

2023年工作总结前言 减负工作总结标题(大全10篇)

总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它有助于我们寻找工作和事物发展的规律，从而掌握并运用这些规律，是时候写一份总结了。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢！

工作总结前言 减负工作总结标题篇一

课业负担过重的根源较多，一是教学的“重知轻能”，认为学生所掌握的课本知识越多质量越高，教学中不抓重点，讲得多，练得也多，企图提高学生的应试能力，这是基于对知识的价值的错误理解，认为只有多学点课本知识，才会有美好的前途。于是教师采取一切手段，将越来越多的课业负担加给学生。然而很多事实证明：过剩的学习无效。只有当知识在生活中发挥作用时，知识对掌握者来说才是有用的。现行的中国教育，普遍存在“学习过剩”现象就是学生学了一大堆无用的知识。这是造成学生学习负担过重的重要原因。二是教学方法的“以拙代巧”，一些教师没有认真研究教法，不考虑学生的学习时间与学习成本，为应试保险，以“大投入”换“小产出”，从而造成大量的过度学习。

学校也处在重重压力之中，家长的赞同，社会的承认，上级的评判等，尤其是前两者，往往很大程度上着眼在升学人数上。同时在教育评估机制还不完善的今天，上级主管部门的评判过程中，升学率也是主要指标。尽管招生部门的一再扩招，但升学现象过“独木桥”，而升学考试分数则成了过桥的通行证，倘若升学成绩不理想，学校、学生都会被打入“冷宫”，升学率成了学校荣誉和地位的代名词，学校的工作不得不处处围绕着升学转，学生上学演绎成了一切以入学为起点，以升学为终点的“马拉松”。孩子从进校那一天

起，他们稚嫩的肩膀就扛起了父母沉甸甸的希望。巨大的升学压力引发了学校、教师、家长几方面的种种政策。学生们的书包和大脑就这样在教师、家长、社会的重重灌输中沉重了起来。

减轻学生课业负担，务求实效，教育部有关人士曾提醒我们，“减负”工作特别要注意把握和处理三个关系，防止工作的片面性。一是要把握好减轻学生过重负担与提高教学质量的关系。二是要把握好减轻学生过重负担与培养学生顽强意志、刻苦学习精神的关系。三是要全面理解减轻学生负担工作的实质，把握好度，注意防止工作的片面性，既不能对减负工作落实不力，又不能走另一个极端。

“减负”决不意味着降低对学生学业应有的要求和降低教学质量，必要的负担是学生成长和发展的推动力，过重的负担则会成为学生成长和发展的阻力。“减负”是减掉那些妨碍学生身心健康和全面发展的过重负担，消除那些机械的、重复的、盲目的、无用的劳动，更好地激发学生的学习兴趣，向课堂45分钟要质量。

改革考试制度、考试内容和考试方法，是“减负”工作的一项重要内容。但“减负”并不意味着取消考试，而是减少考试次数，改革考试内容，为掌握学生的学习情况而进行的考试是很有必要的，没有考试就不利于教师了解学生情况，不利于教学相长到底做得怎样，也不利于学校据此调整教学方法。考试是手段，而不是目的，是为了及时反馈教学情况。像美国等发达国家，也不会废除考试。关键在怎么考，要把握好考试的度。

“减负”的同时也要加强培养学生能吃苦耐劳的精神，在减掉那些妨碍学生身心健康和全面发展的过重负担过程中，让学生获得更多的主动发展，培养创新意识和实践能力的空间，培养学生的刻苦钻研、积极探索的精神。

工作总结前言 减负工作总结标题篇二

一、总结概论 总结是对已经做过的工作进行理性的思考。它要回顾的是过去做了些什么，如何做的，做得怎么样。总结与计划是相辅相成的，要以计划为依据，订计划总是在总结经验的基础上进行的。其间有一条规律，就是：计划——实践——总结——再计划——再实践——再总结。

一、总结有如下特点：

1、工作总结要求人们对以往做过的工作进行冷静的反思。通过反思，提高认识，获得经验，为进一步做好工作打下思想基础。

2、强调科学性。总结经验不能就事论事，“跟着感觉走”。而要就事论理，辩证分析，力求得出科学结论，这样才能促进工作的转化。

二、工作总结的种类：

1、按总结的时间分，有年度总结、半年总结、季度总结。进行某项重大任务时，还要分期总结或叫阶段总结。

2、按总结的范围分，有单位总结、个人总结、综合性总结、专题总结等。

3、按总结的性质分，有工作、生产、教学、科研总结等。

二、总结撰写前的准备

1、重视调查研究，熟悉情况 总结的对象是过去做过的工作或完成的某项任务，进行总结时，要通过调查研究，努力掌握全面情况和了解整个工作过程，只有这样，才能进行全面总结，避免以偏概全。

2、热爱本职工作，熟悉业务 热爱本职工作，事业心强，是做好工作的前提，也是搞好总结的基础。写总结涉及本职业业务，如果对业务不熟悉，就难免言不及义。

3、坚持实事求是的原则 总结是对以往工作的评价，必须坚持实事求是的原则，就像陈云同志所说的那样，“是成绩就写成绩，是错误就写错误；是大错误就写大错误，是小错误就写小错误”。这样才能有益于现在，有益于将来。夸大成绩，报喜不报忧，违反作总结的目的，是应该摒弃的。

4、重点在出经验，找规律 总结的最终目的是得出经验，吸取教训，找出做好工作的规律。因此，总结不能停留在表面现象的认识和客观事例的罗列上，必须从实践中归纳出规律性的结论来。

三、总结的写法

1、情况回顾 这是总结的开头部分，叫前言或小引，用来交代总结的缘由，或对总结的内容、范围、目的作限定，对所做的工作或过程作扼要的概述、评估。这部分文字篇幅不宜过长，只作概括说明，不展开分析、评议。

2、经验体会 这部分是总结的主体，在第一部分概述情况之后展开分述。有的用小标题分别阐明成绩与问题、做法与体会或者成绩与缺点。如果不是这样，就无法让人抓住要领。专题性的总结，也可以提炼出几条经验，以起到醒目、明了。运用这种方法要注意各部分之间的关系。各部分既有相对的独立性，又有密切的内在联系，使之形成合力，共同说明基本经验。

3、今后打算 这是总结的结尾部分。它是在上一部分总结出经验教训之后，根据已经取得的成绩和新形势、新任务的要求，提出今后的设法、打算，成为新一年制订计划的依据。内容包括应如何发扬成绩，克服存在问题及明确今后的努力

方向。也可以展望未来，得出新的奋斗目标。

1、要善于抓重点 总结涉及本单位工作的方方面面，但不能不分主次、轻重、面面俱到，而必须抓住重点。什么是重点？是指工作中取得的主要经验，或发现的主要问题，或探索出来的客观规律。不要分散笔墨，兼收并蓄。现在有些总结越写越长，固然有的是执笔人怕挂一漏万，但出有的是领导同志怕自己所抓的工作没写上几笔就没有成绩等等，造成总结内容庞杂，中心不突出。

2、要写得有特色 特色，是区别他事物的属性。单位不同，成绩各异。同一个单位今年的总结与往年也应该不同。现在一些总结读后总觉有雷同感。有些单位的总结几年一贯制，内容差不多，只是换了某些数字。这样的总结，缺少实用价值。陈云同志在50年代就强调：总结经验是提高自己的重要方法。任何单位或个人在开展工作时都有自己一套不同于别人的方法，经验体会也各有不同。写总结时，在充分占有材料基础上，要认真分析、比较，找了重点，不要停留在一般化上。

3、要注意观点与材料统一 总结中的经验体会是从实际工作中，也就是从大量事实材料中提炼出来的。经验体会一旦形成，又要选择必要的材料予以说明，经验体会才能“立”起来，具有实用价值。这就是观点与材料的统一。但常见一些经验总结往往不注意这一点，如同_同志批评的那样，“把材料和观点割断，讲材料的时候没有观点，讲观点的时候没有材料，材料和观点互不联系”，这就不好。

4、语言要准确、简明 总结的文字要做到判断明确，就必须用词准确，用例确凿，评断不含糊。简明则是要求在阐述观点时，做到概括与具体相结合，要言不烦，切忌笼统、累赘，做到文字朴实，简洁明了。

工作总结前言 减负工作总结标题篇三

2011年2月10日

各位领导：

2011年，我县农业和农村工作将按照省市农村工作会议的安排部署，坚持以科学发展观为指导，以增加农民收入为核心，以转变农业发展方式为主线，坚定不移地推进结构调整，深化农村改革，夯实“三农”基础，着力改善农村民生，维护农村和谐稳定，努力实现“十二五”“三农”工作良好开局。主要预期目标是：农业总产值增长a%，农民人均纯收入增长a%。

达到a万亩，总产量a万吨以上，对农民人均纯收入的贡献额在a元以上。

二、夯实“两大基础”。在农业基础设施建设上，重点抓好农田水利建设，搞好a河水库前期建设、大型灌区和小流域综合治理，完成续建配套与节水改造、末级渠系改造项目的可研和实施。大力发展农机化生产，全面完成a镇现代农业农机专业合作社场库棚建设。同时，充分发挥农垦的技术优势，重点在推广水稻智能育秧技术、水稻插秧机械化、播种、机械整地、机械收获、科技推广上实现新突破。全年农业“三代”面积将实现a万亩。在农村基础设施建设上，按照区域整体规划完整，形成合理的城镇体系，基本实现a个中心城镇□a个小城镇□a个中心村的行政区划，用两年时间完成a村全省新农村示范村建设。加强农村基础设施建设，推进农村公路、公共活动场所、公厕等基础设施建设。改造农村泥草房a户。围绕创建“三优”文明城市，推进a个重点村的乡村环境建设和卫生整治工作。深入开展造林绿化，完成a个村屯□a条道路的绿化任务，完成三北防护林a万亩，封山育林a亩，义务植树a万株。

饲养量将达到a万头。以牧业有限公司为龙头，加快山绵羊基

地建设，全县绒山羊饲养量要达到a万头。二是做好农业项目的文章。重点加快aaa肉类加工有限公司a万头生猪加工项目建设，同步谋划好后续项目，着力打造aa食品加工龙头企业。积极扶持aaa公司二期工程a兆瓦生物质发电厂□a万头猪厂□a万吨大米加工厂□a吨米糠油□a万吨米糠粕生产线□a万吨饲料厂等项目建设，推进农业循环经济发展。建设万亩优质蓝莓种植栽培基地及产品加工项目，加快正邦公司a万亩甜玉米基地建设，通过“公司+基地+农户”模式，延长农业产业链。以福润肉类加工有限公司为基点，力争用三年时间，完成由畜禽产品、北药、饮品、小食品等a个左右大项目支撑的食品工业集中区，促进农业走新型工业化道路。三是做好民生改善的文章。大力发展农村教育事业，加大优秀教师支教频率，为农村学生提供更加优质的教育资源。新建农村文化大院a个、农家书屋a个。积极发展农村医疗卫生事业，投入资金a万元，完成aa镇、a卫生院a平方米标准用房建设。新农合参合率要达到a%以上。完善最低生活保障制度，农村低保标准从年人均a元提高到a元。

工作总结前言 减负工作总结标题篇四

25 _ 20 = 500

国、忠于人民、忠于法律原则，不断提高政

治、理论、思想意识、职业道德、社会公德等方面的觉悟，不断改造自己的主观世界，努力争做一名政治思想过硬，业务能力强的新世纪、新阶段的公安民警。

二、公安业务工作方面

志，认真完成各项任务指标。一年来，在所领导及同志们的关心帮助下，打击处理了一批违法犯罪嫌疑人，圆满完成了上级交给的各项工作任务，为派出所辖区的治安秩序稳固发

展打下了坚实的基础，有力的净化了辖区社会风气。

三、组织纪律方面

参加工作，我将加强组织纪律意识贯穿到工作生活中。不仅是从小事做起，点滴做起，严格要求自己。更在日常生活中注意遵守各项规则制度，每一天上下班，每一次接处警，每一个案件办理，每一次接待群众，我都做到严格规范，坚持精益求精，不断提高对自身的要求，确保纪律严明，作风过硬。

四、廉政建设方面

在廉政建设中，我坚持做到廉洁自律，严格按照上级党委、政府的要求约束自己的一言一行。在工作学习生活中，牢记自己是党员和人民警察的双重身份，不把自己混同于普通的老百姓，严格按照有关规定参加社交圈、生活圈、娱乐圈，自觉维护党和警察在群众中的良好形象。

五、存在问题及下一步打算

候，有过畏难情绪。这是自己政治素质不高，也是世界观、人生观、价值观解决不好的表现。

好;三是打牢全心全意为人民服务的思想，脚踏实地的工作。把为人民服务的宗旨观念落实到行动中去。

足，在领导的关心和同志们帮助下，就一定能创造性地开展公安执法工作，切实提高行政执法效率，真正成为一名便民、利民，保障人民安居乐业的合格警察。

工作总结前言 减负工作总结标题篇五

下面是小编为大家整理的,供大家参考。

1. “上下”同步，以项目文化引领管理。上到战略精心谋划。下到一线落地生根。
2. “内外”兼修，以项目文化创新管理。内化于心，大力弘扬企业精神。外化于形，精心打造企业品牌。
3. “点面”结合，以项目文化提升管理。着眼于点，示范引导。立足于面，深化拓展。
4. 从高认识，深刻领会新时期群团工作的重要性。紧贴实际，全面部署全县下一步党的群团工作。强化举措，确保全县党的群团工作取得实效。
5. 回顾这次培训，有三点难忘。总结这次培训，有三点收获。结束这次培训，有三点感悟。
6. 思想上充了“电”。精神上补了“钙”。工作上加了“油”。
7. 把良好的学风带回去。把优良的党风带回去。把务实的作风带回去。
8. 政治理论得到了加强。党性修养得到了锻炼。发展意识得到了提高。
9. 弘扬党校的优良学风。坚持党校的严明纪律。发扬党校的质疑精神。
10. 做优第一产业。做强第二产业。做大第三产业。
11. 可喜可贺。可圈可点。可赞可颂。
12. 稳健运行。稳步推进。稳扎稳打。
13. 探索了新途径。形成了新格局。摸索了新办法。建立了新

机制。

14. 敢干闯出了新路。竞干展示了风采。苦干结出了硕果。实干赢得了民心。

15. 工作力度大。工作思路清。工作措施新。工作方法活。工作效果实。

16. 起点高。策划精。宣传早。分工细。保障强。

17. 文化研讨气氛热烈。祭祀大典气势磅礴□xx联欢气场强劲□xx百家宴气质鲜明。文体活动气象万千。

18. 新闻报道突出“实”字。精神文明突出“新”字。舆论导向突出“广”字。理论研究突出“深”字。

19. 工业化进程的必然要求。城镇化提高的必经阶段。农村现代化的必由之路。

20. 回顾过去，既有成绩，也有问题；
立足当前，既有压力，也有机遇；
展望未来，既有动力，也有信心。

21. 乐于多作贡献；
善于分工合作；
敢于坚持原则；
富于创新精神。

22. 对上，符合国家大政方针。对下，符合群众愿望。对内，符合经济社会发展实际。

23. 从国内外的情况来看，旅游是朝阳产业。从00的情况来看，旅游是战略产业。从我市的情况来看，旅游是优势产业。

24. 加强领导抓合力。强化宣传抓氛围。建立制度抓落实。统筹协调抓督查。

25. 坚持标准选好人。强化培训育好人。建立制度管好人。立足实际用好人。

26. 在精准施策上着力。在精准扶持上聚力。在精准服务上出力。在精准管理上用力。在精准考核上发力。

27. 用责任汇聚力量，用信念铸就坚强，用真情凝结关爱。

28. 塑造干净干事的形象；
塑造亲民爱民的形象；
塑造公道正派的形象。

29. 产业升级拉动一批。城镇化转移一批。农业现代化托起一批。区域协调发展带动一批。政府宏观调控帮扶一批。

30. 听民声、解民怨；
谋民利、纾民困；
察民情、暖民心。

31. 真抓；
亲抓；
巧抓；
敢抓。

32. 尽职尽责保稳定，一心一意谋发展，再接再厉强管理。

33. 紧握自主创新之匙。勇添产业升级之翼。力阔中小企业之路。精造创意文化之林。敢亮体制改革之剑。

34. 强化监督。细化要求。量化考核。优化服务。

35. 常思发展之策，坚持干事创业；

常怀学习之心，坚持修身求知；
常存律己之念，坚持拒腐防变。

36. 全力抓特色。全速抓突破。全民抓经济。

37. 思想再解放，标准再提高。定位再准确，力度再加大。方法再创新，成效再突出。活力再激发，作风再过硬。

38. 抓力度，领导重视到位。抓指标，目标考核到位。抓合力，综合协调到位。抓制度，责任追查到位。抓素质，队伍建设到位。

39. 建功立业是实现人生价值的最高追求。真抓实干是践行宗旨的最好体现。争创一流是做好工作的最高标杆。

40. 领导务必高度重视。部门务必尽职尽责。奖惩务必坚决有力。

41. 要追求名节，不要追名逐利。要以权谋事，不要以权谋私。要有所畏惧，不要无所畏惧。

42. 树立公道用人的导向。严格公道用人的标准。创新公道用人的机制。

43. 把优势做强。把特色做特。把产业做大。把机制做活。把环境做优。

44. 全方位组织。全覆盖宣传。全身心服务。

45. 常打思想“免疫针”；
筑牢制度“防火墙”；
强化监督“紧箍咒”；
用好法典“杀手锏”。

46. 在勤学善思中谋科学发展之策。在抢抓机遇中行富民强市

之举。在拼搏奋进中务干事创业之实。在践行宗旨中收造福人民之效。在团结协作中造群策群力之势。在廉洁自律中树勤政廉政之风。

47. 强化产业支撑竞风流。强化投资拉动竞风流。强化环境保护竞风流。强化竞争导向竞风流。

48. 抓好舆论宣传，造大声势。抓好典型宣传，求大推动。抓好群众宣传，促大参与。

49. 虚心学习，以识修身；
专心工作，以勤补拙；
真心待人，以和行政；
公心处事，以廉律己。

50. 加强队伍建设，从组织上保障文明；
促进社会和谐，从取向上体现文明；
繁荣特色文化，从品位上塑造文明；
提高市民素质，从内涵上展示文明。

51. 狠抓“一个冲刺”，文化旅游加快融合发展。狠抓“两个强攻”，经济发展后劲持续增强。狠抓“三个提速”，县域发展格局更加优化。狠抓“四个推进”，发展动力活力不断迸发。

53. 跨越式发展符合历史规律，关键要形成共识。跨越式发展顺应当前形势，关键要抢抓机遇。跨越式发展具备现实条件，关键要发挥优势。跨越式发展旨在富民强市，关键要科学发展。跨越式发展绘就宏伟蓝图，关键要真抓实干。跨越式发展贵在振奋精神，关键要增强信心。跨越式发展构筑共同事业，关键要群策群力。

54. 批评自己轻描淡写，避重就轻。批评他人拐弯抹角，浮光掠影。批评领导巧言粉饰，阿谀奉承。

55. 关注民生、重视民生、保障民生、改善民生。

56. 突出主官职责，强化顶层设计。突出地方实际，强化产业扶贫。突出薄弱环节，强化基础设施建设。突出素质提升，强化技术培训。突出找准穷根，强化精准扶贫。

58. 加强领导，形成抓落实的合力。强化宣传，营造抓落实的氛围。强化督察，硬起抓落实的手腕。加强制度建设，形成抓落实的机制。

59. 讲和谐，统筹发展。讲团结，凝聚力量。讲纪律，强化保障。

60. 科学规划，合理开发；
优化结构，重点开发；
加工增值，深度开发；
强化服务，促进开发。

61. 联系实际，开拓面上报道的广度；
精心策划，开掘典型报道的深度；
服务中心，加大战役报道的力度；
贴近群众，把握热点报道的尺度。

62. 新闻求独家；
手法求独创；
风格求独特。

64. 内容上，要有高瞻性；
形式上，要有创造性；
组织上，要有群众性。

65. 引路子，倡导向上的目标；
出点子，设计合理的途径；
压担子，提供良好的机遇。

66. 扩容与提质相结合，城市功能日臻完善；
个性与共性相结合，城市魅力显著增强；
国有资本与民间资本相结合，城市发展不断提速。

67. 坚持四轮驱动，提高创建水平。选准四大载体，增添创建活力。实施四大工程，提高创建实效。

69. 高起点谋划；
高标准定位；
高规格推进。高效率落实。

70. 以大声势营造大氛围；
以大视野谋划大格局；
以大品牌推动大发展；
以大文化构建大服务。

71. 高处着眼抓认识。实处着力抓重点。小处着手抓关键。

72. 追求崇高，立志才能立业；
珍惜岗位，吃苦才能吃香；
脚踏实地，有为才能有位；
心系群众，服务才能服众；
认清自我，自省才能自励。

73. 转方式，变瓶颈为抓手。挖潜力，变低效为高效。优布局，变分散为集聚。强监管，变粗放为精细。

74. 以“勤政”为先，密切干群关系。以“情感”为线，提高服务质量。以“创新”为首，转变工作方式。以“务实”为要，筑牢群众基础。以“制度”为纲，规范工作运行。

75. 领导抓，抓领导，确保组织保障到位。抓协调，协调抓，确保工作合力到位。深入抓，抓深入，确保办理质量到位。

76. 促进了民生改造。促进了上下联动。促进了依法履职。

77. 硬件升级，在环境改善中优服务。择优配置，在素质提升中强队伍。建章立制，在日常管理中促规范。转变作风，在廉洁高效中树形象。

78. 党政高度重视，组织领导到位。上下联动推进，责任落实到位。不断完善机制，保障落实到位。深入调查研究，学习创新到位。社会携手同创，氛围营造到位。

79. 规定动作出新。新增工作出彩。强压任务出效。

80. 着力服务全局。着力谋划布局。着力干好开局。

81. 整合资源形成合力。改革机制激发活力。市场运营增强引力。

82. 一门方言，两种角色，三年时间，四个数字，五件实事。

83. 注重规划引领，注重资源融合，注重做强终端

84. 坚持政策利民，坚持创新为民，坚持活动惠民。

85. 强调工作实效。强调群众评判。强调导向引领。

86. 全力做好凝聚共识，增添助力发展正能量的加法题。全力做好排除干扰，影响影响稳定负因素的减法题。全力做好深化改革，培育经济增长新支点的乘法题。全力做好转变作风，祛除队伍自身亚健康的除法题。

87. 坚持分类指导。坚持分级建设。坚持分步实施。

88. 扩大容量。做大总量。提高质量。

89. 滚动开发项目。强势招引项目。落实推进项目。

91. 真正以德服人。真正以责为重。要真正以律为戒。
92. 学习上深一步。认识上高一筹。践行上先一着。
93. 一个窗口全程代办。一个会议预审督办。一个大厅中介联办。
94. 党政联建。信息联通。治安联防。文化联欢
95. 请进来提意见。走出去听意见。回头看找意见。坐下来诊意见。
96. 不拘形式谈。聚集问题谈。抛开面子谈。
97. 围绕一个目标，推动经济发展新跨越。抓好两大园区，打开项目建设新局面。加快“三大建设”，积蓄发展后劲新能量。突出四项工作，形成协同发展新格局。
98. 率先发展。创新发展。一体发展。可持续发展。
99. 集中精力抓。围绕项目抓。强化服务抓。形成合力抓。
100. 转变思路为先；
激活实力为上；
夯实基础为本；
合力帮扶为要。
- ；

工作总结前言 减负工作总结标题篇六

一年来，在领导的正确领导下，在同事们的积极支持和大力帮助下，较好的履行楼层领班职责，圆满完成工作任务，得到宾客和同事们的的好评和领导的肯定。总结起来收获很多。

一、加班加点工作，早日完成装修

今年客房最重要的工作是前装修工作，自_月份接到通知上班后，为了使新客房早一天投入使用，我和大家克服了重重困难，发扬不怕苦、不怕累的精神，每天在完成自己本职工作的基础上，加班加点、连续作战，利用了很短的时间就完成了房间新旧家具清理、摆放和装修前期，中期和后期的室内外卫生清洁工作，确保了客房的装修和及时出租，为公司增加收入做出了我们的贡献。

二、协助部门经理做好客房部的日常工作

为更好的协助部门经理做好日常工作，今年以来领班一直进行常白班制。这项制度的实施就意味着领班必须每天参加工作，每天监督和参与各项服务工作。操心、费力、得罪人的活一个干了，还不一定落好。但是，为不辜负领导的重望，不影响公司的正常运营，我不辞劳苦的每天上班，除因伤不能参加工作的几天病休外一直参加工作。使我们二三楼未因监督不力或人为因素出现意外。

三、合理安排楼层服务员的值班、换班工作

楼层服务员换班值班是一个非常重要的环节。做到让服务员既做好公司工作又不误家里的事宜，我们采取领班每天跟白班的方式，使领班将能操的心都操到，能够即时的监督服务员的每一项工作，尽可能做到只有做不到的，没有想不到的。使每个工作人员都能无后顾之忧的满腔热情的投入到服务工作中，每天以崭新的姿态面对客人。

做为领班，最主要的工作是配合部门经理做好各项上传下达疑难问题等。开张初，各项工作有待理顺。我在手伤未愈的情况下投入到开张顾客的接待工作中。很多的顾客，有的是住宾馆的，有的是来庆贺的，众多陌生的面孔来来往往，加上一大部分工作人员也是新手。我暗暗稳住自己，对每个工

作人员的每一个细节进行跟踪，提醒，做细致的安排，使开张接待工作顺利进行。新装候的客房存在水、电、电话等各项维修问题，每一个细节都做详细记录并及时上报给经理迅速解决，以免给初来的顾客留下不良影响。同时也及时将工作人员的期望心声通过正常渠道上报给领导，期望领导予以解决。

五、做好楼层的安全、防火、卫生工作

从参加工作的头一天，公司领导对安全问题再强调，所以安全问题始终是我们平时工作的重中之重。所以每天安排工作的每一项我都强调安全问题。查房时注意环节，床铺上面、地板上面，楼道内地毯上面的烟头是最大隐患。理所当然是首查问题。其次，为做好卫生工作，我们也做了细致的安排：即“三净”“三度”“二查”制度，“三“净”卫生制度”，它包括房间卫生、床铺卫生、卫生间卫生三“净”等，“三度”即床铺被子有角度，家具擦示有亮度，工作过程有速度；“二查”制度即搞完卫生本人自查、要求领班复查。坚持空房“一天一过”制度，及时发现存在问题并及时解决，力争将疏漏降到最低。

六、以身作责，监督、检查楼层服务人员做好服务工作

身先士卒，以身作则是我做好工作的关键，也是用来服人的法宝。除每天上常白班外。大卫生清洁过程中，本人一直直接参与打扫卫生，并且在发现有不合程序或者清洁不彻底时，不但指出问题所在，而且自己重做示范，使同样的错误不在同一个人身上出现两次。这样新工作人员会很快适应工作，老工作人员不但每个人都可以做好做到位，而且同样可以带任何一新参加的工作人员。在日常服务工作中，我们几乎做到有求必应。，回答顾客问题，引导顾客开门，指导顾客用客房内的设施等，甚至在不忙的情况下帮助顾客在门口小超市购物。所谓大河有水小河满。我们希望用我们优质的服务换来公司的长足发展。希望我们的劳动不会被浪费。

思想工作是一切工作的首要工作。做好思想工作，其重点工作就完成了一半，在我们二三楼这个小团体里，怎样使其达到适当团结，充分发挥小团体的整体作用。这项工作是一个长期的也是日常的工作，我们的工作人员在不断的更换，结构也在不断的调整。思想工作的内容在不断的变化。在日常工作中了解她们的个性，讲话方式，生活状况，以便对症下药。我们总以公司的投放资金为引子，以公司将来的发展规划为目标，以目前全球经济状况为主例谈就业难，谈前景发展良好，谈公司效益就是我们自己人的效益。使工作人员从思想深入深刻认识，从而认真的投入到工作中。

八、切实履行职责，认真完成上级交办的其它工作

对于经理安排的各项工我们总是不折不扣的完成。当然对于工作人员的要求和希望我们也及时的上报给上级领导。我认为只有做到工作人员从内心深处满意才能更加热忱的全身心的投入到他所在的工作中。只有工作人员身心喜悦的面对顾客，才能使顾客有真正的宾至如归的感受觉。

二三楼在两级领导的正确指导和大家的共同努力下，共接待外来顾客人次，出售客房间，经济收入为__元，尽管取得了一定的经济效益，但离领导的期望还很大很大，在2020年里，我将不遗余力，带领同事们再接再厉，抓好我们的服务质量，提升我们的服务标准，全面提高公司效益。开创服务工作新局面。

工作总结前言 减负工作总结标题篇七

这几年的班主任工作实践，使我深深地体会到：有高度责任心和使命感是做好班主任工作的前提，这也是我们做老师的基本条件，还有就是讲究用科学的方法对班级进行管理，我

个人认为对班级的科学管理主要集中体现在“严”、“细”、“恒”和“做好表率”几字。

首先，我认为“严”就是要严格要求学生。

要求学生遵守严明的纪律、严格的行为规范，要求有严密的学习计划和严谨的学习态度。还要求教师本身有严慈般的父爱。同时也要给学生起码的尊严。

我具体的做法是：了解学生、热爱学生、信任学生、鼓励学生，以严格的要求、严明的纪律、细心的爱护、恒心的坚持和做好学生的表率来管理班级。了解和研究学生是掌握教育艺术的基本功，要做好班主任工作，就必须具备这样的基本功。了解学生，就有可能对学生进行因材施教、有的放矢地对学生进行必要的教育。

上学期，我接任了九年级(1)班的班主任工作，刚接手，我就着重了解学生，学校没有分重点班，学生在学习和气氛上有较大差异，由于很多学生家长外出打工，作为留守生，他们的学习、生活、纪律各方面都比较落后，个别的家长干脆将学生送进学校之后一概不理，学生在家缺少家庭温暖，他们的心理受到很大的创伤，心理素质比较脆弱，自己的真实心理不愿向别人透露，自己的性格趋于自我封闭，整天用怀疑的目光看待周围的人和事。与课任老师交换意见后了解了学生的情况。

使自己做到对任教的班级的每一个学生心中有数。另外，对一些比较调皮的学生，先进行家访，了解学生的家庭及教育情况，结合家庭一起对学生进行有效的教育。先制订出非常细致的班规，让学生认识到，这个班主任是比较严格的，不同以往的班主任。当有学生违反了班规时，我就严格地按照班规的具体条款，对违纪的学生进行奖罚分明的处理。为尽量做到公平，不管是好生还是差生都做处理。处理了第一个学生后，班上的其他学生就会有一种共同的认识：班主任说

话算数，讲到做到，并且奖罚分明。这样，对于一些平时纪律比较懒散的学生起到了一种阻吓作用，平时一些不太符合班规的行为也会因此有所收敛。

再次，班主任工作要“细”。

首先要细选班干部。班干部是班主任的得力助手，培养好班干部，班主任就不会脱离学生，不会孤军作战。因此，一开学，我就选思想好的、学习一般、群众基础好且有一定工作能力 的学生担任班干部工作。然后对他们进行具体的分工，让他们明确他们具体的职责，把班干部职责打印在墙上，并教给他们工作方法，指导并帮助他们开展工作。班主任可以利用班干部更多地同学生接触，多了解学生。在两周一次的班干部会议上，及时了解每个学生的更具体的情况。

班干部工作有成绩时，我就及时地给予肯定和表扬，他们工作有失误时，我就更细心地引导他们开展工作，及时纠正他们的错误。热情地帮助他们，鼓励他们克服缺点，树立他们的威信和信心。以表扬为主，尽量少去批评他们，个别事情放胆和放心让他们去做，信任他们，支持他们，逐步培养他们的工作能力。如出黑板报、安排值日、安排劳动等。平时多些同他们谈心，更加严格些要求他们，让他们认识到：他们应该带好头，给同学们做好榜样。工作重点要落到实处。尤其是当学生出现违反纪律，需要你处理时。

另外，班主任工作要有持之以恒的决心。

不要抓一段时间，放松一段时间，贵在“恒心”。坚持日日如是，不放松任何一个时间，不放松任何一个细节。持之以恒，滴水穿石，持之以恒，就是顽石般的学生，也会终有感召转化的一天。

最后，教师要做好学生的表率。

孔子说：“其身正，不令而行，其身不正，虽令而不行。”因此，我要求学生做到的不迟到，不早退，不走课等，我自己先做到。每天，提早几分钟到校，站在课室门口，等学生的到来，学生看在眼里，记在心上，知道班主任对班级的每样事情都会过问、检查，学生根本上就不会存在有偷工减料、偷懒等情况。这样，文明班评比的卫生检查也不会被团员扣分，课间操、集会等我都会必到，另外平时无课上时，多加点时间巡堂，与各科任教师多交换意见，及时了解、掌握班上的动态，遏制不良之风的抬头，班级的纪律也会很快好起来的。

毕业班面临的是升学考试，关系到学生终身利益的大事，作为班主任，我不敢有一丝马虎。在质检考试后进行了合班教学，学生数更多了，为了使有希望上高中的学生进行分班自习，尽量不让他们受到干扰；对于招生学校的到来，将班级前20名学生集中在另一个教室自习。并且利用晚自习的时间到班上巡视，对学生的思想工作更是严抓，不定期地对学生做思想工作，找学生谈心，从生活上关心学生，晚上学生没有开水喝，就亲自烧开水送到班上，学生受到感动，学习上也就更刻苦了。

总之，我认为做好班主任工作的前提是：作为班主任应有高度的责任心、上进心和使命感，运用科学的班级管理方法，把班主任工作落实到实处、细处。有人说：“要给人以阳光，你心中必须拥有太阳。”班主任是教育者、领路人，只要我们的班主任心中拥有太阳，洞悉学生的心理，对学生教育动之以情，晓之以理，持之以恒，和风细雨，定然润物无声。我们的班主任工作就会做得更好，实现教育家叶圣陶说的“教是为了不需要教。”我们的学生就会自尊、自立、自律、自强。

工作总结前言 减负工作总结标题篇八

太极拳是练意（修心）、练气（导引吐纳）、练身（伸筋壮

骨)的综合科学运动,目的是要达到心静、体松、气和、神旺、挺拔、潇洒,雅儒俊秀,气宇轩昂。

一、对脑体平衡的健身价值

两足平行与肩宽,就是要求身体的两个支撑点与身体整个重心的力点平衡。双膝微屈,就是要身体的膝关节把上体的重力卸一些,由膝关节两侧的肌肉和韧带代偿。落涌泉,就是要让内膝眼对准涌泉穴,用前叉韧带的力量来实现前后的平衡。神领百会,就是要有一个上力提拔的意念,其标准就是要实现风池穴外突,从而达到颈项的直立。闲听微雨呼自然,是神态上的宁静,吐纳上的平衡,达到无物无我,无忧无虑。胸膛如壁不弯挺,是要求身体上下的平衡,既不能前倾塌胸,又不能后仰突胸。腋下虚空如有圆,是要求两上肢不能僵垂,要使两臂似两张待发的弓箭,圆而不僵,松而不懈,以保持左右的平衡。中正安舒,就是要求上、下、左、右、正、隅、前、后的稳定平衡。四平三柱,是要求头平(百会平)保持脑浆、脑液的稳定、平和;肩平,保持左右臂脉络的平衡;髋平,就是要求上身重力的稳定;心平,是要求达到致远、怡闲、无非、无欲的心境。练习者如果能做到了以上的要求,其脊柱就会自然拉长、伸展。在此基础上再进行旋、抖、折等运动,日久天长,则脊柱四周的肌肉、韧带、肌腱等组织的功能就能得到加强,达到对颈椎病、腰椎病、骨质增生、椎间盘突出等疾病的治疗、恢复和标本兼治的效果,对无此病人的预防更是显而易见。

太极拳的创立是先哲根据人体自然结构的运动形式而创编的,这一点和中医的健康理念是一致的。“不通则痛”,“痛则不通”,跟在脚,力在手,就是体现了脉络通畅后的境界。中医在治疗上的“虚与旺”、“泻与补”,追求生理上的平衡,拳学中的“无过不及,随曲就伸”、“手不过足,肘不过膝”是讲的技击学的平衡。广大爱好者通过太极拳的练习,既达到自己防身、克敌制胜的技术,同时也达到人体内在的平衡。平衡是生命活力的根本,它能使身体的健康水平大大

提高，病菌浸入的可能性就会大大减少。

二、对呼吸功能增强的价值

经常进行太极拳的演练，对于感冒发烧、气管炎、肺结核、肺气肿等呼吸道疾病有着显著的预防和调节、治疗作用。

（一）太极拳演练多在户外运动，户外冷空气和阳光照射的冷热磨练，使身体免疫机能得到极大的增强。户外运动，特别是在树木、植被多的地方运动，大量的负氧离子对肺细胞的滋养，可以大大改善肺呼吸机能，使肋间肌等呼吸肌纤维变粗壮，肌肉强壮有力，肺廓活动度好，肋软骨骨化率低，肺活量变大，从而使肺能更好地进行气体的交换，进而增强新陈代谢的能力和身体温和外界温的调节能力。

（二）太极拳的丹田运转功是传统武学文化传承中的一项重要功法，以太极拳要求严为最。

按现在生理学上讲，“丹田功”就是锻炼腹式呼吸与肺呼吸如何调节、结合、统一的功法。腹式呼吸的生理功能是：横膈肌较大幅度地升降、移动的运动。对于胸腹腔的脏器，如心、肺、脾、肝、肾、胃及小肠、大肠等，都能产生按摩运动的作用，从而使这些脏腑循环旺盛，机能强健；另外，腹式呼吸所形成的腹压升降，极大地促进了血液的循环，为各脏器提供了充足的血液营养，故而能使人气宇轩昂，面润色秀。

三、对循环系统的调节价值

太极拳运动是把练意作为首修之功，强调“意长，体松，宁静，空灵”的境界，故而在修炼过程中能很快地松弛因工作、家务而闹心的紧张神经，提高中枢神经系统的调节功能，使内分泌失调与植物神经功能的失衡得到及时的调整，从而降低交感神经的张力，并使痉挛的小血管得以松弛。这样既加

强了血液循环，又降低了外周阻力，从而使血压自然下降。太极拳运动是生理需求的适度，既不是特大力，又要求达到一定的强度，使肌肉既能充分有氧伸张练习，又不存在无氧运动的氧债问题，因此心脏的缺氧现象也就不会形成。通过演练太极拳，可以使心肌纤维强壮、有力，心跳脉搏减少，增大了心脏每博输出量，增加了心肌的储备力。通常人的毛细血管只有20%左右的开放使用，而其80%的毛细血管在休息闭合状态；而经常演练太极拳的人却与之相反，80%以上的毛细血管在工作开放，这就反射性地引起冠状动脉的血流量增加。同时也能使骨骼肌的收缩，舒张加大加强，从而使血流加速，并通过膈肌的活动形成对腹压的改变，使血液尽快经腹下腔流入心脏，同时肝、胃、肠出现的淤血及水肿现象也会大大减少。

四、对运动系统调节功能的价值

人体的一切运动都是以骨骼为杠杆，以关节为支点，依靠肌肉收缩为动力，并在神经系统的支配下完成各种动作。太极拳是一种“内修外练”、“一动无有不动”的整体运动，其动作连绵不断，似行云流水，不丢不顶，舒展大方，对全身各部分肌肉、关节都能给予恰当的锻炼；并通过其架势高低、速度快慢的调整，满足各不同人群所需的运动需求。

通过太极拳的演练，使其大腿肌增厚，肌肉群伸展，收缩加强，对心脏血液收放泵力产生明显的增大，就像在下肢各部位增设了无数个小泵，使心脏血液的需求供应充足，因此说太极拳对运动系统的作用有着显著的表象。

同时，太极拳的“立身中正”、“百会会阴成柱”、“尾闾支地”的要求，使整个脊柱尽量对拉拔长。这就能使脊柱两侧的督脉、阳经（西医讲的中枢神经系统）不断受到按摩和运动，使其遍布全身的经脉、神经系统也得以刺激、兴奋。腰椎间盘突出、颈椎、腰椎骨质增生，这些过去只有老年人才能得的病已逐步年轻化甚至青少年。这种病的患者都是平

时立不正、坐不直、弯腰弓背造成的。而经常练太极拳的人，一般腰椎都很有力量，脊椎出问题的人很少，对脊椎的运动要求是太极拳所特有的功法。对脊椎要求如此严格的运动项目唯此而已。

五、对消化系统功能促进的价值

太极拳运动是以腰、腹为主宰的运动，既脊椎运动又能使腹内脏器的运动。

（一）胃功能增强，进食量增大

化食物，使其尽快进入到肠道，由于胃液的快速运动，刺激了味觉神经对食物的亲赖。

（二）肠功能增强，消化吸收加快

食物养份热能通过胃粉碎后进入肠道，靠小肠壁亿万个毛细血管的吸收、分类，把养份供应给各脏器器官，把废料送入大肠排出。通过太极拳的内功练习，使胃肠功能加强加大，增强了肠蠕动，因此练太极拳运动者很少出现便秘现象。

（三）促使消化性溃疡加快愈合消化性溃疡病是消化系统的常见病，至今病因尚未全明，但与情绪激动、精神紧张有很大关系。太极拳对消化系统疾病的防治、调整，就在于人们在习拳中所需把握的各拳法要领。“四平三柱”、“闲听微雨”尤为重要。它要求人们的情感精神、意念以及全身各部都要松静自然，使真与大自然和谐一致。只有这样，才能有效地提高中枢神经的兴奋与抑郁的有效调节作用，使大脑、小脑各部分功能协调，各内分泌适当，循环通畅，营养充足，不良的病灶自然受到抑制。这样就消除了精神因素引导的胃酸增多或减少，而病人精神愉快也会促使患者消化性溃疡面的快速愈合。

六、内分泌、生殖、泌系统功能的调节价值

众所周知，这三大系统都在骨盆之内，也就是“丹田”区域，而这一区域恰恰是太极拳特别强调的运动部分，尤其是对耻骨尾肌的锻炼。尾肌是一条比较宽的韧带，它支撑着骨盆内的全部器官，这一部分的锻炼，对人的内分泌，特别是对性腺的内分泌大有好处。人体通常是通过体内的各种属性功能的自行调节而发挥其正常功能的，当遇到一些外部环境条件的影响，自身的调节功能调节不了时，就产生了不和谐、不平衡，人们就会选择一些外部调节方法，太极拳运动则是人们用来增强自身调节功能的最佳方法，如“丹内”修炼的专家创编的“鹿功”就是方法其一。在自然界，他们细心地观察到鹿的矫健身法、超常的繁衍，是因为它们在闲暇之时经常收缩肛门这一特有的生理现象，故而他们把这一现象采用到人的养身学中，定名“提肛术”。从生理学上讲，人体内的免疫系统的腺体都在体内，能使其运动锻炼的方法极微，体外部的调节功能只有“提肛术”，从而“丹内”专家便把“提肛术”作为了修身的重要功法之一。

深浑的文化底蕴，科学的运动形式，巧妙的击打技术，雅儒的养生功法，使太极拳这一古老而又先进的生命科学日益成为了广大群众喜爱的运动，一定会使全人类的生存更加快乐、美好、幸福、健康、长寿！

工作总结前言 减负工作总结标题篇九

一年的支教生活从第一天晚上到食堂的那顿饭开始了，晚上开会说了一些注意事项和工作要求。第一天晚上，我们都很不适应这个新环境，大家睡的并不好。

我刚穿上长大支教衣服佩戴工作证去上厕所的路上，一个同学向我敬礼叫了声“老师好”。当时那感觉特别激动，觉得以前都是自己叫…那时我也了解到，穿上那衣服，意味着已经为人师表了，于是我对自己在这一言一行格外注意。

第二天一早我们都起床了，晨跑、早操、唱队歌每天必须的。

学生们陆陆续续起床了，他们好奇又害羞地看着我们，我们心里也是忐忑不安，上课时间到了，各个班原来的班主任带着我们各个班的新班主任到自己负责的班级开班会。我的任务，七年级六班和八年级一班的数学老师以及八一班的辅导员。尽管我来之前很自信，但很是手足无措，不知道从哪里下手。作为初二一班的辅导员，我在讲台上简单自我介绍，看着他们迷茫的眼神，其实心里还是很紧张，不知道这接下来的日子里如何跟他们打到一块，也不知道他们是否接受我。接下来，我让大家上台做自我介绍，可是他们表现地相当胆怯，但是我们几乎都没有以老师的身份和他们沟通、交流，而是以他们的哥哥姐姐的身份和他们打成一片。

我们的课程并不重，一天只有六节课，而且一般是少留课下作业的，下午主要是手工、社会常识、书法、舞蹈等课程，只是想给他们一个轻松的环境。每个班里总会有很调皮的学生，经过大家讨论，一致认为班级最后几桌最乱，这让我一度非常郁闷。

有的老师从我的班里上课回来都气得不知道说什么好，我也很苦恼，只能慢慢多和一些调皮的同学接触，上课常常站在后面，了解他们想的东西，跟他们谈心。其他老师上课的时候我必须还时不时去教室外边看，这段经历也让我深刻体会到了做老师的不容易，越发觉得老师们的艰辛和伟大。

后面的同学，很大部分已经放弃了学习或者偏科，每天上课开小猜、打瞌睡、讲话很严重，让我很苦恼，我整天苦口婆心的说，三令五申的强调学习的重要性和偏科的残忍性，可到头来，效果甚小，我都不知道该怎么教了。后来发现，无论怎么引导，有的男生就是不愿意学，我只能希望他们能自己想通。我也跟他们讲了我的经历，如何从一个其实我个人的英语非常的差，跟他们讲了我高考才57分，他们反倒说：老师你不是也才57，还不是上了大学，我无言以对，让人感

到欣慰的是每天都有七年级新生加入到我们这里来，这让我们非常有成就感。

在支教期间，我们除了每天有课的老师去上课外，没课的老师也常常去旁听并做好听课记录，以便课后交流学习，学校老师及领导几乎每天都会去随机去听课，中午或者晚上进行评课，在评课中，我深深感受到了老师们求真务实的工作作风，也学到了老师们多年来累计的宝贵经验，无论是思想上，还是课堂上我都学习、成长了不少。班主任还要每天都到班点名，这样学生有什么事情也可以及时向我们反映，而我們也可以更深入地了解他们。

这里的孩子真的很质朴很可爱，但是辍学情况很严重。通过和班里同学的聊天，我了解到班里有的学生去外边打工了，有的在家务农，虽然他们上学晚，普遍年龄偏大，可是也不过是岁而已，这让我很震惊。就在上课期间，一个学生向一个班主任请假说去看看家里的庄家是否可以收割了，老师当时就哭了。后来才了解到她是一位七年级的简同学，12岁小女生。父亲耳聋，在外和她的伯伯们一起打工，多年来仅回家过一次，都是来带现年15岁的哥哥退学外出。她父亲也没有汇过钱回家。她妈妈在她不懂事时就已过世。她奶奶失明，自己生活难以自理。现在，她与奶奶相依为命，她身上的衣服都是邻居给的，靠低保维持生活。

她自己种玉米大豆什么的庄稼，还要走很远的路来到一中学上学，时常请假回家照顾奶奶和照看庄稼，生活的艰辛让她有辍学的想法。前几天我们调查贫困学生时，她来请假回家看庄稼，支教班主任才了解到这个情况。今晚我们叫她来办公室作进一步调查时，一向坚强的她说就哭了，我们在场的队员也是眼泪打转…都不敢再问下去了，队员们掉头悄悄抹眼泪。真的是闻者伤心，听者流泪。后来开会决定坚决家访她们家，帮她把庄稼收了，尽量的给予的帮助。我当场提议，建议像我和高中同学那样建立一个小组，每人每月支助十元，按学期帮助她。这一提议得到了队员们的支持，准备

后天去她家后进一步确定。去的时候由于我们的人力财力有限，就只赠送了350元慰问金，她家的庄稼还未成熟。在此我也希望并呼吁广大社会媒体和爱心人士多多关注留守儿童，关注山区孩子，为他们送去爱心和温暖。

支教的日子里，那些孩子也带给我们太多的感动，很多同学都在手工课上学会了用纸折百合花、玫瑰花等花，下课后都纷纷送给了各位老师，导致我们办公室堆了好大一片花，尽管没有真花漂亮，但真的很高兴，很有成就感。还有在最后一周的时候，每个班都有写感想或者给老师的一封信，类容是情真意切，让人不忍卒读，我们老师也得到了同学们的高度赞扬和肯定，从中也能感受到他们都怀着一颗感恩的心。有的同学，虽然被老师批评，可是他们都不记恨老师，都知道老师的一片苦心。

在这段期间，我们为了丰富学生的课外活动，在课外活动时间，向他们提供大量的体育器材，教他们玩游戏。我们还举办了趣味运动会、演讲比赛、文艺演出等活动。其中趣味运动会一改过去不变的比赛项目，几乎是在做游戏中进行的，这也得力于运动会总策划人袁小毛袁老师的辛苦付出。

运动会中，同学们奋勇拼搏，团结一致，啦啦队也是热情高涨，可谓精彩万分。演讲比赛也一改过去老师直接抽人参加的方式，让同学们自己报名参加，鼓励同学们参加，只要喜欢，只要写都可以参加，这样有力的提高了同学们对活动的参与度和满意度。这也主要是安亭甜老师及支教队语文组的精心安排。文艺演出更是倾尽精力举办，其中有小品、歌唱、舞蹈、音乐剧、乐器表演等节目。届时学校四位校长及众多主任都参与了，也得到了他们的大力支持和高度赞扬，在器材上提供了很大帮助。这也体现了我们支教队的成绩得到了校方的肯定，还体现了我们与同学们的零距离，真可谓师生一心，师生同乐。文艺演出也主要因为负责策划及全队的倾力付出。

以上三项活动都举办的非常成功，每一项活动队长都要求有预案，在队长及主要负责人的用心策划下，支教队队员们各司其职，各尽其能，使活动都能顺利进行。就如我，在运动会总当裁判及裁判员代表；演讲比赛中在播音室放音乐；在文艺演出中做主持人，也为每一项活动贡献了一份力量。三项活动的成功，我也看到了团队的力量，在我们团结一致不懈的努力下，困难是可以克服的，再大的坎我们也会越过去的！

工作总结前言 减负工作总结标题篇十

大家好，在即将告别20__年的时候，回味这一年来的点点滴滴，值得认真总结的地方有很多，我想只有总结好了这一年来的得与失，才能使自己有进一步的提升，也才能让自己更有信心面对崭新的、充满希望的20__年。

20__年工程服务部开始招聘，感谢公司领导给我一个学习工作的机会。3月份我来到公司，开始全面系统地对制氢设备工艺、流程、控制理论知识的学习。学以致用，6月份开始到现场实战，我分外珍惜每一次学习工作的机会，努力提升自己，并适时拓展了工作内容。比如在实验室试验中，制氢设备的开机顺序，循环泵工作原理、pid参数设定，整流的工作原理都由浅入深的理解。试车之前要做好检查，确认所有外接线与图纸相符，每个仪表连锁报警点要正常，冷却水进出口要达到0.3mpa的压差，纯化初始流程要正常。试验中就发现过流程错误，乔丹水阀初始值设置错误，以后在调试中这些前期准备工作一定要做好，每个调试环节要做到严谨，不得马虎。在金立永磁指导安装工作中，通过对设备各管路接口、整流柜和控制柜接线放线的安装，加深了我对设备工艺流程和线路供配电的理解，也培养了我看懂电器接线原理图、管路连接安装图纸的能力。同时也学习到了设备零配件认知的技巧。安装过程的每个环节都做到了仔细认真，发现碱液换热器安装错误及时提出并正确安装。虽然指导工作顺利的完

成，但是通过工作发现了在控制柜里plc型号配置和配件详细名称、功能作用的理解不够深刻。调试实战工作中是我收获最多的一次，通过跟朱佳学习，学到了如何对plc建立通讯、安装上下位软件，设置各仪表报警连锁点、整流柜相序的预调，电器转换器的调试、修改程序段等。自己工作中也碰到了一些不能独立处理的问题，面对这些问题，我及时请示部门领导或请教有经验的同事，以获得指导或帮助，在处理这些问题的过程当中，我不仅得到了提高，更让我深切地感受到需要花时间去学习的地方有很多。在做为工作基础的专业知识方面，我仍然需要进一步加强。比如根据现场调试需要修改程序段，就是我的一个不足之处。由于以前在学习中的只是工艺、流程、硬件的知识，当客户要求提供较复杂一点的数字量梯形图更改时，我往往会感到焦虑不安，不能及时地答复客户，因为这需要根据实际需要编写更改，综合运用知识，才能给客户提供一个适宜的接受方案。我已经认识到工作中的不足，首先是我自身要多花时间去学习plc编程语言和指令，这样修改程序段才能得心应手，对于设备配件中那些以前常被自己忽视的、不常用的功能或特性也要花时间去掌握，逐步加强专业知识的基础；其次，更应当虚心向那些经验较丰富的老员工及领导求教，以便自己少走弯路，进步得更快一点。最后，也应该抓住每一个实际锻炼的机会，在以后遇到自己无法独立完成的工作时，在提交给老员工或领导处理时，自己也应当花时间同步做一套自己的方案，之后再与正式的方案对比，找出区别，从而最终找出具体的不足之处，做到有针对性的改善。在解决技术方面的问题时，我觉得与人打交道的能力也是一个很重要的方面。在工作中不但要学会将事情做好，还要学会做人，特别是对客户进行工程调试时，如果与客户保持适宜地沟通，进行良好地协调，将会给工作带来事半功倍的效果，并使双方在融洽的气氛中完成工作，也有助于公司业务的进一步拓展。与人打交道是一个很大的学问，在这方面的提高将永无止境，我只有不断总结改进，才能使自己越来越成熟，才能在今后的调试工作中尽可能创造一个有利于解决问题的工作氛围。

再过一个月就要步入20__年了，在新的一年里，我希望部门领导能够抽出时间进行一些小范围的针对性培训。每个工程技术人员弱项是不一样的，正是由于各个短板的存在使得大家的综合能力都受到了制约，当面对复杂的调试工作时，对能力的要求也是全面地，很多人都会感到吃力。如果每个人都对自身的弱项进行有意识地弥补，再加上领导有针对性的培训加强，我相信大家的能力又会跃上一个新台阶。

回首即将挥别的20__年，我感谢公司各级领导对我的信任，如果不是公司领导将我置于这个岗位让我放手工作的话，我就得不到实际地锻炼，没有锻炼，就不会有进步；没有进步，工作必将失去激情；没有激情，剩下的就只有空虚了。我庆幸自己的20__年没有虚度，面对就要到来的20__年，我只有更加努力地工作，将自己进一步充实起来，才能不辜负领导的信任。有了大家共同的努力，公司在新的一年里必将充满新的希望。