

# 工作成长经历总结

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？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

## 工作成长经历总结篇一

也许在成长。今天又跟爸爸吵架了，原因很简单也很无理：爸爸起晚了，当我任性地对他发脾气时，那个高大的男人竟像个犯了错的孩子一样，低着头，双手不安地扭动着身子。看着他茫然的目光，我的心突然软了。但我还是把门狠狠一甩，留下一句话：好好反省吧！

我想起了爸爸当时的无助懊恼的目光，心里涌起一阵无言表达的感情，一定要找个机会跟爸爸道歉，我在被窝里小声地念叨着。

这时突然有人悄悄地踮起脚尖，小心翼翼的推开门进来，是爸爸？我急忙闭起眼睛假装睡熟，爸爸走到我的床前为我盖上被子又轻轻地离开了。

有多少次这样的深夜，爸爸怕我着凉而一次又一次的替我盖被子？爸爸为我操劳了无数个日日夜夜，我却因为一件小事和爸爸吵架，爸爸对我无微不至，我却摔门而出，爸爸对我百依百顺，无怨无悔，我却那样刁蛮任性。爸爸视我为掌上明珠，我却对他不理不睬。

为人子女，我能这样问心无愧吗？

不知什么时候，一颗泪珠承载着多少后悔之自责滑落在枕上。

于是我决定早上起来向爸爸道歉，想好后我便安心的睡了。

## 工作成长经历总结篇二

到现在，我已走过了20个春秋，有些人说，这20年来过得真快，似乎就是一瞬间的事情，仔细想想，这20年来，每个人都有不同的感受和感慨，发生了太多的事情，让我欢乐过，伤心过，哭过，累过，但是终究还是坚持着一个信念：不抛弃，不放弃，这也是我的人生价值座右铭。

借心理课的这次作业，我回顾了自己的成长历程。通过这学期大学生心理学课程的学习，我学习到了很多有用的知识，从心理学的定义到如何进行自我完善，如何进行情绪的调控，如何应对挫折和压力，如何塑造和培养人格和意志品质，学习心理到社会心理，非常的全面。我认为此次自我分析非常的有必要。我从何而来，又将往哪里而去？家庭、学校、教会生活的体验，形成了今天的我。在每一段成长历程和人生经验中，每一步成长都是我学习积极面对人生的机会。在自我分析中也学会认识自我，完善自我。

### （一）兴趣，偶像及对我的影响

在个人兴趣爱好上，我喜欢照相，骑自行车，爬山和音乐，有的时候会写一些随笔来记录自己的生活 and 感受，我最喜欢自己在乡间小路上骑着自行车拿着相机，带着一个小音响，奔驰在田间小路上，无忧无虑，自由自在，右手中的相机拍下生活中的美好瞬间，这是我现在理解的幸福。在我伤心的时候，我可能不会对别人讲，而是更喜欢写一点东西来排遣自己的忧伤和不快，这种时候，我更喜欢一个人，去回温自己的一些美好事情，感觉挺好。

我的偶像有两个，一个是朱镕基，我个人认为总理是一个好官，讲话做事雷厉风行，从不遮遮掩掩，正义果断；另一个是我们身边的好人郭明义，他作为一个建筑工人，却时刻在

帮助别人，他是真正的无私奉献不求回报，当记者问他为什么这样做的时候，他说自己就下欢这样也说不出来，他是幸福的，在帮助别人的过程中的达到了真正的快乐，我希望自己向他学习，做一个像他一样的好人。他们的忍耐能力也值得我学习，所以我也经常去爬山来锻炼我的意志品质。

## （二）性格及对自己的影响

类型：外向，开朗，幽默但有些自卑。

我是一个开朗乐观自信阳光的山东男孩，喜欢与别人交流，但是有的时候因为心里的自卑感不敢和别人主动交流，所以我在大学里也积极参加社团的活动来增强和弥补这方面的不足。如果和陌生人聊得很来的话，我们会成为很好的朋友。到新环境后我会很快的适应，从北方山东到中南湖南，这里的潮湿吃辣现在我已经适应的很好了。在集体中倾向于承担责任和担任领导。思维敏捷，头脑灵活。情绪比较稳定，对于生活中的变化和各种问题，一般都能比较沉着地应对，但遇到重大挫折时，或在紧急情况下，也可能会有一些情绪波动。能较好地协调自己的想法和别人的想法，一方面，对事物有自己的判断和想法，不会人云亦云；另一方面，也听得进别人的意见，不会固执己见。通常活泼任性，轻松愉快，在集体中比较受人欢迎，对人对事非常热心。有时也可能过分冲动，自我约束力比较差。有自己的目标和理想，虽然不是特别远大，但会持续地去追求。客观理智，注重现实，独立坚强。遇事果断、自信。能坚持完成自己计划的事情，少数情况下，也可能情绪失控或有所懈怠，但一般都能保持心情平和，在遇到重大挑战或紧急情况时，也可能比较紧张。总起来说，我算是一个阳光男孩。

## （三）能力与品质

来的时候才会充实和快乐，我喜欢忙碌的状态。我也很会打发我的空闲时间，我会上上网看看新闻，和朋友们聊聊天，

叫几个朋友一起骑车出去玩玩，觉得挺惬意的。

#### （四）人生观

我一直在追求人格的升华，注重自己的品行。我崇拜有巨大人格魅力的人，并一直希望自己也能做到。无论是在高中，还是现在的大学生活中，我坚持着自我反省且努力的完善自己的人格。我平等面对每一个人，我把自己生活中的每一个人都当作我的导师，当作是指引我前进的人。你怎么去面对生活，生活就会怎么去回报你。在生活中，我认为以下几点是最重要的：善良，诚实和勤奋。在这几个方面我还应该做的更好。我不去羡慕别人，而是去学习别人，要敢于学习别人来弥补自己的不足。我很喜欢长沙精神：心忧天下，敢为人先。我想有这样的'胸怀和魄力。我的人生观就是：老老实实做人，踏踏实实做事。

#### （五）自身的优势和不足

##### 1. 自身的优势

有出色的观察力和对细节的关注能力。务实、实事求是，追求具体和明确的事情，喜欢做实际的考虑。善于独立思考、收集和考察丰富的外在信息。喜欢逻辑的思考和理论的应用。做事有很强的原则性，工作时愿意承担责任，自己有客观的判断和敏锐的洞察力。

##### 2. 自身的不足

##### 3. 我需要改进的方面

有时候会考虑不切实际的事情，会把复杂问题简单化。当我一个计划浮出脑海的时候，我会迫不及待的去实现它，带有冲动感和感性色彩。

不够耐心，当别人说事情很繁琐的时候，我会感到烦躁。

有自卑感，不敢主动去和别人交流（尤其是异性），不够大胆。

## （六）自我奋斗目标

顺利完成大学学业，拿到自考本科文凭，有条件的话考取研究生。努力学习英语，至少考取英语六级证书，拿到社工资格证书。实习期间想去西部，感受一下那里人民的生活，我相信一定会有自己独特的感受。毕业之后到广州发展，去一线做社工，现在必须要增强其理论知识和实务能力。在学习自身专业的同时，接触管理方面的知识，在35岁左右进入企业基层工作。在自己不惑之年开一个自己的影展，在50岁的时候带领自己的团队进行骑自行车自驾游。（我希望在自己的努力下，团队在我50岁的时候依然存在）

能够完成常规性的日常工作，并且进行劳复杂思维的工作；富于冒险、敢于竞争，经营、管理、劝服、监督和领导，并实现集体目标的工作。在职业发展过程中，可以充分发挥自己在劝说、支配和言语方面的技能，以及自信、精力充沛、领导力强的优势；能克制自己冲动的想法和行为。感情明确，热爱家人，朋友，懂得谦让，不会随情绪办事情。

同学评价：是一个开朗幽默的同学，有领导才能，做事认真，尊重约定，维护集体 老师评价：是一个素质很高的学生，很需要到大学里锻炼。

批评：做事太过急躁，对于有的事情就是一根筋

性格小学初中高中等

## 工作成长经历总结篇三

在我十三年的记忆长河中，往事多的像天上的星星、大漠中的沙粒、大海中的水滴一样。在这之中，有那两三件事最令我难忘。

### ——题记

#### 镜头一，闯祸了

那是在上五年级的时候，当时正在上课。忽然，只听学校广播：“全校班主任到会议室开会。”老师无奈只能去开会。老师还没有走出教室，我们就露出了诡异的笑容，老师走出教室，我们的笑容又奇迹般的消失了，取而代之的就是炸开了锅般的吵闹声。我们个个都好似花果山的孙猴子，都开始大闹天宫了。

#### 镜头二，学校的拔河比赛

那是在六年级上学期的时候，学校要举行拔河比赛。经过多天的准备，终于要开赛了。我们五班与六班相对站在东西两侧。两方队伍共长约八十米，双方都握紧这大长麻绳，我有一种当英雄的感觉。

比赛还没开始，操场上已经充满了火药味。第一局我们队团结一致，共同努力，最终取得了胜利。随着一声哨响，第二轮拔河比赛又开始了。我队由于一名队员咳嗽了一下，力没用上。其他队员一走神，导致大败。

又一声令下，第三轮也开始了。这次我们真的棋逢对手，将遇良才。红旗被两队拉来拉去，但由于我队松懈了，导致了又一次失败。这一次拔河比赛，虽然失败了，却使我明白了一个道理：坚持就是胜利，松懈就是失败，只有努力才会成功。

这两件事都使我明白了深刻的道理，推我前进，使我自新。这就是我成长的记忆，更是成长的幸福！

## 工作成长经历总结篇四

经历是人生中必不可少的东西，只有这样才能在经历中成长，就像雏鹰没有在狂风暴雨下训练飞翔，今后就不能在天空中自由翱翔。的确是这样，只有经历了，你才会成长，才会知道苦尽甘来的道理。

当时我不知所措，像木头人呆呆的站在那里，突然就决定像爸爸一样修马桶，首先我把马桶盖拿走了，可是意想不到的事发生了，马桶盖像个淘气的孩子从我的手中滑下，只听见“乒”一声响，马桶盖碎了，此时我的心也碎了，一动不动的站在那里，不知道该做什么好。

“你没事修啥马桶，看吧，现在马桶摔碎了，爸爸回来肯定要打你的”。我一听到这里，心里像热锅上的蚂蚁，这下秀才遇到兵，有理说不清啊！

“我不敢了！”

我经历这顿打，以后做事再也不自作主张了。我在经历中不断成长！

## 工作成长经历总结篇五

看着窗外成行的紫荆花凄美地凋零，在风雨中摇曳飞舞，最终没入尘土——辉煌最终走向没落！不禁思绪飞舞，回到了一个时代，一个年少轻狂却心比天高的时代——恰如窗外落英缤纷的紫荆般的中学时代。

抱着初生牛犊雄心，怀着不败的决心，踏着天真的脚步走向新世界，以为自己已经可以像雄鹰一样翱翔，傲然于天地，

能征服很多，带着以前积累的天赋，带着满腔热情，还有一腔年少轻狂，我走进了中学时代。

如多数年轻人一样的轨迹，血气方刚的我自负又自傲，期盼收获却又禁受不住红尘中花花世界的诱惑，期盼的多，付出的少，即使失败也决不认输。

学习，上网，听歌，甚至逃课，三年中学时间过的很快，我却蓦然发现我已不在是我，原本上进的我已经在不觉中堕落！“三十年河东，三十年河西”以前的种种优势已如过眼云烟不复存在！转眼就是高考，失败虽是必然，但来的如此之快还是让我在毫无准备之时便将我打的措手不及！！！！

白天一副无所谓的样子，暗夜却在独自懊恼！高考的结束，年少轻狂的梦就此陨落！

时间总是最好的心里医生，在一个暑假的反思下，带着一份不甘的心来到了大学，想想别人所说的“生活总会向美好转化！”也就多了一份释然。

终于明白被生活狠狠击败后免疫力便会增强，人生经历过挫折后会显得更加坚实厚重，正如雨过后的彩虹会格外绚烂，沉重之后的心灵也会更茁壮的成长。现实正帮我脱去稚气的外表，意志给我换上了可以坚硬的铠甲。我慢慢懂得懊恼解决不了任何问题，奋斗才是真理！

我开始变得坚强起来！

经过生活的挫折后，友人说我已经长得很大。这是什么话呢？我笑了。

我们长大了，不只是外表的成熟，还有心灵的成长。

正如，多了一份“闲庭信步”的洒脱，少了份好胜的轻狂，



学会了期盼人生 “行到水穷处，坐看云起时” 的那份超然。