

2023年工作总结励志标题 工作总结标题作用(大全5篇)

总结是指对某一阶段的工作、学习或思想中的经验或情况加以总结和概括的书面材料，它可以明确下一步的工作方向，少走弯路，少犯错误，提高工作效益，因此，让我们写一份总结吧。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？下面是小编为大家带来的总结书优秀范文，希望大家可以喜欢。

工作总结励志标题 工作总结标题作用篇一

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！

工作总结励志标题 工作总结标题作用篇二

1. 实验课建设与管理。

理、化、生实验室有工作计划和实验进度计划，期末有工作总结，本学期为满足新课程标准的实验教学，确保2012年度理、化、生实验全市统一考核，能及时增补一些新的`仪器、设备、药品，并严格检查验收，逐一入册登记。并协助总务处完成了固定资产的盘点核实工作。定期进行安全检查，实验室电源、水源、消防设备都安全措施到位。对以前购买的灭火器专门检查，看是否超过使用期，对裸露导线、电器开关已损坏的全部更新。对化学危险品的使用加强了管理，1名实验员管钥匙，领用有记录。防盗门窗本学期全部到位，危险品仓库建立规范。过期报废药品专人负责检查，按上级要求统一上报处理，并认真记录好实验室安全记录。实验仪器定期更新，购物相符，仪器设备保管妥善，存放合理整洁，室内外清洁到位。

2. 严格规范实验准备制度和仪器、药品管理制度。

演示实验当天，分组实验一天前交实验通知单到实验室，准备好实验后，老师先预做实验，一次保证实验顺利地进行。对新的实验仪器的性能、使用、操作方法做了充分了解，能熟练地操作使用。而且积极参与了学生实验操作的指导工作，进一步锻炼了自己的动手能力，更好地配合了实验老师的教学工作。

购置仪器、药品要先行申请，由主管领导审阅后报校长室审批后再购置，入库要验收，同时填写入库清单。仪器原则不外借，若借出要由主管教导或校长同意后才能，并要及时追回。做到购物有登记，帐目清楚，帐物卡三对应工作。教学仪器的借用严格按照教学仪器借用制度实行登记，如期归还，

追还等。

3. 开展实验教学，做好教学辅助工作。

学生实验和演示实验开出率达100%，实验通知单、演示实验记录单、学生实验记录单如期填写好，实验室日志每日认真填写，实验报告齐全。开展“自制教具创新设计评比”活动，鼓励教师参加各类实验方面比赛。

工作总结励志标题 工作总结标题作用篇三

按照县委、县政府对干部大下乡工作的要求，为了进一步贯彻落实县委抗旱救灾工作会议精神和《_**县委办公室关于社会主义新农村新牧区建设“千名干部大下乡”工作队开展“四个一”活动的通知要求，*村工作队在工作队长、某某的带领下，紧紧围绕抗灾救灾、发展经济这一重点，以保持稳定、生产自救、减少损失、打牢基础、稳产创收为目标，全身心投入到大下乡工作中去，以高度的政治责任感和对人民高度负责的态度，扎扎实实地开展了抗旱救灾、组织建设等各项具体工作。

（一）务本求实，扎实开展抗旱救灾工作。

工作队于9月2日进驻*村，正值全县普遍遭受大规模旱灾，首先进行了调研、核实灾情工作，采取地毯式的方式，与村干部和镇包村干部一起逐户核查农牧民的受灾情况及缺粮情况。由于**村地处山地多丘陵，山坡地多，水浇地少，受灾十分严重，**村共有耕地9800余亩，灌区面积20xx余亩，今年均遭受严重旱灾，其中5800余亩粮食及经济作物绝收□20xx余亩减产7-8成，只有20xx余亩玉米用机井灌溉了一遍，减产也在6—7成左右，3万余亩草场没有成草，受灾的牲畜约4000余头只，受灾户554户，受灾人口20xx人，缺粮户近450余户，1900余人，严重缺粮户10户，大部份农户因今年的土地投资较大，损失惨重，致使明年的春耕生产投入有很大的困

难。面对严峻旱情，工作队不等不靠，组织全村广大干部群众，全力投入抗旱救灾斗争。

一是切实加强对抗旱救灾工作的领导，工作队先后3次召开抗旱救灾紧急会议，及时研究对策，把抗旱救灾作为压倒一切的中心工作来抓。竭尽全力开展抗旱救灾工作。

二是针对苕帚苗子耐旱性较强，长势相对较好，不受籽粒成熟的限制的情况，组织群众早收早割，保持苕帚苗子的糖份，避免苕帚苗子因干旱枯死而严重减产，由于措施得力，全村的4000余亩苕帚苗子全部抢收完，使大部份群众的生产生活有了最低的保障。

三是注意做好群众工作，确保社会稳定。一方面，组织全村干部深入到群众去，战斗在抗旱第一线，与群众同甘共苦，注重引导群众情绪，及时发现、化解、处理各种不稳定因素；另一方面，组织工作队及时查灾核灾。扶贫济困，帮助群众解决实际困难。工作队了解到*村小学冬天无钱买煤和个别农户严重缺粮吃不饱的问题后，发动民警开展了扶贫济困献爱心活动，筹集捐款7000余元购买了煤、面粉等物品，为缺粮的10个农户每户送去了两袋面粉，为*村小学送去了十吨煤，使他们坚定了搞好生产自救的信心。

四是依托苕帚苗子市场，增加创收门路，弥补旱灾损失，*村是我县苕帚苗子集散地，有着赤峰市最大的苕帚苗子市场，今年苕帚苗子的产地普遍受灾，苕帚苗子紧俏，收购价一度涨至元/斤，加之苕帚苗子产、加、销没有淡季，这给我们带来了很大的商机，工作队与村适时提出了依托市场创收，以商补农的自救思路，鼓励村民利用*村苕帚苗子这个品牌优势，抓住苕帚苗子市场供不应求的机遇，搞好苕帚苗子的营销、加工，向市场要收成，以市场求发展，确保实现减产不减收的目标。

（二）认真开展“四个一”活动，整体推进各项工作

调查研究是一切工作的开端，为了帮助村干部理清思路，避免抗旱救灾的盲目性，工作队进驻的第一天起，用3天的时间深入到田间地头和农户家里开展调查研究，充分了解和掌握村的受灾和损失情况，认真找出这次灾害暴露出的基础上、体制上存在的问题，找出发展中存在的薄弱环节，帮助村完善了发展规划。以提高其抵御自然灾害的能力，同时也找准了现在抗旱救灾的切入点，把握住了关键环节，统一了思想，使*村的救灾工作得已顺利进行。

为了帮助灾区农牧民解决实际困难，也为了让全体同志受到一次思想教育，在党委的大力支持下，我们开展了“扶贫济困献爱心”的活动，得到了全体同志的热烈响应，共捐款7000余元，用于救助灾民和助学。加深了警民鱼水情，加强了警民的血肉联系，以实际行动赢得了灾区群众的信任和爱戴。

针对*村两委班子换届刚刚结束，班子成员缺乏了解和沟通，工作方法不成熟的实际，工作队组织了以“凝心聚力，建设新农村”为主题、以农村牧区经济发展，党支部建设为内容、村两委班子，入党积极分子，后备干部参加的学习培训，并聘请了十三敖包镇党办主任讲课。通过培训，使新一届两委班子成员理清了工作思路，了解了工作的相关的制度，学习了工作方法，尽快进入了角色，积极投身于村级各项工作中。

为了落实“突出抓班子建设，带好党员干部队伍”等任务，局党委认真研究，决定由有着丰富农村工作经验的工作队员某某同志担任*村的党建工作指导员。采取半脱产的方式驻村，围绕大下乡工作方案规定的任务和要求开展工作。

第一，积极开展广泛的宣传发动工作。通过组织召开村民大会、村民代表会议和入户走访等形式进行广泛的宣传发动。同时，通过走出去、请进来的形式学习好的典型引导群众，通过算帐对比的形式教育群众，充分调动广大群众发展笤帚

苗子产业和增加抗旱投入的积极性。

第二，深入农户，了解农户生活中的困难，注重引导群众情绪，及时发现、化解、处理各种不稳定因素，对确有困难的村民，及时赈济，并帮助其生产自救、营销创收，确实解决灾民过冬的温饱问题，确保灾民过上一个欢乐和谐的春节。

第三、对农户再进行一次全面的调查摸底，详细统计春季春耕生产有困难的农户，掌握其基本情况，通过发动村民互帮互助，帮助其联系信贷等方式，使来年的春耕生产顺利进行，不致延误农时。

第一、落实责任，实行目标管理。实行工作队员对所联系的户包管理制度，落实了责任目标，具体负责帮生产、帮生活、帮结构调整、帮发展市场，确保增收目标的实现。避免干部大下乡工作与村级工作两层皮现象和“一头热”现象。

第二、充分发挥工作队员带头作用和农村经纪人的作用，带领广大群众发展笤帚苗子产业和舍饲畜牧业。鼓励村干部和农村经纪人先行发展，再通过他们带动周围的群众。

第三、通过技术、信息服务，推动笤帚苗子产业和舍饲畜牧业的发展，提供技术信息上的支持。加快笤帚苗子产业和舍饲畜牧业的发展步伐。

第四、结合农村建设，完善村发展规划，以提高其抵御自然灾害的能力。

工作总结励志标题 工作总结标题作用篇四

工作总结格式一般分为:标题、主送机关、正文、署名四部分。

好。正文的基本内容是做法和体会、成绩和缺点、经验和教训。

1) 成绩和经验这是工作总结的目的，是正文的关键部分，这部分材料如何安排很重要，一般写法有二。一是写出做法，成绩之后再写经验。即表述成绩、做法之后从分析成功的原因、主客观条件中得出经验教益。二是写做法、成绩的同时写出经验，“寓经验于做法之中”。也有在做法，成绩之后用“心得体会”的方式来介绍经验，这实际是前一种写法。成绩和经验是工作总结的中心和重点，是构成工作总结正文的支柱。所谓成绩是工作实践过程中所得到的物质成果和精神成果。所谓经验是指在工作中取得的优良成绩和成功的原因。在工作总结中，成绩表现为物质成果，一般运用一些准确的数字表现出来。精神成果则要用前后对比的典型事例来说明思想觉悟的提高和精神境界的高尚，使精神成果在工作总结中看得见、摸得着，才有感染力和说明力。

2) 存在的问题和教训一般放在成绩与经验之后写。存在的问题虽不在每一篇工作总结中都写，但思想上一定要有个正确的认识。每篇工作总结都要坚持辩证法，坚持一分为二的两点论，既看到成绩又看到存在的问题，分清主流和枝节。这样才能发扬成绩、纠正错误，虚心谨慎，继续前进。

写存在的问题与教训要中肯、恰当、实事求是。

(4) 结尾一般写今后努力的方向，或者写今后的打算。

这部分要精炼、简洁。

年终工作总结是一年中最后的一项工作，主要的目的是总结一年的工作成果。那如何写好年终工作总结呢？以下总结了五点仅供大家参考！

一、标题简单易懂

标题是文章的眼睛。

大公司总结的标题：关于+公司名称+年度名称+本文内容+总结，如：《关于xx公司xx年度营销工作的总结》，比较全面了。

标题规范了，一便于存档，二便于查找，一举两得。

二、引言要精

引言应短而精，官话、套话要少用。

部门总结引言：如：李总：现将xx部xx年总结报上，请批示。

大公司业务总结引言：如：

公司领导□xx年，在公司各级领导的亲切关怀和正确领

导下，在公司各部门的积极支持下，在营销部全体员工的共同努力下，我们取得了三方面的成绩：成功实现了年营销任务5000万元，达到了历史最好水平；成功开发了两个年销售收入在500万的大客户，为明年销售收入上一个新台阶打下了良好的基础；成功地进行了全员营销培训，营销人员的基本素质得到了断面的提高。下面将分四部分向领导汇报。

若总裁太忙，一看引言就知道你的主要工作成绩了。

三、总结要全

总结部分要全面。把各级领导的关心、兄弟部门的支持、员工们的努力和部门的主要工作要写全面，但一般不要超过5点。

特点是本年度、本文的精彩之处，与往年的不同之处，本部门主要的、重点的成绩，一定要认真写好。

特点不要超过三点，多了就不是特点了，别人也不容易记住。

四、不足要准

一年工作一定会存在一些问题、不足和遗憾，一定要找准写好。特别是要把领导认为存在的问题、员工感觉存在的问题和阻碍公司发展的主要问题要找准找对，深刻反省，写深写透。不足一般不超过3点。

五、改进要实

针对成绩、特点和不足、问题，明年应怎么办?这点一定要写好。要有具体的办法和措施、步骤。要事先征求领导和员工的意见，本部门要组织好学习和讨论，制定出的改进计划要得到领导的中肯和员工的认可。(小部门总结可简单些)

除了这些标题，您还可以加上公司的名称或者部门的名称，如果您觉得需要的话，比如我的工作总结标题会拟定为《世界工厂网编辑部xxx20xx上半年工作总结》等，您可以参考。当然了，有的公司工作总结和工作计划是并重的，所以您在拟定标题的时候可以在以上提供的标题适当的位置添加上下半年工作计划等字样，比如□20xx上半年工作总结和下半年工作计划等，您可以根据贵公司的具体情况而定!

工作总结励志标题 工作总结标题作用篇五

管理创新是企业永恒的主题，特别是我们传统的建筑施工企业，当企业发展到一定程序，管理达到一定水平之后，靠什么进一步探测、发现并去除管理上的积弊，确保企业在经济浪潮中乘风破浪的前进，是我们长城集团急待解决的现实问题。

随着我国加入wto后，中国建筑市场正在形成整体开放格局，建设大型企业集团，发展集团企业规模经济、增强综合实力、争他一流品牌、提高市场竞争力已成为我们长城公司在新时期面对继西部大开发，国家做出了振兴东北老工业基地的决

策后的主要目标，十六届三中全会提出股份制经济是公有制经济的主体，这一决策将推进并加快产权制度改革步伐。加之国家推行工程量清单计价后，工程建设项目的无底价发包、合理低价发包，使企业的利润空间越来越少，经营难度越来越大，如何通过高质量的管理来适合低价位的工程是我们尽快研究和解决的课题。答案只有一个，那就是一个先进的管理系统它必须要有一个强有力的信息系统做支撑，否则理念再先进也是落实不到家的。

我们长城公司的企业管理信息化建设除了在：

- 2、计算机设备的采购、安装、调试；
- 3、应用软件的采购与开发；
- 5、对员工开展信息管理的培训。

等几个方面进行投资建设外，我们还实现了五个大突破：