

总结工作报告成金林

在当下这个社会，报告的使用成为日常生活的常态，报告具有成文事后性的特点。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的报告吗？下面我给大家整理了一些优秀的报告范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

总结工作报告成金林篇一

1、课前准备，备好课。把握课程目标，使知识技能与学生生产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。

总结工作报告成金林篇二

1、成立了由校长负责的卫生管理工作领导小组和学校突发公共卫生事件工作领导小组。组长由张祖悬校长担任，副组长若干人，分别由副校长和总务处主任担任，组员若干人，他们分别是学校各年级组组长、学校负责卫生工作的老师、学校医务室工作人员、学校分管卫生安全监督员的老师以及学生食堂负责人。具体负责落实学校的卫生工作和突发事件的防治工作。做到明确分工，责任到人。

2、认真组织广大教职工和学生认真学习，将开展卫生建设年活动的目的和活动内容向全体师生进行了广泛的宣传，并按精神贯彻落实。

3、为了确保把学校卫生工作做得更好，学校通过以下工作进行开展：

第一：学校共制订了《学校卫生工作制度》、《学校食堂卫生若干制度》、《学校环境卫生制度》、《内宿生管理条例》、《学校突发公共卫生事件应急预案》等等各项管理制度。同时也做到了由各领导小组负责抓好制度的落实和检查工作。我校未发生过任何不安全的事故。

第二：加强学校食堂卫生的管理，确保学生健康。

我们学校认真贯彻执行食品卫生法律、法规，加强对食堂卫

生的管理，除制订了一系列有关制度外，还指派一位监督人员经常对食堂进行检查卫生情况，验收采购回来的食品，禁止向学生出售变质的食品和“三无”产品。让学生吃上放心的饭菜。防止因食品不卫生而引起的食物中毒事件发生，确保学生的安全、健康。

第三：加强学校环境卫生管理，为学生提供一个安全卫生的学习和生活环境。

我们学校在经费上不是很充裕的情况下还投入了大量资金整治校园环境，努力改善环境卫生条件，使我们学校的美化、绿化、净化的校园得到了上级部门的好评。常年不懈地开展爱国卫生运动，重点搞好食堂卫生、教室卫生、宿舍卫生和环境卫生，保证学校食堂、教室、宿舍、厕所及其他公共场所的清洁卫生，为学生提供一个安全卫生的学习和生活环境。

第四：建立健全各项卫生防疫制度，制订突发事件应急预案。

我们学校成立了由校长负责的学校突发公共卫生事件工作领导小组，具体负责落实学校突发事件的防治工作。广泛深入开展突发事件的宣传教育活动，普及突发事件防治知识，提高师生的科学防病能力。建立健全突发事件防治责任制，检查、督促学校各部门各项突发事件防治措施的落实情况。

建立学生缺课登记制度和传染病流行期间的晨检制度，及时掌握学生的身体状况，做到早发现、早报告、早隔离、早治疗。及时向当地疾病防控部门和上级教育行政主管部门汇报学校的突发事件发生情况。

以上是我们学校在抓好学校卫生工作的几点工作，不足之处，敬请各位领导提出指导意见，以便使我们学校在今后的工作中能得到更完善。

总结工作报告成金林篇三

一是两个竞赛活动成效显著。车间以持续开展三个一、安全互查、结对子、月总结月评比等活动为依托，注重抓落实抓细节，注重构筑交流交台，注重规范体系运行，全面提升了班组建设水平，促进了安全生产工作。在厂部两个劳动竞赛的总结评比中取得了第一名的好成绩。

二是工艺流程进一步优化。某某系统的成功投用、某某系统的全面优化和某某系统流程的梳理等一系列工作的实施，使得工艺流程进一步简化，员工操作更加方便，各项技术指标圆满完成，现场环境大为改观。

三是队伍建设扎实有效。车间在不断完善各项激励制度的基础上，持续开展青年指标擂台赛，优秀员工、安全之星评比等活动，不断挖潜员工活力，凝聚员工士气。此外，还建立了白班人员的周学习制度，建立了职能人员工作日志制度等措施，有效促进了整体队伍素质的稳步提升。一年来，车间各项工作取得的全面发展和显著进步，得于厂部的正确领导、更得于我们全体员工的不懈努力和支撑。在此，我代表车间领导班子向大家表示深切的敬意和衷心的感谢！

回顾刚刚过去的20xx年，我们取得了显著成绩。但成绩只能属于过去，迈入20xx年的门槛，我们要在提炼总结的基础上，汲取05年度在安全生产、班组建设、流程优化等方面一些好的经验和做法，不断改进目前我们工作中的薄弱环节，不断攻克我们工作中将会出现的新问题、新难点。

一、深化无伤害班组创建活动，切实做到安全生产。企业运行的基础和前提是安全生产，一切工作都要以是否确保员工的身体健康和生命安全为出发点。我们要牢固树立安全工作只有起点，没有终点的安全理念，以归零的心态，不折不扣做好安全工作。车间将以落实hse体系的有效运行为主线，以无伤害班组创建活动为载体，以提高安全活动质量为切入点，

来认真执行安全制度，落实安全行为，确保安全生产目标的实现。

首先要将杜绝习惯性违章，实现作业行为标准化作为一项持久的工作来做。要求各工序、班组在深入学习体系标准、作业标准和安全检查表的基础上，运用工序日检、班组自检和岗位互查等有效形式，监督、指导安全行为的规范和各项制度的落实；要求各班组将两年来制订的动作标准，反复学习、吸收和消化，并在工作实践中规范运用，从源头上杜绝违章，实现安全生产。

第二要将安全培训与安全活动有机地结合，切实达到提高员工安全意识和安全技能的效应。要求各班组的安全活动的主题要紧紧围绕《岗位作业标准》、《安全检查表》、《事故案例汇编》和《非正常状态下应急预案》的内容进行学习，要注重实际效果，做到学以致用，真正地使员工的安全技能能够满足目前生产改进和企业发展的需要。其次要求各班组利用安全活动，开展全员性的危险辨识，结合岗位存在的危险点源的动态性等特点，提高员工隐患辨识能力，营造主动发现隐患、主动治理隐患、主动消除隐患的全员参与安全工作的良好氛围。此外，车间将根据不同季节的安全工作特点，开展有针对性的教育活动，认真落实好电气春检、夏季四防、冬季五防和阶段性的压产检修等安全工作。

三是持续做好现场治理工作，不断改善和优化现场作业环境。今年我们将利用脱硅机系统改造的机会，对串联泵厂房、反应泵厂房进行重新规划布局，针对热水泵、热水槽、加热器比较分散的一系列弊端进行有效地改进；要求各工序结合标杆岗位的创建活动，对各岗位现存在的深层次隐患进一步进行挖掘和治理以创建标杆工序、标杆车间为目标，不断优化作业现场，为员工打造安全文明舒心的操作空间。

此外，各工序、班组全力配合脱硅系统的改造改进工作，监督做好施工单位的安全施工；要加大对劳务用工和外用工的

管理力度，继续落实好师傅的传、帮、带作用和主操连带考核责任制度。

一是进一步优化技术指标，促进生命共同体的建设。氧化铝生产连续性的特点，决定了我们必须树立大生产的意识，树立与兄弟车间相互协作的良好意识，站在生产全局的高度看待问题、分析问题和处理问题。为此我们全体员工要做好协调服从，要精细作业，合理调控各项指标，合理安排硅渣外排，密切配合料浆配制工作，做好生命共同体的建设。

二是针对难点问题，实施技术攻关。首先要对泵浦、管网的泄漏问题作为今年的一个重点攻关项目，各工序、班组要快速拿出攻关方案，实现真正意义的无泄漏车间目标。其次要针对如何进一步挖掘机组的潜能，如何延长某大型设备的使用周期等难点问题展开攻关，这些工作都需要全体员工的大力支持，共同为优化车间的各项工作献策献力。

三是持续改进设备工况。设备的良好运行是生产稳定的基础，我们要把提高设备运转率作为开拓创新工作的一个良好支点。今年车间将对某某等设备实施改进改造，对某设备进行改造合并，同时要配合外围做好等槽类的大修工作。

三、不断完善各项机制，提升班组建设管理水平。通过两年来班组建设工作开展的持续深入，班组在企业整体管理中的地位越来越突出，作用也越来越大，车间在认真总结以往班组建设经验的基础上，将充分运用员工的智慧，不断完善各项机制，将班建工作提升到一个新的高度。

民主管理的良好运作是做好班建工作的基础。各班组要充分利用民主生活会，加强班组员工间的相互沟通交流；要敢于和善于开展批评与自我批评，在班组营造一个敢讲话、愿讲话、讲真话的良好气氛。

其次各班组要针对自身存在的薄弱环节，结合车间去年四季

度组织的自主管理培训知识，分析讨论拟订出本年度的自主活动攻关课题，并按照pdca循环工作法有计划、有步骤地开展活动，以此提高班组员工分析问题和解决问题的能力，提升班组的凝聚力和战斗力。

三是优化管理网络，强化工序职能。车间今年对绩效考核方案进行了更为科学、系统的完善和修订，着重强化了工序、班组的管理职能。要求两个工序和两个检修班组，要从制度的完善上约束规范班组的各项管理工作，针对生产模式改变、设备的匹配等工作，积极做好相互间的协作和沟通，形成一个共同进步、相互共勉，良性竞争的运行机制。

一是坚持落实清理检修班组的周学习制度，对清理检修班组定期进行测试，要求测试成绩纳入班组绩效考核。

二是根据生产模式的相应变化，有针对地组织员工培训学习。例如脱硅系统投用前的培训学习、渣浆泵高压变频系统操作与检修的培训学习等，确保每一名员工的业务知识和技能都能满足企业发展变化的需要。

三是进一步完善合理化建议制度，为员工提供有效渠道参与车间管理，将员工智慧融入到车间管理工作中，并体现员工的个人价值。

四是积极开展劳动竞赛和技术比武等多种形式，有效促进员工自主学习的良好热情。

五是充分利用各种喜闻乐见的活动形式，比如组织知识竞赛、演讲比赛等活动，做到寓教于乐，增强员工学习兴趣。

六是将党员形象工程、先进性教育和队伍建设工作有机地结合起来，继续开展党员挂钩指标、党员示范岗等活动，发挥好党支部在车间整体工作中的导向和护航作用。

七是要继续发挥激励机制的作用，开展好标杆设备、|设备维护先进个人以及安全之星等评比活动，将业务技能突出、工作业绩显著的员工挖掘出来，显现标杆效应，形成车间赶、学、比、帮、超的和谐氛围，使得每一名员工都能在五车间这个大家庭中得到良好的成长和进步。

xx年，对我们车间全体员工来说，又将是一个新的挑战，同时也是一个难得的锻炼机会。我相信，在厂部的正确领导下，我们全体上下昂扬斗志、凝心聚力，以精细的态度，以务实的作风，用我们的双手和智慧共同打造车间新的风貌，展现车间新的风采！

谢谢大家！

总结工作报告成金林篇四

时间过得真快转眼间这半年快要结束了，大家相聚在一起渡过了这段美好的日子。

一、卫生检查

每周有一次定期的卫生检查。我们有宿舍卫生检查表，在一定程度上极大地调动了我们大学生讲究卫生，争做文明大学生的积极性。首先，在宿舍卫生检查的过程中，我们礼貌待人，将他们的不足提出并要求其完善。同时，向他们耐心介绍了我们部的职能，真诚地欢迎他们提出宝贵意见和建议。最后，我们都及时地把学生宿舍检查结果及存在的问题向学院公布。每周定期的宿舍卫生检查，不仅加强了宿舍卫生管理力度，更好的督促了同学打扫好自己的宿舍，使他们养成良好的生活习惯，为学习提供了良好的环境。同时保证了同学和学生会之间的交流，及时发现问题并解决。这样的信息交流与工作流程确保了同学们生活环境的安全、舒适，也很好的完成了生活部应尽的使命。

二、文明寝室评比

为营造温馨、舒适的寝室环境，规范我们生活作风建设，促进和谐校园建设、配合校里的工作需要，改变学的风貌，保持环境卫生意识淡薄的局面，我部门主办这次优秀文明寝室评比活动，举行演讲比赛，海报制作比赛。

学生会生活部秉着全心全意为同学服务的信念，在老师和学长的领导下，我们脚踏实地的做好本职工作，加强同其他部门的联系，继续协调配合各部门组织的活动，完成各项任务。尽力办好我们部所承担的宿舍装饰大赛等活动！并积极开拓新的道路。我们积极举办和配合学院的各项活动，发挥我们的组织协作能力，充分准备，全力投入，使同学们都能积极的参加，并把活动开展得有声有色。我们深知肩上责任的重大，我们要在工作中发现不足，找出差距，取长补短，认清目标，明确方向，我们还要继续发扬优良作风发，力求务实，勇于创新并加强我们自身的组织建设，团结奋进。我们相信通过努力，生活部在新的征程中一定能取得更加辉煌的成绩，为我院的明天更加美好而作出贡献。

总之，我们这一学期作了我应该做的工作，成绩也是有的，虽然工作过程中还有很多失误和不足，但是针对以往的缺陷我会努力改正，争取以后作到更好，而且我也坚信自己明天会做的更好！生活部将在今后的工作中尽职尽责，谋求新思路，完善本部门，更好服务全院师生。

总结工作报告成金林篇五

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、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。

总结工作报告成金林篇六

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。