

集训营训练结束总结(精选6篇)

总结不仅仅是总结成绩，更重要的是为了研究经验，发现做好工作的规律，也可以找出工作失误的教训。这些经验教训是非常宝贵的，对工作有很好的借鉴与指导作用，在今后工作中可以改进提高，趋利避害，避免失误。什么样的总结才是有效的呢？以下是小编精心整理的总结范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

集训营训练结束总结篇一

通过这次的钳工实习报告，向老师讲述我们的实习过程和实习心得。

实习目的：

实习的工具及设备：

台虎钳；钢锯；锉刀；圆形锉刀；游标卡尺；铁条；电钻；手套；铅笔

实习内容：

- 1、钳工基本知识介绍；
- 2、钳工主要技能讲解；
- 3、钳工的基本操作和注意事项；
- 4、通过锯削、挫削、钻孔以及后期精加工等操作制造一把铁锤。

五指始终紧握；松握法，只用大拇指和食指始终紧握锤柄。老师说刚开始由于不熟练，会敲到自己的手。听完之后我们

就觉得镟削是很累的。刚开始拿了块铁，是老师帮我镟了个口，我再继续镟下去，已经镟了半天，才镟了一半也不到，手上却有着几个泡，手指也被榔头敲了好几下。

当镟了一天，结束回去的时候连手都抬不起来的时候，我知道了钳工没有我想象的那么简单！我决定更加努力！第三天到第五天我们的实训内容是平面锉削。对象还是昨天的一块长满铁锈的铁，先是把一面锯下来，然后再用锉刀把这个面挫平，最后要达到0.05丝的插不进四个角就成功了。一开始对0.05丝没有什么概念，后来老师说我们的头发丝一般是0.08丝，也就是说直径要比头发丝还细的插不进去就成功了！

为了达到这个效果，我们挫了三天，手上都起泡了。但是这就是给我们的锻炼！是很磨练我们意志的！所以我告诉自己要坚持！在经过一周的实训后，我对钳工有了基本了解。为接下去的一周做好充分的准备！

虽然最后的作业完成的不是，但是在本次钳工实训中我学到了很多，懂得了做事必须要一步一步来，不能急于求成，只要有恒心，一定能达到的成绩！

集训营训练结束总结篇二

四个月的实习生活似弹指一挥间，从刚踏出学校大门时的失落与迷茫，到现在走上工作岗位的从容，坦然。我知道，这又是我人生中的一大挑战，角色的转换。

实习期间，对于任何工作一贯谦虚谨慎、认真负责。如今的我在现任部门多次受到主任的称赞。我想这除了有较强的适应能力和积极向上的心态以外，更重要的是得益于大学两年多的学习积累和技能的培养。

实习生活，给我仅是初步的经验积累，对于迈向社会是远远不够的。“吃的苦中苦，方为人上人”，我要恪守吃苦精神。

因此，在今后，我会继续努力拼搏，抓住每一个机遇，迎接每一个挑战，相信自己一定会演绎出精彩的一幕。

刚进入市统计局的时候，很茫然，不知道要做些什么，领导叫做什么，我们就做什么，最开始的时候就是订一些文件，发放开会的文件，协助领导开会，倒茶水……这些都是很简单的任务，我们都很用心的去完成。刚开始来的时候，我们经常有饭局，老师教我们的餐桌礼仪只是在课堂上教，真正用到的时候，很茫然，也遇到了尴尬的时候，但是，就是因为这样，才会认识到错误，去改正错误。

我们市统计局实习的一共有7个人，所以不是每天都很忙，也不是每天都有事情要做，很多时候我们都是呆在办公室里，一呆就是一整天，直到下班。后来慢慢走入正轨，我主要帮忙接收文件，打印文件等等，四月份，我与两位同学被调往贵港市港北区统计局帮忙，主要做的是接打电话，通知一些公司填表等等。在港北的工作，每天都非常的忙碌，一个月后，回到市统计局。

二、思想方面

大学期间，我担任了两年的学生会文娱委员，在广播站任职。在与同学们相处的两年期间，我积极主动地为同学们服务，对工作热情，任劳任怨，责任心强，具有良好的组织交际能力，和同学团结一致，注重配合其他学生干部出色完成各项工作，促进了团队沟通与合作，得到了大家的一致好评。

通过此次实习，让我学到了很多课堂上更本学不到的东西，仿佛自己一下子成熟了，懂得了做人做事的道理，也懂得了学习的意义，时间的宝贵，人生的真谛。明白人世间一生不可能都是一帆风顺的，只要勇敢去面对人生中的每个驿站!这让我清楚地感到了自己肩上的重任，看清了自己的人生方向，也让我认识到了文秘工作应支持仔细认真的工作态度，要有一种平和的心态和不耻下问的精神，不管遇到什么事都要总

代表地去思考，多听别人的建议，不要太过急躁，要对自己所做事去负责，不要轻易的去承诺，承诺了就要努力去兑现。

实习期间，我从未出现无故缺勤。我勤奋好学、谦虚谨慎，认真听取老同志的指导，对于别人提出的工作建议虚心听龠并能够仔细观察、切身体验、独立思考、综合分析，并努力学到把学样学到的知道应用到实际工作中，尽力做到理论和实际相结合的最佳状态，培养了我执着的敬业精神和勤奋踏实的工作作风。也培养了我的耐心和素质。能够做到服从指挥，与同事友好相处，尊重领导，工作认真负责，责任心强，能保质保量完成工作任务。并始终坚持一条原则：要么不做，要做就要做最好。

从xx年*月**号到xx年**月**号我在**市**县**中学进行了为期四个多月的实习。在实习期间深受校领导的关怀与照顾，在指导教师**老师的指导下，认真负责地完成了各种教师教育教学技能的任务，并在班主任指导教师刘艳丽老师的带领下，认真学习了各种班主任管理技能并且参与**班的班级管理任务。在实习期间，认真备课、讲课、参加数学组的联片教研活动并积极组织参与各项活动，指导教师与各位校领导给予了很大的支持与帮助并指出不足和学习改进经验。

时光荏苒、岁月匆匆，一晃四个多月的实习生活已经过去了，在这几个月的实习生活过程中，我收获着许多的欢乐、幸福与感动，但也有着坎坷、苦涩和教训。这些成功的经历将激励着我在以后真正地走上工作岗位后取得更大的成绩，失败的教训也将使我努力去改变自己不完美的地方，这些经历将使我从不成熟走向成熟与成才，都将是我这一生中宝贵的精神财富与美好的回忆。以下是我在本学期的个人工作总结。

一、教学工作方面

1. 学会批改作业以及试卷并对其进行分析找出学生的易错点，了解学生的学习水平。

2. 个别辅导学生并提高其学习成绩，掌握与学生的沟通技巧，深入地了解他们的内心变化。

3. 学习讲课，能够灵活的导入新课组织课堂，传授学生新知，掌握教师的基本技能之一。

4. 学习备课及制作教学案，能够独立地从事教师活动。

****老师让我倒着来学，减轻我的实习压力，让我能够轻松快乐地完成实习任务。****中学深入课程改革，上课模式是****教学模式——小组合作探讨、教师点拨模式，对于这个模式我一点都不陌生，这一点我就要感谢我的母校——邯郸市一中。**

这个教学模式看起来教师好像很轻松，其实不是的，它需要教师课前做足大量的准备工作，包括制作教学案，设计课堂活动环节，关键还是要求教师能够很好的组织学生能够积极地参与到课堂活动当中，在快乐中学到知识，提高课堂实效。这一周当中，虽然时间很短但我学到了很多，比如：如何设计课堂活动，如何让学生积极回答问题，如何让课堂有序高效，如何让学生整理新知，学习老师怎么样讲课，学习如何传授知识，如何控制课堂气氛，如何把握授课时间，好好驾驭整个班级教学等等一系列的问题。

在整个实习过程中，让我走到了教学的第一线，深刻体会到教学工作的不易，使我真正体会到做一位老师的乐趣，体会到了一个作为老师的责任。同时，也使我的教学理论变成为教学实践，使虚拟的教学变成为真正的教学。认识到了做一名优秀的教师必须做好以下几方面：1、怎样上好每一节课，是整个实习过程的重点。但是对于我们这些教学经验不足的实习生，首要的任务就是会听课，本学期只要没事我基本上都去听各个年级各学科优秀教师的课。在听课前，会提前认真阅读了教材中的相关章节，如果是习题课，则事前认真做完题目，把做题的思路简单记下，并内心盘算自己讲的话会

怎样讲。听课时，认真记好笔记，重点注意老师的上课方式，上课思想及与自己思路不同的部分，同时注意学生的反应，吸收老师的优点。同时简单记下自己的疑惑，想老师为什么这样讲。

2、在备课中，要认真研究教材，力求准确把握重难点，并注重参阅各种资料，制定符合学生认知规律的教学方法。教案编写详细具体，从复习提问、新课引入到讲授都精心设计，并不断归纳借鉴优秀老师的经验。在教学中，做到重点突出。

3、在每次正式上课之前，我都会先进行试讲，让指导老师听课并评课，纠正不足之处。然后修改教案再进行试讲，主要把握时间的安排，提高教学质量。

4、在课后要主动虚心地征求指导教师的意见，以及重视学生的信息反馈，认真地做好自我分析、评价和总结，对指导教师的意见进行改进，为下一节课做好准备。

5、上课时注重以学生为主，重视发挥学生的积极性以及综合能力的培养，有意识地培养学生思维的严谨性、逻辑性和相互协作的能力。

6、布置作业力求做到精练，有针对性，有层次性。同时对学生的作业及时检查，认真地批改并分析研究学生完成作业的优缺点，批改作业时要给学生写评语，态度要谨慎，注意保护学生学习的积极性。

7、课余时间与学生交流并帮助答疑，有助于他们对当天所学知识的掌握和巩固，弥补课堂时间仓促等不足。

二、班主任工作方面 在这四个多月的实习过程中，我担任了八年三班的实习班主任，做一名好的班主任的确很难。不但教学工作复杂而又繁琐，而且还要管理好整个集体，提高整体教学水平，同时又要顾及班中每一名学生。这就要求教师

不能只为了完成教学任务，而且还要多关心留意学生，经常与学生交流，给予学生帮助，让他们感觉老师是在关心他，照顾他。如何形成亦师亦友，积极健康的学习氛围和团结的集体关系，对于实习班主任来说是具有很大的挑战的。

1、每天坚持反思会之后到教室监督学生做卫生的情况、早读纪律及做好考勤工作。

2、在课间操时，陪学生跑操，和他们一起做课间活动。 3、在下午做眼保健操时，到班上监督学生做操。

4、每周的课余活动时间与几名后进生聊天解答疑难问题，了解他们的情况，对他们的问题进行辅导，对他们进行正确的教育及感情思想交流，鼓励他们，帮助他们过关。

5、大扫除期间，安排，监督学生做好大扫除工作。

6、班会期间去看班主任组织班会，学习班主任如何组织班会，并组织一次主题班会。

7、组织一次趣味运动会，增加与学生之间的感情。

通过这几个月的实习我意识到，作为一名班主任，不仅要管理好日常秩序，提供一个良好的学习环境，而且要时刻关注学生的思想动态、内心情感世界，这些并不容易做到。对学生要贯注了班主任浓浓的爱心。“爱”是做好班主任工作的唯一秘诀，只要用心去做，没有做不好的。“爱”实质上是一个与学生实行心理沟通的过程，只有真正了解了学生的内心世界，做到有的放矢，方法得当，才能达到教师对学生的成长提供帮助指导、学生对教师的工作给予配合支持的目的，从而收到好的教育效果。在这里我要感谢刘老师，她让我明白了很多做人的道理，她告诉我，没有一个孩子是真正地坏、骨子里坏，都是可以改变的，这些改变就需要我们老师的爱，要用我们自身去感化这些孩子，不是单凭课堂四xx分钟的功

夫。

实习的过程虽然很辛苦，还经受了太多委屈与坎坷，但是我收获的更多的是幸福、感动与成长。通过这次实习，让我了解了教师的伟大，教师工作的神圣，他真的是人类灵魂的工程师，教师的工作不仅仅是“传道、授业、解惑”，而是要发自内心的关心爱护学生，帮助他们成长。在教授他们知识的同时，更重要的是教他们如何做人，这才是教师工作最伟大的意义所在！

初来乍到，我这一介书生顿显窘迫，紧张地有点说不出话来，含糊其词地把自己的大学生活、学习情况作了一个汇报，然后就是沉默不语。公司经理看出我的局促感，于是打破僵局说：“小伙子，长得蛮帅气的嘛！”一句不经意的夸赞顿时消除了我心中的紧张情绪，我笑了笑说：“多谢经理夸奖！以后有许多向经理您学习的地方，还请赐教。”的一位负责人过来，我坐在经理的办公室等着。一会儿，来了一位中年人，经理介绍说这是公司财务部的王会计，你以后就跟着他学习吧。我连忙起身，与他握手致意，并把自己此次的一些实习情况又说了一下。王会计点点头，笑着说：“好好干！”就这样，我的实习开始了。（一）第一天上班，心里没底，感到既新鲜又紧张。新鲜的是能够接触很多在学校看不到、学不到的东西，紧张的则是万一做不好工作而受到批评。也许是公司成立的时间不长，会计部并没有太多人，只设有一个财务部长，一个出纳，两个会计员，而我所见到的王会计就是其中一个。

（二）第一天算是熟悉了一下公司的基本情况，第二天，我按照上班的时间早早地来到单位，先把办公室的地板、桌椅打扫干净，然后又把玻璃擦了擦，第一项工作完成了，我满意的给了自己一个微笑。

王会计也准时来到办公室，他对我说，今天主要让我浏览一下公司以前所制的凭证。一提到凭证，我想这不是我们的强

项吗?以前在学校做过了会计模拟实习，不就是凭证的填制吗?心想这很简单，所以对于凭证也就一扫而过，总以为凭着记忆加上大学里学的理论对于区区原始凭证可以熟练掌握。

也就是这种浮躁的态度让我忽视了会计循环的基石——会计分录，以至于后来王会计让我尝试制单时，我还是手足无措了。这时候我才想到王师傅的良苦用心。于是只能晚上回家补课了，我把《会计学原理》搬出来，认真的看了一下，又把公司日常较多使用的会计业务认真读透。毕竟会计分录在书本上可以学习，可一些银行帐单、汇票、发票联等就要靠实习时才能真正接触，从而对此有了更加深刻的印象。别以为光是认识就行了，还要把所有的单据按月按日分门别类，并把每笔业务的单据整理好，用图钉装订好，才能为记帐做好准备，呜呼!这就是会计所从事的工作。

除了做好会计的本职工作，其余时间有空的话我也会和出纳学学知识。别人一提起出纳就想到是跑银行的。其实跑银行只是出纳的其中一项重要的工作。在和出纳聊天的时候得知原来跑银行也不是件容易的事，除了熟知每项业务要怎么和银行打交道以外还要有吃苦的精神。想想寒冷的冬天或者是酷暑，谁不想呆在办公室舒舒服服的，可出纳就要每隔一两天就往银行跑，那就不是件容易的事了。路途遥远自不必说，仅仅来回的折腾也就够终生受用的了。除了跑银行出纳还负责日常的现金库，日常现金的保管与开支，以及开支票和操作税控机。说起税控机还是近几年推广会计电算化的成果，什么都要电脑化了。税控机就是打印出发票联，金额和税额分开两栏，是要一起整理在原始凭证里的。其实它的操作也并不难，只要稍微懂office办公软件的操作就很容易掌握它了。可是其中的原理要完全掌握就不是那么简单了。于是我便在闲余时间与出纳聊聊税控机的使用，学会了基本的操作，以后走上工作岗位也不会无所适从，因为在学校学的课本上根本就没提过这种新的机器，看来实习真的很重要啊!我的虚心学习得到了公司的认可，由于要早点返校，我不得不结束我的这次实习，临走的那一天，一种日久生情的感觉油然而生，

相处长了真有点舍不得，公司张经理在我临走的时候说：“如果你回家乡发展的话，不要忘了和我联系！”说罢，递给我一张名片。我双手接过，连同实习鉴定表一起装进口袋，这一天是2006年8月。我的为期近一个月的实习就此结束了。

三、实习所想、所感

来的效率才会更高，人们所说的“和气生财”在我们的日常工作中也是不无道理的。而且在工高，人们所说的“和气生财”在我们的日常工作中也是不无道理的。而且在工作中常与前辈们聊聊天不仅可以放松一下神经，而且可以学到不少工作以外的事情，尽管许多情况我们不一定能遇到，可有所了解做到心中有数，也算是此次实习的目的了。

实习虽然结束了，有许多让我回味的思绪，在这个春意盎然的季节，伴随着和煦的春风一起飞扬，飞向远方，去追逐我的梦！

集训营训练结束总结篇三

十月金秋送爽，我们又相聚在北京，开始了管理能力提升模块、专业前沿模块和领导能力及综合素养模块的学习，如果说第一次培训是知识拓展阶段，第二次是能力提升阶段，那么这次培训就是整个使用提高的阶段。学以致用，用自己所学为自己企业创造价值，是这个阶段学习的目标。集中学习完成后，既感受到了自己的提高，同时认识到自己的不足，是我在这次集训的感想。

1、突发事件与政府危机管理。中央党校的傅思明教授从全新的视角讲述了，身为一个企业管理者应该如何应对突发的公众危机，就显得尤为重要。面对紧急情况，第一时间采取应急措施，在第一时间发布信息，要将危机管理寓于政府日常工作之中，我们作为财务管理者也需要了解，有处理危机的

意识。

互联网已经成为思想文化和信息集散地和社会舆论的放大器，网络的特性，挑战政府的传统媒体治理模式。那么如何掌握网络舆论的主导权，妥善应对网络公共事件，是对领导干部的重大考验。在网上直面问题，网下解决问题，以网络对抗或者回应网络。

2、客户关系管理。朱国勇教授以自己实际运作的“一听天下”项目给大家上了一堂生动的营销课程。客户关系管理包括市场营销和数据管理，一般市场营销阶段分为：以产品为核心，要研究生产以生产为导向；生产过剩，以客户为中心。企业在进行市场营销时，必须首先要考虑客户，研究定位，其次要做到市场细分。

市场营销一般包括；产品、定价、渠道和促销。使我感触最深的就是将电子商务和现有营销渠道结合起来，电子商务能够跨金融、物流，解决品牌传播，解决库存，与消费者互动。所以将电子商务很好布局，那么企业未来的发展前景就好。

通过数据信息管理的维护，对数据挖掘和分析，对客户划分，根据客户个性化进行描述和筛选，尤其是关键老客户的维持。企业若是能把顾客变成股东，那么这才是是客户关系的精髓。

所以说企业营销过程反映了企业管理过程的方方面面，营销已经不单单是销售部门的事情，是整个企业的事情，作为一个企业财务负责人，是应该了解和熟悉营销对于一个企业的重要性的。

1、公司价值分析与投融资：王铁峰教授以他多年在资本市场运作的经验，讲述了公司的价值分析，并据此对投融资进行决策。一般分析公司的价值都是基于公司的未来价值，在可接受波动和假设条件下，公司未来价值的波动范围和趋势。

在进行投资战略时，要从现金流考虑投资溢价、持续增长和投资增量，在进行融资战略时，要从资本成本考虑资金价格、债权价格和资产价格。

王教授又结合资本市场的实际，投资者如何选择公司，一般应考虑目标公司能否满足市净率为1.5，权益成熟2.8（资产负债率60%以上），净资产收益率15%的条件。

最后他预测了中国未来10年有效永续增长率6%，通过膨胀率3%，有效增长3%。未来的投资公司一定是轻资产公司，今后要重视农产品、天然气、煤化工。在资本市场多挣金融收益，再做大做强主业、实业，实现全球竞争力。

无论在何时何地，投资者所关心的就是企业未来的价值，要了解分析宏观经济和资本市场，为企业选择正确的投资战略就尤其重要了。

2、企业改制上市操作实务

对一个企业来说，造血功能是经营性现金流量，利润是企业目标，现金流是企业命脉。企业为了要做大做强，需要通过改制上市。张剑文教授以他丰富的实践经验，详细系统的介绍了上市流程和重点需要关注的流程。

企业在符合上市条件后，可以进行上市规划和改制重组，在通过监管部门审核后可以在证券交易所上市。企业股权结构要从股权清晰化、到股权多元化，最后到股权优质化。企业要将产业资本和金融资本有机地结合起来。除了上市再融资，还有私募，可以改善财务和资本结构，治理结构有外部股东进来，更有利提高企业的管理效率和水平。

3、企业并购重组战略

郜卓教授讲述的并购重组战略，结合众多案例更加贴合企业

实际详细系统的介绍了企业并购重组战略。解决企业经营过程中的矛盾，就要并购重组。通过并购可以缩短投资时间，提高投资效率；可以有效地突破行业壁垒进入新市场；可以获得协同效应，迅速提升企业价值。

在并购过程中，最难整合的是人的问题，最根本的是利益平衡，最重要的是要符合企业战略。使我深有感触的是并购的融资方式除了常见的几种，现在有过桥融资的方式，是在安排较为复杂的中长期融资前，为满足并购需求，由金融机构先提供及时的短期融资，可以有效解决若并购不成功，企业需要负担高额的利息费用。

另外评估值只是交易价格的参考，以实际交易价格为准。若并购项目未来增长潜力大，支付的对价也可以高于评估值，若未来增长潜力有限，支付的对价也可以低于评估值。所以交易价格是通过谈判根据项目的实际情况确定的，评估值仅仅是参考。

1、时间管理与情绪管理

在当今社会，人们的压力越来越大，如何及时有效地舒缓情绪，大家保持正常的心理健康才能更加有效的工作和生活。尹文刚教授从心理学角度，向大家介绍了简单有效地舒缓心理压力方法，要减压调整情绪。要心态好、性情开朗、知足常乐、生活规律，还要多运动。

2、国学与人生智慧

张国刚教授从国学入手，将一些道理潜移默化到企业日常领导的管理过程中，使我获益匪浅。

仁者境界代表的是领导素质。仁的主旨是忠恕，也就是说成就别人就是成就了资金；仁的要求是克己复礼，就是要克服自己的缺点，克制自己的欲望，克制自己的冲动。

君子风范是领导层次。领导并不是专断，关键是判断。根据实际岗位，适当用人。领导要有驾驭能力。

中庸之道是工作方法。不是模棱两可，二是真理之道，中正之道。

获益最深的就是领导要学会授权，那么业绩突出而不累。

学院还组织大家参观了联想集团在北京的总部，从联想最初的创业，到联想每一个重大战略的转折点，最后到现在的联想已经成为一家极富创新性的国际化的科技公司，联想的企业理念是“执着每一个产品的精益求精，让客户实现他们的目标”，就是有着这样的企业文化，联想才取得了一次又一次的辉煌成就。这样的企业文化早已经融入到整个企业的每一个角落，所有的员工都以成为这样的企业的员工为荣耀。有什么样的企业文化，就有什么样的员工，就有什么样的企业发展。企业文化对于一个企业具有至关重要的作用。

我是领军人才培养项目的获利者，今年我的岗位和职务得到了提升，通过培训丰富了知识，开拓了眼界，才使我在招聘中脱颖而出，是领军人才这个项目为我搭建了发展平台。这次培训的企业改制上市和并购重组尤其对我现在的工作帮助很大，也获益良多。无论以后我在什么样的岗位上，都要以更开阔的眼光来看待和解决问题，这样才是真正的提升。

集训营训练结束总结篇四

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的知识，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。

集训营训练结束总结篇五

一、队伍和民主建设方面

1、做好大连市劳动模范、大连市先进单位推荐工作。经过努力(传达会议精神，评选、整理材料，申报)，我院荣获大连市先进单位，薛永成同志荣获大连市劳动模范。

2、加强提案工作，督促落实代表提案。去年7月份召开院第三届第四次教代会，代表共提交提案16份，现已全部处理完毕，并推荐出两份优秀提案。

3、组织基层工会干部培训。4月29日，组织分会干部学习了总工会关于王亮先进事迹，总结了前段工作，布置了下一步工作，提高了工会干部素质。

二、保护保障方面

1、我院举行庆祝“三八”国际劳动节系列活动。如跳绳、踢毽比赛等活动，近百人参加。

2、女性安康保险。为了维护女教职工的特殊利益，关爱女教职工的生命健康，提高广大女教职工抵御特殊疾病的能力；积极宣传办理“团体女性安康保险”的作用，提高广大女教职工的保险意识和自我保护意识。在去年参保的基础上□xx年4月，又为94名女教职工办理了女性安康保险，已圆满完成了续保工作，受到广大女教职工的好评。

3、举行健康卫生讲座。于5月24日学院工会请大连医科大学附属第二医院金淑贤教授做健康卫生讲座。去年年底至今年年初，我院对全院教职工进行健康体检，总体状况比较不错。但常见病、慢性病也不容忽视。体检中患有高血压占25%；血脂高占20%；血糖高占7%，大量科学研究说明，慢性病是多因素长期影响所致。已经明确的相关危险因素包括超重与肥胖、血脂异常、膳食不合理，体育运动不足，吸烟等。我们要树立“一三一”健身理念，（每天健身活动一小时，健康工作三十年，幸福生活一辈子）自觉参加健身活动，释放心情，调节情绪，做生命的主人。

4、开展“送温暖”活动。我们认真贯彻市总工会开展的“掀起送温暖”工程“春风行动”通知精神，深入开展走访活动，走访教职工（生病、困难）50多人次。这些同志心怀感激，他们动情地说：“钱物不在多少，这体现党组织的温暖”。

5、庆祝我院获大连市先进单位。院工会为每位工会会员购买纪念品。

6、我院《关注女职工身心健康系列讲座》。被市教育工会评为大连市教育系统xx年女职工工作优秀成果奖。

7、为北三市贫困地区中小学学生捐书。全院19个分会，36个部门，400多人共捐书2300册。

8、“五一”劳动节做环保义工。我院工会干部、基层工会干部和劳动模范响应市总工会要求，“五一节”做环保义工。

三、文体活动方面

我们开展了一系列文体活动，主要活动如下：

1、组织教职工进行徒步活动。为了落实国务院《全民健身计划纲要》，活跃校园文化生活，全面提高教职工体质和健康水平，使锻炼身体成为更多人的自觉行动与日常习惯，5月23日中午，由工会主办的校园周边徒步活动在夏家河子校区教学区南门广场举行出发仪式。党委书记姜斯奇、副书记王文姝、副院长栾永斌亲临徒步现场。出发仪式由工会主席于秀芝主持，姜斯奇书记为徒步活动鸣枪。12时20分，随着一声清脆的枪声，300多人的队伍跟随举着校旗的田老师出发了。大家戴上工会统一配发的遮阳帽，沿着山路，浩浩荡荡地向目的地鞍子山脚下的富民城走去。一路上，大家一边欣赏沿途绿意初染的田野，一边呼吸着浸着淡淡槐花香味的清新的空气，有说有笑，心情显得格外舒畅，有的甚至哼着小曲，悠闲、轻松、自在，仿佛置身世外桃源。许多同志动情地说，健康之路，始于足下，我们要养成良好的锻炼身体习惯。

2、开展多种形式文体活动。如乒乓球赛、扑克赛、象棋、围棋等。参加市总工会组织的各项文体活动。

3、俱乐部(南关岭)为教职员工、学生提供服务20余次。

4、为各分会发放体育用品，并为每位会员发放健身毬。

四、计划生育工作

在落实区、街计划生育人口指标基础上继续做好和完善基础工作及日常服务工作。

范文二：

一、深入贯彻全国总工会十四届三次执委会精神，加强职工思想政治工作。

组织分工会深入学习、宣传和贯彻十四届三次执委会精神，在实际工作中，注重培养职工正确的思想观念，增强自觉性和坚定性，注意多提高自身素质，创新工作思路，不断改进工作作风，使工会工作达到快、稳、准、实上来，充分发挥工会特殊的桥梁与纽带作用，密切联系群众，多听、多问、多了解职工生活、学习情况，统一广大职工的思想，团结带动广大职工投身于高速公路管理事业之中，把智慧和力量凝聚到完成十六大确定的各项任务上来。

二、开展群众性健康活动，保证职工以健康的身体投入的各项工作中去。

为加强局机关职工防病、治病意识，保证职工身体健康，局工会于20xx年3月27至29日组织了局机关全体职工身体健康情况普查。并根据体检报告结果，针对每名职工的身体健况情况、针对职工就餐为自助通用餐具接种了乙肝疫苗，建议有不同程度的疾病同志及时治疗及保健。

三、以“一、二、三工程”建设为载体，随时完成各级领导交办的工作任务。

在局一楼展板展出大型两首局歌，利用局网宣传文化建设情况及重大事情的通知、通报。年初与办公室、经营处联合、配合举办了省高速公路管理局与省高速公路公安局“新春联

谊会”，联欢会邀请了省高速公路公安局的各级领导。此次联欢会采取了两个单位中层以上干部互动形式自娱自乐，亲自登台献艺，气氛十分融洽，不仅达到了迎新春的目的，更加增进了两个单位之间友谊、交流、沟通与发展。

5月15至17日我局男、女乒乓球队参加了×××交通厅“航道管理杯”职工乒乓球赛。本次赛事，男子团体19支队，女子团体11支队，参赛人数约15xxxx。经过3天的激烈角逐，我局男、女乒乓球队在团体赛中双双夺冠；男子、女子单打前三名全部包揽；男子单打冠军长吉处张健、亚军长吉处曹磊、第三名四平处白国胜；女子单打冠军长吉处张旋、亚军四平处兰艳、第三名待分配曲风红，并在众多参赛单位中荣获优秀组织奖，极大地推动了我局精神文明建设。

5月25日至28日我局男、女乒乓球队代表省交通厅参加了“省直属机关20xx职工乒乓球赛”。本次参赛共有男子团体76支队，女子团体38支队，参赛人数达38xxxx人。经4天赛事，我局女子乒乓球队荣获团体冠军；男子乒乓球队荣获团体第三名。男子、女子单打均前五名，女子单打冠军四平处兰艳、长吉处张旋、待分配曲风红并列第五名；男子单打亚军长吉处曹磊、长吉处张健、四平处白国胜并列第五名，极大地展现了高速公路人拼搏进取的精神风貌。

四、女工工作：

以“双最佳”为主线：最佳文明女工、最佳文明女工集体。我们抓住这两条主线开展系列的女职工创先、争先活动，以“奋斗求解放，贡献求地位”活动，要求新时期女性增强实现自我价值意识，注重典型的树立与培养，以点带面。三八节期间，长春处金梅、长余处张伟被省妇联评为巾帼建功先进个人，极大的触动了全局女职工奋发向上的热情。

五、工会会费完成情况：

年内对工会会费进行了严格的审查及把关，及时上缴工会会费，上交费率达到10xxxx□

六、随时完成上级工会交办的各项工作任务。

如各项报表、各类答卷、各类捐款、各类活动及经费的赞助。

集训营训练结束总结篇六

对自己现有的工作，服从领导安排，遵守劳动纪律。在这一年中，我经常深入现场，检查井下存在的各种隐患并督促整改，解决技术管理上难题工作，积极编制、参与、审核相关设计、规程、措施等工作。

（一）技术管理

- 1、负责全矿井下机运系统相关设计，参加采掘技术方案的制定和实施。
- 2、对机运科工种进行培训学习。
- 3、负责全矿井下、地面供电系统的技术管理工作□10kv主供电系统方案的调整。
- 4、参与科技项目的研究及小改小革工作。

（二）现场管理

- 1、负责全矿机电安装工程和机电设备大修的开竣工报告的汇审工作。
- 2、负责节能和三防工作。
- 3、负责机运专项整治和安全质量标准化工作，各项资料的整

理。

4、对井下供电系统进行了调整，使之更安全、可靠、经济、合理运行。

5、检查井下存在的各种隐患并督促整改。

第一、在学习方面上。没有用心吸取新知识、深入思考新问题，往往流于形式和表面化。

第二、在工作要求上。工作的标准要求不够高，满足于干完干成，虽然能按时完成工作任务，但又时忽视了安全的重要性。

第三、在思想意识上。心太浮躁，明哲保身，患得患失。有时看的负面东西过多，不能全面地、客观地、发展地认识事物，看不到事物的发展变化。

一是全面学习业务知识，扎实地学习自己的业务知识，做好自己的本职工作。二是定期开展自我批评。阶段性地对自己的学习、工作和思想进行总结，主要是查找问题和不足，边查边纠，自责不自宽，严格要求自己，不再“下不为例”，做到防微杜渐。总之，今后我将继续认认真真的学习，认真整改自身存在的问题和不足，力争通过这次总结，自己在思想观念、工作作风和纪律表现上都有明显进步，树立好个人形象，维护好单位形象。