获有以下几点：

- 1、要养成节约资源的好习惯，不要浪费金属等不可再生资源。

2、要养成安全生产的好习惯，诸如以下：在接线前，要仔细分析电路及接线柱的选择，避免接线错误。电动机电路的主电路和控制电路要分别保护，并设单独的熔断器。接线后，要用万用表检测电路是否短路或断路，避免通电时造成危险。不能使用中间部分有绝缘层破损的成触电。熔断器接线要低出高进；且要安装在刀开关之后，不可直接接在总电路前，否则，在换烧坏的熔断器是无法断开电源，容易造成触电。

3、电动机的传动和点动控制。

电动机的传动电路接线的电路图为：（图略）

电动机的点动电路接线的电路图为：（图略）

实验步骤：

(1)、按图接好导线；

(2)、检查线路，确认无误后通电；

(3)、按下后再松开绿色按钮，观察km1的现象，按下红色按钮，记录实验现象；

(4)、切断电源，拆除导线

通过实训我了解了继电器的逆反转控制控制原理，掌握了其接线方法；通过操作加深对继电器工作原理的理解；能够组织复杂的接线。

4、学到了很多电工知识与技能：

(1)、掌握了简单的电动机电路安装原理图，也学会了识图的基本方法。

(2)、掌握了几种基本的电工工具的使用，导线的剖削方法，导线与导线的连接方法，例如T型接法、七线接法、也了解了电路安装中走线、元件分布等基本常识。

(3)、了解了电动机的传动和点动控制的概念和原理，掌握了交流继电器、热继电器的原理和接线方法。

(4)、了解了多种熔断器的基本原理以及安装顺序。

(5)、本次实习增强了我们的团队合作精神，培养了我们的动手实践能力和细心严谨的作风。

5、在为期一个星期的实训当中，我感到最深的便是实践联系理论的重要性，我深刻体会到，我们不但要有具有的专业知识，而且还要具有较大的实践动手能力和独立思考能力，能分析问题和解决问题，才能成为一名合格的应用型技术人才，才能为以后的顺利就业作好充分的准备。

## 大学生实习报告篇三

### 第一段：引言（200字）

大学语言实训课程是大学生必修的一门课程，它对于提高大学生的口语表达能力、文化素养、社交能力、交际技巧等方面都有着非常重要的作用。而在这门课程中，我们必须通过许多方式来锻炼自己，其中就包括了课堂上的表达、演讲以及外出实践等。作为一名大学生，这已经成为我自我完善的一部分，因此今天我想分享一下我的大学语言实训报告的心得和体会。

### 第二段：课堂表达（200字）

在课堂表达方面，我学会了如何合理利用自己的时间，做到充分准备。我学会了如何在规定时间内进行表达，如何使自

己的表达更连贯，清晰。此外，我还学到了如何面对听众，如何处理好与听众的反馈，这些都让我在课堂表达方面有了很大的进步。同时，在这个过程中，我还学会了如何思索问题，如何加强自己的逻辑思维能力，这对于提高我的表达能力来说，也非常有益。

### 第三段：演讲技巧（200字）

在演讲技巧方面，我学会了如何充分的准备，并且如何站在讲台上自信地表达自己的观点。学会了如何选取一个好的主题并表现出自己的特长和兴趣。我学习到了如何运用多种语言特效，比如比喻、排比、对比和修辞等来表达自己的观点，使演讲更加有趣和生动。在这个过程中，我不断地意识到在提高自己的演讲技巧方面，实践和反思是非常重要的。通过不断的训练和实践，我相信我将来能够更好的应对工作和生活中需要我进行演讲的场合。

### 第四段：外出实践（200字）

在外出实践方面，我的体会也是很深刻的。在这个过程中，我学会了如何处理与人的关系，开发自己的社交能力。我产生了人际交往的共鸣，对人际关系增添了新的思考和认识。同时，在实践过程中，我也深深感受到了语言的实际应用价值。尤其是在一些比较困难的情况下，既然我们都来自不同的背景环境，我们还是要尊重他们，彼此了解，通力合作，这样的应用都是在大学语言实践报告过程中不断得到的锤炼。

### 第五段：总结回顾（200字）

总之，在大学语言实训中，我们通过各种方式学习和实践，提高自己的语言表达能力，文化素养、社交和交际技巧等方面的综合能力。在课堂上，我们学会了如何更加科学地进行表达，提高了我们的基本口语能力。在演讲方面，我们学习到如何在讲台上自信地表达自己的观点，并采用多种语言特

效，使演讲更加生动有趣。在外出实践方面，我们获得了更多的实践经验，增强了我们处理与人关系和应对复杂情况的能力。总之，这些都是大学生必不可少的能力，无论将来进入何种职业领域，都将受益无穷。

## 大学生实习报告篇四

房地产，是一种稀缺的资源，重要的生产要素和生活必需品，是人们最重视，最珍惜，最具体的财产形式。随着经济的发展，社会的进步，人口的增加，以及对其的需求日益增长。在市场经济中，房地产还是一种商品，成为人们投资置业的良好对象。由房地产的投资开发，咨询，估价，经纪，物业管理等组成的房地产业，是国民经济中的一个重要产业。

1. 对资产评估及相关行业有更全面具体的了解，进一步强化专业教育，增加实践经验，并对今后的学习有基本的认识和定位。

2. 培养我们的沟通能力，分析问题的能力和写作能力，为毕业后从事资产评估，房地产评估工作及相关工作打下基础。使我们对专业有更深的认识以更好的学习后续专业核心课程和专业方向的课程。

### (一)，调查问卷

1) 调查问卷题目，北京市房地产经纪机构从业人员调查

2) 调查地点，朝阳区三环到四环

3) 调查时间，五月十日至十九日

4) 调查方式，问卷

1, 合法原则;



- 2, 最高最佳使用原则;
- 3, 替代原则;
- 4, 估价时点原则;
- 5, 公平原则。

- 1, 自身因素;
- 2, 环境因素;
- 3, 人口因素;
- 4, 经济因素;
- 5, 社会因素;
- 6, 行政因素;
- 7, 心理因素;
- 8, 国际因素;
- 9, 其他因素。

- 1, 获取估价业务;
- 2, 受理估价委托及明确估价基本事项;
- 3, 拟订估价作业方案;
- 4, 收集估价所需资料;
- 5, 实地查勘估价对象;

- 6, 选定估价方法计算;
- 7, 确定估价结果;
- 8, 撰写估价报告;
- 9, 交付估价报告;
- 10, 估价资料归档。

房地产估价虽然应按照上述程序进行，但在实际估价中各个步骤之间并不是割裂的，相互之间回有一些交叉，甚至需要一定的反复。

### (三)网上学习

#### 1) 学习内容,

评估业在我国发展的背景

#### 2) 学习结果,

专业估价人员，是经房地产估价人员资格考试合格，由有关主管部门审定注册，取得执业资格证书后专门从事房地产估价的人员。要成为一名合格的房地产专业估价人员，不但要符合一定的要求，还应遵循一定的职业道德。因为，估价人员的估价结果是否客观公正，不仅取决于他对估价理论和方法的掌握程度，他所具有的估价实践经验，还取决于他的职业道德修养。在实习过程中，我了解到万隆的估价人员，他们不但有的具有注册房地产估价师的资格，有的具有土地估价师的资格，有的还具有注册会计师，注册资产评估师的资格。在与他们短暂的两个星期接触中，我发现他们工作态度非常认真，工作时极其仔细，专业，只有这样，才能对估价对象负责。

从调查和学习中，房地产估价从表面上看，好像是估价人员在给房地产定价，估价人员认为值多少钱就值多少钱。但实际上，房地产估价不应是估价人员的主观随意定价，而应是估价人员模拟市场形成价格的机制和过程，将客观存在的房地产价格或价值揭示，显示出来，是科学与艺术的有机结合。要做好房地产估价，不仅需要通晓房地产估价的理论，方法和技巧，还需要具备房地产制度政策，开发经营，以及经济，建筑，城市规划，法律等多方面的知识，需要理论与实践高度结合。实习中，通过与万隆有关估价人员的接触，可以了解到，他们原来有的是学建筑设计的，有的是学建筑经济的，有的甚至是学会计的，但在实践中他们则必须各方面的知识融会贯通，只有这样，才能将估价工作做得尽可能的完善。

## 大学生实习报告篇五

在大学语言实训课程中，我学习了很多与语言相关的知识，不仅提高了我的英语口语和写作能力，而且对我的思维方式和表达能力也有了显著的提升。通过这些实训课程，我积累了一些宝贵的心得体会，让我更加明确了学习语言的重要性。

### 第二段：学习语言的重要性

语言是人与人之间进行交流的重要媒介，放在个人的成长和发展中具有至关重要的作用。在现实生活中，掌握一门或多门外语能够更加广泛地了解世界，与不同文化的人进行有效沟通，增强人际交往的能力。此外，语言学习不仅仅是一项传统的学科，更是一个不断进步的工具，在现代社会中具有越来越广阔的应用前景。

### 第三段：实践是成功的关键

感谢大学语言实训课程的帮助，让我更加深入地理解了语言学习的真谛。语言学习不仅需要理论知识的支撑，更需要在实践中不断磨练和提高。实践是成功的关键，只有通过不断

尝试和实践，才能更好地理解和掌握语言的规律和运用技巧。

#### 第四段：自主学习的重要性

在大学语言实训课程中，我们迎来了一个真正学习的机会，而自主学习是一个关键的策略。自主学习能够提高我们的质量和效率，有助于巩固所学知识，使我们在学习中更多地独立思考 and 主动探索。通过自主学习，我发现自己能够更好地适应并积极面对挑战。

#### 第五段：结语

总之，大学语言实训对我的语言学习之路产生了巨大的影响，并且让我意识到学习语言需要始终充满热情和动力。无论是探寻语言学习的诀窍还是创造学习机会，我们都应该追求卓越，并不断进步。相信只要我们不断努力和学习的，一定会实现我们的语言学习目标，更好地与世界交流和沟通。

## 大学生实习报告篇六

形体与商务礼仪实训

20xx年1月4号-----20xx年1月13号

经济与管理系实验室及xx理工大学城市学院明虹楼

李xx

1. 形体与商务礼仪实训是为所有专业学生所设置的一门课程，尤其是在社会高速发展的今天，礼仪是必不可缺的。因为礼仪是人际交往的润滑剂，是一个人的气质风度、知识阅历、道德情操、精神风貌的折射，正如所说的你的礼仪价值百万。所以礼仪的培养是很重要的，此课程的目的就是要通过学习和训练来改变学生不符合商务礼仪的行为方式，加深学生对商

务礼仪理论知识的认识和理解，提高对就业岗位的感性认识。

2. 本实训的目的就是提高学生的个人修养和在商务活动中的各种礼仪能力，同时通过以小组为单位的联系和情景剧的表演来培养学生的职业素养、团队合作精神和观察能力和自我分析能力。

3. 商务礼仪在商务活动中是必不可少的，本次实训的目的就是通过讲座表演等形式使我们对商务礼仪有一个基本的认识，通过礼仪分解训练、专家讲座、情景模拟训练、礼仪竞赛等来提高学生在商务活动中的交往能力。

4. 随着世界经济的快速发展，市场竞争愈加激烈，商务接待礼仪已经成为一种竞争意识普遍应用到各行各业。随着专业化的开展，只有不断提高其服务质量，用优质的服务打动客户，才能赢得竞争力。在商务接待中，恰到好处的运用商务接待礼仪，可以给来访客户一种良好的印象，有助于商务交往的顺利进行。本次实训的一个环节是情景模拟，通过较真实商务活动的模拟表演来提高和深化学生的商务礼仪知识并且能够运用到实际中。

5. 本次实训的目的就是改变生活中不好的行为习惯，教师分组进行指导，通过在形体教室实际演练的方式，熟练掌握商务人士应有的仪容、仪态、仪表和会面、接待、拜访礼仪及中西餐礼仪等。

6. 个人修养和商务礼仪已经成为大学毕业生最被企业看中的就业能力之一，因此本次课程的目的除了提高学生的修养及礼仪能力，还要提高学生的团队能力、沟通能力、领导能力，最终实现学生综合水平的提高。

在一月四号，这是我们实训的第一天，早上我们在德阳楼召开了商务礼仪实训动员大会，有主要负责人李老师为我们讲述了我们的教学大纲。其内容包括实习的目的就是要学生掌

握商务人员的仪容、仪态、仪表和商务会面、接待、拜访礼仪、中西餐礼仪等能力;实习的方式是通过观察、训练、体验、讲座、角色扮演、竞赛、团队合作和小组讨论等方式来进行。同时,老师对我们提出了实习要求,强调了实习的注意事项以及我们需要准备的东西等。最后,老师下达了每天的实习任务同时分发了实训教学大纲,并对每天的任务作出了讲解。我们的最终实训成果会由一个情景剧的表演展现出来,因此我们需要分为不同的小组进行表演,每十人一组通过编排不同的商务活动情景剧来展现实训成果,因此每个小组都积极讨论自己的剧本编排。下午,我们一起到形体教室进行形体、礼仪培训、其主要内容是站姿、坐姿、蹬姿和行走方式。首先由老师进行动作示范,然后学生分组上前表演,老师纠正动作。我们从老师帮忙纠正的动作中学到了很多,我们也基本掌握了站立、行走、蹬坐的方式。在最后,我们个人轮流表演让老师指出不足的地方。在这一天的实训中,我们学到了很多很多的商务礼仪知识。

讲述了面试穿着与搭配,比如,新人面试要简单、大方、干练,以冷色调为主。包的选择也要根据自身的体型、服装来选择。这天我们也学到了很多关于化妆、服装搭配的知识。

一月六号,我们自行安排。我们早上一起收集资料,进行情景剧的排演,在表演中结合时间等实际问题对剧本做出了一定的修改。小组成员一起对剧本提出建议。下午,我们一起到民航机场进行体验、拍照。我们一起参观机场,在接机口拍照,对接机的人员拍照。这些都是我们表演接机情景剧的资料,我们也从这次的观摩中了解到表演时需要的道具、人员、场景、接机方式等。晚上,我们对所拍的照片进行了裁剪,选取所需要的照片背景制作ppt.今天的校外观摩对我们的表演是很有用的。

一月九号,早上我们小组进行了形体礼仪和情景剧的排练。下午我们听了一个讲座。这个讲座是关于商务会面、接待拜访礼仪,其内容包括:打招呼、握手、拥抱、介绍、交换名片、

引位、迎客礼仪、乘车礼仪、下车礼仪、如何引路、乘坐电梯礼仪、如何带客人到会客厅、待客礼仪、送客礼仪、馈赠礼仪等。童老师通过ppt的展示以及让学生模拟实验来讲解这些礼仪的细节问题。

一月十号这天，我们早上同样是集中起来排演情景剧。下午，郭辉老师给我们讲解了商务宴请礼仪。其主要内容包括：中餐宴请礼仪(桌次安排、席位安排、餐具摆放、上菜顺序、菜肴配置、就餐序间礼仪等);西餐礼仪(席位礼仪、上菜礼仪、酒水礼仪、入座礼仪、餐巾使用礼仪、餐具使用礼仪、用餐姿势、喝汤、吃牛排等礼仪)。在这节课中我们学到了许多的餐桌礼仪，也对西餐的使用方法有了一定的了解，同时也改正了我们在平时用餐中的一些不好的习惯，这一堂课对我们以后的生活是很有用的。

一月十一号使我们参加正式表演的前一天，这一天我们必须把我们所排练的表演给老师看，让老师给我们指出不足的地方。早上我们约好了老师10点在德阳楼304进行表演。老师看过我们的礼仪展示后给我们指出了礼仪方面不足和不到位的地方，我们根据老师的建议又做了改正，包括姿势、气质的表现等。下午2点，我们同样也约好了老师在教室指导我们的情景剧排演，我们将我们的情景剧展示给老师，老师对剧情安排不足的地方帮助我们做了相应的调整。

在实训的最后一天，我们进行礼仪竞赛。早上我们准备服装和道具。下午一点，我们准时在明虹楼彩排。在两点半，我们的礼仪竞赛正式开始了，各个小组都进行了礼仪展示和情景剧的表演。每个小组的成员都很团结，大家一起完成了这次的展示。最后由两位老师和各个小组的组长给各个小组打分，郭辉老师对每个小组作出点评，指出好的地方和不足的地方，然后宣布了各个小组的得分情况。

这次实训的时间虽然很短，但我从中学到了很多的知识。形体与商务礼仪实训是为所有专业学生所设置的一门课程，尤

其是在社会高速发展的今天，礼仪是必不可缺的。随着世界经济的快速发展，市场竞争愈加激烈，商务接待礼仪已经成为一种竞争意识普遍应用到各行各业，一种合理的商务礼仪或许会成就一笔好的生意，又或许能给公司留下好的印象，为以后的发展留下伏笔。得体的商务礼仪，体现的是一个人道德修养、一个企业的企业文化。人都是平等的，既要尊重自己，同时也要尊重他人。总的来说，我觉得一个人以其高雅的仪表风度、完善的语言艺术、良好的个人形象，展示自己的气质修养，赢得尊重，便是自己生活和事业成功的基础。所以，如果公司每一名员工都能学会尊重他人，包容他人，同时时时注意自己的说话方式、仪容仪表，以乐观积极的形象去迎接生活的每一天，那么我们不仅能提升自我形象，实现自己的人生价值，还能充分提升公司企业形象，创建健康向上的企业文化，促进公司和谐发展。

在现实生活中，我们由于习惯往往会忽略了礼仪，我们用自己舒服的方式生活着，但是随着社会的发展，以往的礼仪往往暴露出越来越多的问题，所以我们需要一套完善的礼仪来提升自身的形象，所以改变不好的行为习惯是很重要的。在这次的实训中我从各个讲座中学到了很多的知识。比如怎样化妆、怎样搭配衣服、怎样站坐蹬行走、怎样使用中餐和西餐以及中餐西餐使用不同的礼仪。这次的实训帮助我改变了以往错误的行为方式。这次的实训是很累的，我们每天都必须要听很长时间的讲座，晚上和早上没课的时候要排练情景剧，我们每天的时间都被用占用了，但是付出都有收获的。我们从这次的实训中学到许多我们从未接触过的知识。在最后的表演中我们也看到了各个小组成员在一起努力的结果，我相信每一个小组的展示都很成功，在实训中所学到的礼仪对我们终身都是有用的。