

最新个人工作报告及总结(模板5篇)

在现在社会，报告的用途越来越大，要注意报告在写作时具有一定的格式。怎样写报告才更能起到其作用呢？报告应该怎么制定呢？下面是小编为大家带来的报告优秀范文，希望大家可以喜欢。

个人工作报告及总结篇一

成功，一定会伴有挫折。挫折，需要不断的动力去克服，所以，一切的一切，都必须有这样一个先决条件——坚定的梦想。

很多人因为欲望不够强烈，而常常在挫折之后轻易放弃或消极对待，从而在成功之路上半途而废。我个人认为，这实现梦想的欲望必须与个人烈的本性相连。诸如：荣誉、自我感觉、地位、别人的口碑……。反正，自己最在乎的东西，就应该成为自己努力学习的动力。

对于我，我的自尊心特别强，不甘平庸，渴望出类拔萃。我有效地利用我的自尊心，在我成绩比别人差时，哪怕一分，我都会感到自己的平庸，自尊心受到打击，我会不甘心，下定决心要比别人更努力。于是，在别人玩耍的时候，即使我也想玩，但我会不断控制自己：要超越别人，就要比别人更努力。就这样，自尊心成了我努力学习的强大动力。

有了强烈的梦想，就如汽车有了发动机。先决条件的完成，才能为以后的漫漫长路打下坚实的基础。

文科有一个共同的特点，死的东西很多，我并不是说没有活的知识。其实，活的知识有，而且也不少，但很多人却感到文科很死，这是为什么呢？这是因为他们没有发现学好文科的规律：活的知识、技巧都是建立在一定的知识积累，也就是

脑子里记忆了大量前人的优秀文章、精辟词句的知识上，唯有先记下了一定的死知识，才能融会贯通领悟到活的知识，技巧。正因为如此，识记成为学习语文的一道分水岭，成绩不好的同学几乎都栽在这儿。所以我要说，要想学好文科就必须有耐心有毅力去背诵，没有这个基础，一切学习方法、技巧都是空谈。

(一) 计划与目标

有目标必须要有计划，如果只有目标没有计划，就如没有发动机只有罗盘的船，目标是怎么也不可能实现的。只有有了计划，人才会一步一步地向前进，也才有实现目标的可能。自己立下的目标才是实实在在的，没有计划的目标，无论定得有多好，也是空谈。

既然目标必须计划，那么我认为目标不应定的太远，你可以远大的志向，但那不是目标，目标最多不过一学期就可以了。定目标时，一定要充分考虑在自己的能力范围内是否能做到，什么一个星期读完二本书之类的目标完全不可能。定目标时不能定轻松了，也不能太紧了，我一般都将目标定得比较紧，但没有达到自己的极限，这样，对自己既有压力，又有动力，且不会有累坏了的感觉，再合适不过了。有时，对于某些比较困难的事，目标可以稍稍定高点，比如有一个星期我的全部课余时间都用来读一本竞赛书，我会定了本星期读完这本书的目标，其实我心里明白如果按照理想状态一天学一二章来看我都只能学一大半，但我明白竞赛是一件很苦的事，为了不使自己半途而废，目标必须定高，这样才能给我足够的压力，使自己随时有一被鞭策的感觉，自觉地学习。

(二) 心态

1、对待看书、做题。无论看什么书，做什么题，不应是为了看书而看书，为了做题而做题。看书、做题应有一个目的性，这个目的就是：真正学到东西，并将其牢牢记住。学习的效

率，不应以看了多少页，做了多少题来衡量，而应以学了多少新知识，记住了多少来定。为此，看书的时候每看到一个新知识，就应该立即勾出来记住。做题，每遇一道不会的或拿不准的题，对了答案后立即总结，总结错误原因与正确思路，将其牢牢记住，这样才真正学到了东西。

2、适当放松。我认为放松应分为心理放松和身体放松。心理放松其实很容易，上课时向窗外看一会儿，下课时在走廊上走两圈，做课间操时，吃午饭时，放学回家路上都可以。每当自己感觉心烦意乱、十分劳累或是精力不定时都可以适当休息1—2分钟。每天我固定两个进段作为放松，一个是午餐的半小时，一个是放学时，这样的放松既可以解除疲劳，也可以为下一时段准备好充分的精力。身体放松可以放在周末和体育课，但一定不能太累，否则会成为学习的负担。我个人认为，周末不用上什么补习班，只要平时学好了，就没有必要。就是到了初三，周末也应该放松半天到一天，充分调整自己。

3、学习时心态——静心，排除杂念，精力高度集中，全身心投入。学习、钻研时需要一种状态。这种状态就需要下面几步来进入。先静下心来，平息心中的世俗之争，然后排除一切与学习无关的私心杂念，再调整好精力，用的精神去学习，最后全身心投入进去。

4、对待失败：成长的路上，失败不仅是不可避免的，也是常见的。我认为除了半期、期末以外的考试，我们应该抱着一种迎接失败的渴望，因为只有失败，才能擦亮眼睛，让自己认清现状，发现问题和差距，发现自己的弱点，明确下一阶段奋斗的目标。面对失败，千万不能灰心丧气，一定要保持高昂的斗志，胸怀永不服输的气概，心中坚定起继续奋斗的决心，在最低谷的时候告诉自己，“失败是成功之母”的道理，看到希望，看到方向。不要在意失败的痛苦(只要不去想痛，也就不觉得痛)，只关注失败的收获。

5、对待成功：成功，的确让人高兴，因为这是对自己努力和肯定，高兴可以，但一定不能过头。要认识到，一次考试的成功，除了给自己增长自信以外没有任何好处，很容易使人飘飘然。这次的成功，只是对前一阶段努力的肯定，后来的路，还需要一如既往地走下去。成功以后，也不能显出任何的骄傲，要谦虚谨慎地做人。

个人工作报告及总结篇二

转眼已经实习一个月了，曾经怀念睡觉睡到自然醒的生活。但是现在农行紧张有序的实习生活让我一改从前自由散漫的作风，自觉融入到这个优良的工作环境中去。生活节奏变得规律，每天准时上下班，上学时候的散漫、轻松的日子一去不复返。

我是在北京西路的新街口支行实习，报到的第一天，有点紧张，也有点激动，我受到了顾行长的热情接待，他与我进行了一番意味深长的谈话。从他的话语和笑容中我能感觉到这个和谐而又热情的团队。随后行长安排我对公服务的岗位。

一颗浮躁的心归于平静，但不缺乏激情。从学校走入社会的我有一颗不安静的心，而从事工作后，我最大的体会就是个人的发展和能力的进步不仅需要高超的技能，更需要对工作的忠诚和以工作为中心的职业精神，即做事能沉得下心。这主要体现在日常工作的许多小事上，从细节处入手。在金融市场激烈竞争的今天，除了要加强自己的理论素质和专业水平外，更应该加强自己的业务技能水平，这样我们以后才能在工作中得心应手，更好的为广大客户提供方便、快捷、准确的服务。

同时，我也领悟到学生和社会工作者的区别。工作说不辛苦那是假的，参加工作后让我进一步领悟到生活中的本质东西，即你要成功，你想得到你所希望的状态，首先你必须付出12分的努力。实习以后，我才真正体会父母挣钱的来之不易，

而且开始有意识地培养自己的理财能力。“在大学里学的不仅是知识，更是一种叫做自学的能力”。参加实习后才能深刻体会这句话的含义。除了英语和计算机操作外，课本上学的理论知识用到的很少。在这个信息爆炸的时代，知识更新太快，靠原有的一点知识肯定是不行的。我要在以后的工作中勤于动手慢慢琢磨，不断学习不断积累。遇到不懂的地方，虚心请教他人，并做好笔记认真的去理解分析。没有自学能力的人迟早要被社会所淘汰！

这次实习，除了让我对农业银行的基本业务有了一定了解，并且能进行基本操作外，我觉得自己在其他方面的收获也是挺大的。作为一名一直生活在单纯的大学校园的我，这次的实习无疑成为了我踏入社会前的一个平台，为我今后踏入社会奠定了基础。

错误的发生，避免错帐。俗话说，千里之行始于足下，这些最基本的业务往往是不能在书本上彻底理解的，所以基础的实务尤其显得重要。从这次实习中，我体会到，如果将我在大学里所学的知识与实践结合在一起，用实践来检验真理，使一个本科生具备较强的处理基本实务的能力与比较系统的专业知识，这才是我学习与实习的真正目的。

我最欣赏把撒哈拉沙漠变成人们心中绿洲的三毛，也最欣赏她一句话：即使不成功，也不至于成为空白。成功女神并不垂青所有的人，但所有参与、尝试过的人，即使没有成功，他们的世界也不是一份平淡，不是一片空白。实习的工作是忙碌的，也是充实的。生活的空间，须借清理挪减而留出，心灵的空间，则经思考领悟而扩展。当我转身面向阳光时，我发现自己不再陷身在阴影里。我开始学着从看似机械重复的实习工作中寻找快乐，我快乐实习工作着，游刃有余。

最烦琐的事——授权，每天至少说上几十遍。

最过瘾的事——盖章，“砰砰”的很有气势。

最好玩的事——校对印章，锻炼眼力。

中国一教,育资源网

最刺激的事——等运钞车，荷枪实弹的护卫好威武。

最有意思的事——带客户验证保险箱的指纹。

个人工作报告及总结篇三

1、课前准备，备好课。把握课程目标，使知识技能与学生生活实际及应用相合；使学生的体验、感悟与科学思维、科学方法积累相合；使化学在人类进步中的作用与学生立志化学研究为化学的发展而努力的志向相合；逐步转变以知识教学为主的备课模式，实现教学观念的彻底变革。

2、认真钻研教材，对教材的基本思想、基本概念，每句话、每个字都弄清楚，了解教材的构，重点与难点，掌握知识的逻辑，能运用自如，知道应补充那些材料，怎样才能教好。

3、了解学生原有的知识技能的质量，他们的兴趣、需要、方法、习惯，学习新的知识可能会有哪些困难，采取相应的预防措施。

4、考虑教法，解决如何把已经掌握的教材传授给学生，包括如何组织教材、如何安排每节课的活动。

教学的关系从本质上讲，学为主体，教为客体。教如何实现客体适应于主体特点，从学生为本源的思维策略去实施教学，才是培养有特色、有创新、有发展的新人才观的根本要求。

化学学科的特点是，对象为微观粒子，看不见，摸不着，学习中增加难度，从思维的角度看，对学生抽象思维要求很高，特别是高中教学，这种问题更加明显。如何建立形象思维与

抽象思维的联点，只有充分发挥实验的优势效应。在教学实践中，我主要抓了实验教学的实践与训练，除了教材中安排的演示实验保证高质量完成，还合知识系统的具体情况，适当增加部分演示实验。实验中，随时引导学生养成节约、勤俭的良好习惯。在能源利用的教学中，指导学生对家庭燃料的构成、性能、价格、资源及对环境的影响进行实际调查、分析，提出自己对燃料利用的见解。

5、课堂上的情况. 组织好课堂教学，关注全体学生，注意信息反馈，调动学生的有意注意。使其保持相对稳定性，同时，激发学生的情感，使他们产生愉悦的心境，创造良好的课堂气氛，课堂语言简洁明了，克服了以前重复的毛病，课堂提问面向全体学生，注意引发学生学习化学的兴趣，课堂上讲练结合，布置好家庭作业，作业少而精，减轻学生的负担。

6、要提高教学质量，还要做好课后辅导工作. 学生爱动、好玩，缺乏自控能力，常在学习上不能按时完成作业，有的学生抄袭作业，针对这个问题，就要抓好学生的思想教育，并使这一工作贯彻到对学生的学学习指导中去，还要做好对学生学习的辅导和帮助工作，尤其在后进生的转化上，对后进生努力做到从友善开始。比如，握握他的手，摸摸他的头，或者帮助整理衣服。从赞美着手，所有的人都渴望得到别人的理解和尊重。所以，和差生交谈时，对他的处境、想法表示深刻的理解和尊重，还有在批评学生之前，先谈谈自己工作的不足。

7、积极参与听课、评课，虚心向同行学习教学教法，博采众长，提高教学水平。本学期，本人坚持进行个人教育理论与业务研修，积极参加学校组织的各种学习和培训，坚持向同行学习，听课15节，参加教研活动19次，充分利用学校各种资源，不断提高自身的业务修养，教学中对于生成性的资源及时反思和积累。通过教学反思与教研活动的开展与积累，我觉得自己的教育理论水平、教学组织与调控能力、学科系统知识水平、教学科研与教育评价理念都有不同程度的深化

或提高。

8、热爱学生，平等的对待每一个学生，让他们都感受到老师的关心，良好的师生关系促进了学生的学习。

在高二化学的教学中，我取得了较好的成绩，但对少数学生的学习基础的提高做得还不到位，问题学生的学习效率的提高一直是自己一块心病，但措施还不够完善，需要进一步探索与实践。

个人工作报告及总结篇四

1、高二化学备课组是团结奋进的集体，在20xx年春季会考中，我校化学科不及格的学生为23人，及格率96.17%，仅比二中低0.3%，远远超过十中。我们相信只要化学组坚持集体备课，努力改革课堂教学模式，今后一定能够超过二中。

2、我精心指导高二化学组教师参加市、区两级举行的教学竞赛，把参赛当成全组的事情，教学设计上勇于创新，反复听课并修改。在“白板”录课比赛、“网络整合”教学实录比赛中，我组的成员积极参加，并取得了较好的成绩。在顺义区基本功笔试中，全组成绩合格，丁立平老师还被选拔到区里参加培训，为参加市级比赛做准备。

1、在20xx年春季会考中，我所教的三个班(1个实验班，2个平行班)，取得了会考及格率100%的好成绩，得到了领导和老师们的好评。

2□20xx年4月，在北京市化学会组织的高二化学竞赛中，我所教的学生张迪获市级一等奖，张立文、焦阳获市级二等奖，张楠、胡胡子健获市级三等奖。

3、一年来，我努力探索课堂教学的新模式，不断向、同事学习。在20xx年5月26日，我在阶梯教室上了一节“全校示范

课”，教学设计、教学方法和教学效果等都得到了领导、老师的赞赏。

1、参加顺义区工作室

我是第xx届“顺义区工作室”的一员，在赵向军老师的带领下，工作室的工作紧张、有序地进行着。这一年，我完成了高三二轮、冲刺题目的编写工作；完成了选修四第四章的教学设计任务。在的带动下，我学习了很多理论知识，进行了实践探究。我们听讲座、开研讨会、课堂设计和实践，虽然紧张忙碌，但是也非常充实，我的教学能力得到了大幅度提高。

2、参加顺义区骨干班主任研修班

20xx年xx月，我被选拔参加了首都师范大学与顺义区联合举办的“骨干班主任研修班”，每周六都要参加研修培训。在众多专家和优秀班主任的引领下，我的教育观、学生观与时俱进，理念引导了方法，做学生思想工作时效果更好。

3、论文获奖：

20xx年4月，我撰写的教学设计《“盐类水解”的教学设计》获第xx届“全国实验区高中化学新课程实施成果”二等奖。

20xx年1月，我的文章《做专业、智慧的班主任》获全国“和谐德育与班主任治班方略”论文评比一等奖。

20xx年六月，我被评为顺义区“十一五”继续教育“先进培训教师”。

这一年的工作快乐而又充实，点滴成绩的取得都离不开领导的支持和同事们的帮助。在今后的工作中我将更加努力，为顺义九中的教育事业做更大的贡献。

个人工作报告及总结篇五

我把要预习的文章读好多遍，折正所谓“书读百遍，其义自现”嘛！这不，我的批注也跟着全面、准确起来。

我这学期能够坚持每天读有益处的课外书，并将从生活中的一点一滴写成作文。

不足则是：太粗心了。每次一不小心就把整个题的意思读颠倒了。

我日常能管住自己，不让自己做危险游戏。尽量“上课不做小动作，下课更不去‘喝茶’（去办公室）”。

我自觉做眼保健操，保护眼睛。

平常我助人为乐，经常“借人这、给人那”的。所以我在班上的人缘非常好。

我一定要加油加油再加油！争取用实际行动改掉缺点，做个品学兼优的好学生。