

2023年成本个人年终工作总结(优秀5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

励志演讲不抱怨靠自己篇一

心若改变，态度就会改变；态度改变，习惯就会改变；习惯改变，人生就会改变。当自己改变后，眼中的世界自然也就跟着改变了。少抱怨他人和社会，多检查改造自己，这才是人生的真谛。本站小编为大家整理了有关做不抱怨的教师演讲稿3篇，欢迎大家阅读。

尊敬的xx□

当我拜读完《做不抱怨的教师》这本书，我心里为之一颤。为自己曾经对工作的不满而懈怠；对学生的不满而愤怒。但今天读完这本书让我的心灵仿佛释然了许多。这本书就像一剂良药慰藉了心灵，我将用它的理论在今后的教育之路上践行自己的人生目标，实现自己的人生价值。

一、不抱怨工作，获得工作的乐趣。

高尔基曾经说过：“工作如果是快乐的，那么人生就是乐园；工作如果是强制的，那么人生就是地狱。”一个人之所以总是抱怨自己的工作，往往并不是因为他的工作真的有多么的糟糕，而是因为他没有用一种良好的心情，用一种积极的态度对待自己的工作。

二、不抱怨学生，发现他们的闪光点。

常常听到周围的同事抱怨说：“某某同学真笨，这么简单的问题都搞不懂。”“家长还说自己的孩子够聪明，简直太笨了。”“这届学生笨的太多，教的都感觉没有成就感”等等。这是教师常常抱怨的声音，当然侧面也表达出对学生的期望。但世界上没有一个人是十全十美的，也没有一个人会让自己完全满意。正所谓“己所不欲，勿施于人”。教师不仅要教授学生知识，更应该教学生做人的道理。可能某个学生学习成绩不理想，但总有他闪光的一面，我们要善于发现挖掘。比如某学生热爱劳动，就让他担任劳动委员，充分调动他的积极性，培养其组织劳动能力。某某生在音体美方面有特长，可为其提供他的展示机会等等。相信任何一个学生在爱的教育下都会有所收获，健康成长。

如果你还有时间抱怨工作，那么你就有时间将工作做好。若想有所作为，就要抛弃所有抱怨，学会享受工作中的乐趣，努力做好自己的本职工作，让正能量时刻围绕在身边。

从今以后，努力做个不抱怨的老师，不抱怨孩子的犯错，不抱怨家长，不抱怨自己的选择！怀一颗宽容的心，静静等待孩子在跌跌撞撞中成长！

谢谢大家！

尊敬的xx□

高尔基说过，“书是人类进步的阶梯。”在我看来书不仅是进步的工具，也是人类灵魂救赎的法宝。寒假期间，我阅读了《做不抱怨的教师》一书，受益匪浅。虽然书中没有给我们介绍如何去做好教育工作，如何去设计教学内容，但是却震撼了我的内心，除去了教育工作中那一丝幽怨与不满，用更灿烂的笑容去面对教育这个职业。

长久以来，社会一直给予教师这一职业最光辉的荣耀。但随着时代的发展，社会的进步，人们的思想观、价值观的改变，

家长对于自己的独身子女捧为掌上明珠，对教师的要求也越来越高，施予教师的压力也随之增加。所以我们如何去调节好自己的心态，才能对生活充满信心，对待工作抱有热情，建立良好的人际关系，做一个不抱怨的教师。

抱怨的人生是可悲的，抱怨的生活是没有色彩的，抱怨不会使我们在教育这个行业中出类拔萃，抱怨不会使我们成为孩子心中优秀的教师，反而为我们徒增许多烦恼，让我们沉迷于对美好未来的向往之中，却感无力的恐惧之中。教育是一种智慧，是一门艺术。如果我们在教育中用朋友的眼光，用平等的地位去看待每一位学生，不让他们束缚在我们给予的枷锁之下，那么孩子是不是会更乐观一些，笑容会不会更灿烂一点。

其实成绩并不是教育的最终目的，教育的本身在于“传道授业解惑”。有些老师对于学生的成绩永远看不到满足。哪怕学生考了99分，还要抱怨没有满分，似乎只有满分才算是优秀的学生，只有满分才能证明自己的教育成果。在这种教师的压力下，学生就是考试的机器，永远没有快乐的笑容，教师也永远生活在抱怨之中。

此外，爱玩是孩子的天性，但却被老师抱怨成不爱学习的坏毛病，同样学生之间的小摩擦也成为教师抱怨的话柄。其实很多时候，学生之间的小摩擦，也不那么紧要。这正如自然万物的生长一样，在摩擦的过程中，学会了与他人相处的艺术。因此，我们教师让学生在摩擦中学会交流，在摩擦中成长，这是一种自然选择的过程，而在此过程中，我们教师不必责罚抱怨，适当引导即可。

做一名不抱怨的教师首先必须要心理阳光。教师的一言一行都会被学生所记录，只有当教师完美的塑造自己高尚的人格，才能去照亮学生的心扉。作为教师时刻要保持积极乐观的心态，从容的面对教育工作中的一切困难和挫折。教育不是一成不变的格式，时刻都会遇到不同的事情，就好比大海中的

航船，不可能一帆风顺，总要经历大风大浪的考验。这就要求教师具备成熟的理智，正确的挫折观，良好的情绪调控能力。只有这样，才能时刻充满阳光，才能让学生时刻沐浴在你的阳光之下，幸福快乐的成长。

树立良好的教师形象，以身作则、为人师表。教师深受着国家、社会、学校、家长的信任与重托。教师的一言一行都将会成为孩子们模仿的对象。教师在教育中充满爱，让学生感受爱，久而久之，学生也会成为充满爱的人，有爱心的人。

做一名不抱怨的教师，用我们的心去教学生，去感受学生。去感受生活带给我们的另一份财富。生活就是一面镜子你笑它也笑；你哭，它也哭。“不以物喜，不以己悲”，保持快乐的心情，做个阳光老师、有爱的老师。

谢谢大家！

尊敬的xx□

作为人民教师，我们应该放弃抱怨，积极投入到新课改行动中去，不断学习，更新观念，转变角色，在教学实践中不断探究积累，以高涨的热情对待每一天的工作，每一位学生。把自己的爱心激发出来，奉献给国家和社会。一直以来，我都给人以一种活的很精彩的感觉。有人说我很累，每天像陀螺一样在转。也有人说我很传奇，无所不能。其实我归结为有一颗乐观的心，不怕狂风暴雨，心里总有一缕阳光。现在我就与大家分享我的心路历程。

毕业后，我被分配到一所村学任教，心里非常激动。当我满怀憧憬的走入那所学校时，我的心落入了谷底；走进分配给我的班级时，心里初上讲台的忐忑就化作了满心的不满。当初的踌躇满志似被当头棒喝消失的无影无踪。班上一片狼藉，几个孩子扭做一团，谩骂声充斥整个教室。校长陪我走上讲台，用黑板擦敲击讲桌，发出砰砰之声后，一切归于平静。

难道这就是我的理想实现的地方吗?当时我对校长说：“我好像有点紧张”。老校长笑了，爬满皱纹的脸上露出一丝心疼，但他还是对我说：“你的教学之路才刚刚开始，工作不是纸上谈兵，在你一辈子的教学中，这不过是挑战的开始。”老校长走出了教室，我也开始了我的教学生涯。既然我想要的东西在这，我就只能迎难而上，积极努力啦。在鸭口小学的几年里，我带过了好多的班，但我都挺过来了。不失信心，不抱怨自己，永远告诉自己一句话，我能行。抱怨自己让我们将关注点放在自己不想得到的东西上，因此当我们抱怨自己时，我们就远离了自己想要的东西，抱怨越多，距离越远。

两年之后，我调进上里塬中心小学，我也成了一名中层领导，迎接我的却是又一个大大的挑战，但也正是这份历练成为了真正有所作为的开始。一位伟人曾经说过：“有所作为是生活中的最高境界，而抱怨是无所作为，是逃避责任，是放弃义务，是自甘堕落”。如果你有时间抱怨工作，那么你就有时间将工作做好。喋喋不休的抱怨，注定于事无补。若想拥有美好前程，就要抛弃所有抱怨，学会享受工作中的乐趣。

3、不抱怨压力、不抱怨环境、不抱怨挫折。用动力铺路，才能成就人生不败。不抱怨当下，才能活在快乐的氛围里。

工作的调动，随之而来的是压力。但是我从不畏惧压力，有了压力也就有了了动力。开始的时候我还有些忐忑，三周后我就适应了这里的环境，就融入了这个大家庭。柔远小学的教师都很认真，每天都在备讲批辅考中忙碌度过；柔远小学的老师都很低调，成绩卓然的老师也不愿做示范课；柔远小学的老师都很善良，当我遇到挫折时，他们都会主动的帮我排解压力。我们教师也是社会中的人，没有谁甘愿碌碌无为，在这个充满竞争的社会里自怨自艾只会让个人的处境更差。若想活的精彩，活出自我就要学会接受压力的鞭策和折磨，用困难和挫折铺平我们前进的道路，为自己的未来加分添彩吧。

真正遥不可及的不是十年之后，而是十年之前。很多人都抱

怨眼下的不如意，或者追悔早已逝去的过去，却失去了最容易得到，也最应该享受的当下。往昔不可追，来日又扑朔迷离，我们有什么理由不善待正握在手中的寸寸光阴呢。兄弟姐妹们，不抱怨，守住心中的一缕阳光，从容的面对压力，守住当下这美好时光，共筑我们事业的辉煌，从我做起。

谢谢大家！

励志演讲不抱怨靠自己篇二

大家好！

它，没有睡莲那样妖艳，婀娜多姿，没有海紫苑那样柔软，没有罗姿兰那样芳香。因为它的平凡，所以遭到了很多人的轻视与唾弃，但它一直没有放弃，最后它赢得了别人的尊重与欣赏。

它生长在很不起眼的小角落里。有一次我因为考试失利，老师对我非常失望，同学们疏远了我，这使我非常伤心，我感觉自己什么都没有了，我甚至想用死来结束这一切，我没有勇气面对这一切，我躲到了一个角落里哭，在我差眼泪的时候，我看到了他，它身上的叶子全都枯黄了，可知它有多久没有吸收到养分了，它的生命就要结束了，可是，它似乎不屈服，它在抗议，它的根在拼命地往外伸展，渴望得到一点点的阳光与水，一直都没有放弃向外伸展。

我呆呆地望着它，突然间，我明白：我现在就如同它一样，遭遇到了人生的挫折，我也应该像它一样，不堕落，我应该坚强的面对这一切，于是我起身，挥掉裤子上的泥土，转过身，径直走回了家。

一转眼，过了好几个月。今天，我在写作业的时候，遇到了难题，垂头丧气的，我靠在椅子上，转动着椅子，这时，我

想起了它，当初是它给了我永不放弃生的希望的力量，我跑了出去，想要马上见到它，不知道它现在怎么样了。当我跑到那个地方的时候，我看到了它，它现在长得非常高大，郁郁葱葱的，散发出着清新的味道，我看到了好多人站在它身旁与它合影，人们抱着它笑。我心里默念，它成功了，它获得了新生，它赢得了别人的尊重。

我转过身，径直跑回家。

其实，在每个人的人生中，都会遇到失利与挫折的时候，关键是要看我们怎么去对待它们，只要我们乐观，坚强，抱着永不放弃的信念，努力进取，就会离成功更近一步！

励志演讲不抱怨靠自己篇三

大家好！

每个成功伟人身后总有一段辛酸的，刻骨铭心的故事，每段故事的背后，都会有许多的挫折，对于某些人来说，挫折是一段通往成功路上的一只拦路虎，但对那些成功人士而言，挫折是他们脚下的一颗通往成功的垫脚石。所以，我们要学会正确面对挫折。

挫折时要勇于去面对，而不是怯懦或临阵脱逃，因为这些举动只会让你远离你所向往的目标、理想越来越远。

姚晨是个女演员，她在成名之前，只是一位默默无闻的小市民。但她不甘愿如此，想要成为一个演员。于是，她的成名之路由此开始。她先从应聘演员开始，但各个导演都认为她的外貌不行，然后果断的拒绝了她。而姚晨却并未就此放弃，她开始从最基础的群众演员开始，一步步脚踏实地的向前走。终于皇天不负有心人，姚晨在《武林外传》中，饰演郭芙蓉，一举成名，完成了她心中那梦寐以求的愿望。这都是她那勇于面对挫折的心态。

她突破困境，不仅依靠她那富于常人、耐得住孤独的良好心态，更重要的是，她那正确面对挫折，并且永不放弃的精神。正确面对挫折是需要巨大勇气的，而它往往能使你的未来、前途减少阻碍。

古代造纸术的改进人蔡伦，在造纸改进上不知遇到多少挫折，而这些挫折不但没有使他放弃，而是更加激励起了他的斗志，不断地大胆改进原料，最终他成功了。这样的结果是大家早已明白的。不如大家换个角度，如若蔡伦未坚持下来，而是一直在坚持原来的做法的基础上，进行修改。不管过程如何，但最终的结果却是一样。那么我们一直引以为豪的四大发明恐怕会被改写为三大发明了。这样的故事还有许多，所以我们要正确面对挫折。

面对挫折的选择需要心中的一杆天平去称量，任何人的偏失和差错都会给你的记忆深处，留下永不消退的污渍和伤痕。

当我们一一了解过这些明星或历史人物所做过的事情时，我们会发现他们都有一个相类似的共同点，这也是我们要学习的一一要正确面对挫折。

我的演讲完毕。

谢谢大家！

励志演讲不抱怨靠自己篇四

大家好！我演讲的题目是“决不轻言放弃，勇敢面对挫折”。

作为即将参加高考的高三学子，或许三年高中，我们即将结束，但在人生征途中，我们却永远在路上。一路走来我们获得过掌声，也遭逢过挫折。

月考后的几家欢乐几家愁，就是最好的证明。面对成绩，无

疑要胜而不骄，再接再厉；而面对失败，我们则要坚定地说，切莫放弃。

林肯先生，24岁经商失败，26岁恋人死去，27岁精神崩溃，中年时代多次竞选参议员和副总统，均告失败。或许只有这些，才能算得上人生中真正的挫折。

可面对这么多挫折，林肯并没有放弃自己的追求，而是仍旧坚持不懈地努力。最终，他成为了美国第十六任总统。正是因为决不在挫折面前轻言放弃，林肯最终实现了自己的理想。

战胜挫折走向成功的，不仅仅只有林肯总统一人。

“难吃的菜吃一口就够了，这是我见过的最烂的书稿，像你这样的作者这一辈子也别想找出愿意出版你的书的人。别浪费时间了，趁早干点别的活儿把！”多年以后，马克·吐温再次见到了那位书商，对他说：“这些年来，我日日夜夜都在想怎样摆脱折磨你方解心头之恨，事实上，我正是这么熬过来的。”马克吐温此时的调侃，活脱脱的证明了人们最出色的工作往往是在逆境与挫折中做出来的。然而，有些人，对于挫折，却总是有消极的思想。

生活中，我们经常在报纸与新闻中看到有人因为生活中的挫折而自杀。

我想不明白，是什么样的挫折，可以让人放弃身上最宝贵的财富——生命！

好死不如赖活着，活着，就代表着希望，代表着一切都可以从头开始。而死亡呢？能带来什么？解脱？你自己是解脱了，你的亲人呢？你的朋友呢？你所爱的和爱你的人呢？你给他们带来的除了悲伤，除了难过，还有吗？这是多么自私的一种做法啊！为什么，不能用自己的双手，来克服那一个个挫折呢？命运，是掌握在我们自己的手中的！

其实，只要我们有了积极的人生态度，向学习、生活中的艰难困苦挑战，不被困难所吓倒，不言放弃，就一定会历经风雨见彩虹，赢得高的胜利，谱写精彩的人生。

20xx年，牛津大学举办了一个“成功的秘诀”讲座，邀请丘吉尔演讲。人们想像着这样一个大人物会透露出怎么样的成功秘诀。不想却只听到几句话：“我的成功秘诀有三个：第一是‘决不放弃’，第二是‘决不、决不放弃’；第三是‘决不、决不、决不放弃’！”会场上沉寂片刻，随即爆发出雷鸣般的掌声，经久不息。生活处处多风险，逆境往往多于顺势。在困难的时候，要看到希望，看到光明，成功往往就在再坚持一下的努力中。不言放弃，成功的秘诀有时就这么简单。明白这一点，我们的求学之路会更顺畅，我们的理想会更接近。

如今的我们，将理想分成了几个小目标，一个一个地去奋斗、去努力。倘若我们因为一点小小的挫折就轻易说放弃，那些目标又有什么意义？上苍赋予我们生命，就是要我们去不懈地拼搏啊。

同学们，决不轻言放弃，勇敢面对挫折是一种美德，更是一种积极的人生态度。我们无法创造命运，但我们可以用实际行动改变命运，我们可以向命运中的艰难困苦挑战。不被挫折所吓倒，不言放弃，终能历经风雨见彩虹，谱写精彩的人生。

桑兰摔残了肢体，张海迪高位截瘫，贝多芬双耳失聪，海伦·凯勒的生命中没有光明与黑暗，可他们从未放弃自己对美好理想的追求。正是不轻言放弃，勇敢面对挫折让她们有了壮美的人生，赢得了世人的尊重。

白驹过隙，流水无痕。在匆匆忙忙的尘世中，我们能做的只有不懈地努力，不懈地奋斗，最终实现自己的理想。这，才是我们生命的意义。

无论前面的路多么坎坷，“决不轻言放弃，勇敢面对挫折”将永远是我们人生追求的永恒动力。

我的演讲完毕，谢谢大家！

励志演讲不抱怨靠自己篇五

大家好！

成功更多的取决于毅力。即使你、实践和创新，如果你不坚持下去，半途而废，你最终也一无所获。

我从四岁开始学弹钢琴，直到现在还没有停止。六年级的时候，因为是初中，面对即将毕业的压力，学习特别紧张。我妈曾经想帮我停钢琴，但是我拒绝了。我觉得弹钢琴虽然会花很多时间，确实会对我的学习产生一定的影响，但是会给我更多的乐趣。我每天花一个小时弹钢琴，可以让我合理规划时间，每天都有足够的感觉。钢琴是给自己弹的，有时候心情无聊，弹钢琴，听悠扬的曲调，心情自然会舒服很多。

现在，我已经通过了钢琴10级考试，我通常会参加很多大型比赛。对我影响最大的是去年的比赛。因为我通过了10级，我被安排在青年组，这意味着和我竞争的球员基本上比我大，这也给我的比赛增加了很大的压力。

也许是因为我以前有很多舞台经验。在等候区，我一点也不紧张。我和工作人员谈笑风生。一个男孩出现在我面前。他大约比我大三四岁。一开始我没怎么注意他，但直到他上台演奏，我才发现他和我演奏了同一首歌，这让我立刻紧张起来。果然，最后的结果是他是第三个，我是第四个，我们同时进入了决赛。

回到家后，我也很不情愿。我下定决心在决赛中超越他。在接下来的一个多月里，我每天弹钢琴，努力一天比一天弹得

更好。我听了无数遍原著教材，努力工作得到了回报。一个月后，我接近原著，我自然在决赛中超越了那个男孩。在这一个多月里，我真的想过放弃，害怕努力没有回报，但决赛的结果告诉我：有毅力，毅力，你可以成功！

人生是一段漫长而曲折的旅程。你可能不幸，就像一个人走进无尽的沙漠，但只要你能坚持下去，你很可能会走出沙漠并取得成功。因此，成功取决于毅力！