

# 2023年南方电网个人工作总结(通用5篇)

总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它可使零星的、肤浅的、表面的感性认知上升到全面的、系统的、本质的理性认识上来，让我们一起认真地写一份总结吧。什么样的总结才是有效的呢？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢！

## 南方电网个人工作总结篇一

这次教师培训，让我感受着新课程理念的和风，沐浴着新课程改革的阳光，拓展了我的教育视野，提升了我的教研能力，让我的教育思想和教育行为有了真真切切的转变。在今后的教育教学中，我会不断学习，并运用现代远程教育资源，提高自身素质的同时提高学生的学习兴趣，做一名优秀的教师。

我有幸成为区骨干教师培训班的一员，心里特别高兴，因为这这次培训给我提供了再学习、再提高的机会。培训将理论与实践相结合，内容丰富，形式多样。在培训中，我聆听了几位名师的讲座，感觉是幸福而又充实的，因为面对不同风格的名师，听到不同类型的讲座，也感受到了思想火花的冲击。耳濡目染的东西很多。

1. 注重学生基础学习能力的提高. 基础学习能力是学生适应未来社会的前提，是开展终身学习、促进自我完善与发展的基础。基础学习能力是学生适应未来社会的前提，是开展终身学习、促进自我完善与发展的基础。

2. 注重学生信息素养的养成. 迎接信息时代的挑战，适应信息化社会，从浩瀚的信息海洋中获取必要的信息，学生必须具备相应的信息素养。

3. 注重学生创新性与开放性思维的培养. 教育应该培养胸襟开阔、能够站在全球化视野考察问题并创造性地解决问题的公民。
4. 强调学生的价值观教育和道德教育. 在享受现代科技发展带来的充足的物质生活的同时，应更加注重精神世界的锤炼，如对真理、正义、诚信、责任感的追求。
5. 尊重学生经验，发展学生个性. 教育向学生生活的世界回归。了解学生特征，选择合适的教学策略，实现因材施教。

“崇高的师德和正确的人生价值观是促进教师奋发向上，献身教育事业，不断进取的动力之源。”当前，改革开放的历史条件，为教育改革注入了生机与活力。但是，随之而产生的人生价值观、生活观念的变化也冲击着学校教师，影响到教师的价值趋向和道德观念，使教师队伍中存在着一些与教师角色身分不相称的思想意识。有的教师受腐朽生活方式的影响，表现在工作态度上，怕环境艰苦，怕任务艰巨，追求轻松自在，缺乏高度的事业心和责任感，遇到困难总是绕着走，“绞尽脑汁”地要求到条件舒适的地方去工作。表现在思想作风上，安于现状，得过且过，不思进取，缺乏艰苦创业的精神。表现在生活上，畸形消费，花钱大手大脚，生活追求潇洒，吃穿讲究排场。作为一名心理健康的教师应该能把自己的全身心投入到本职工作中，最大限度的发挥自己的智慧和能力，对工作怀有持久的热忱，并从工作中获取满足和乐趣。在这方面，我还有所欠缺，在以后的工作中应以正确的人生价值观为标准，培养自我控制和自我调适能力，学会抵制各种不利因素的刺激和影响，保持良好的心态。

心理健康是我们学生走向现代化、走向世界、走向未来建功立业的重要条件，培养学生健康的心理素质是素质教育的重要内容。其中教师对学生心理健康的影响是巨大的，许多研究表明，教师的学历、知识水平和学生的发展并没有必然的联系，而教师性格对学生发展的影响是长期的、潜移默化的。

教师良好的性格特征，不仅时时感染和教育着学生，而且能为学生的健康成长提供良好的心理环境。因此，教师要为人师表，在教育教学过程中应学会鼓励、学会尊重、学会宽容、学会公正、学会激励、学会赏识、学会呵护；应保持乐观、开朗、热情的态度，以饱满的热情从事教育教学工作。“你能行！”、“你可以的！”、“你很优秀！”这样看似简单的话，往往可以点燃学生自信的火把，照亮他的成长之路。我想，作为教师，如果没有客观的认知标准，他的课上得再好，也难走进学生的心，所以教师要为人师表，尤其要具有宽容、公正的良好性格。

在教育改革和课程改革以及教师体制改革风起云涌的今天，对学生的培养不能再循规蹈矩，必须通过教师创造性的工作去寻找适合自己教育对象的方式方法。在以后的教育教学工作中，我应该在模仿、学习他人经验的基础上，总结、思考自己的经验，结合自己的特点及优势，加以创造性运用，逐步形成自己独特的风格。要不断扩展自己的知识和兴趣爱好，以便从各种渠道获取的信息中得到启发。

一个健康成长的人应有乐趣相伴，这样他的工作，职业生涯才能获得鲜活的生命，教师的工作环境，工作对象的特殊性更要求教师应有自己的工作乐趣。

首先，教师的环境特别是教育对象是不断变换的。那么，教师就应迅速适应教育对象，这样才能做到因材施教，达到预期的目的效果。从而促使教学的高效循环。只有适应教育对象、环境、我们工作起来才能顺心顺手，才能安心，并从中体味到工作的乐趣。

其次，教师的个性是吸引学生的重要因素之一。每个教师都应该时常问自己：我站什么吸引学生？一个善于反思的教师，一个关注学生感受的教师，一个充满民主的爱心与学识的教师，一个有着与众不同的教育魅力的教师，到哪儿都是受欢迎的。难怪有的教师和学生相处默契，永远是校园里的一道

靓丽的风景线。当然，我这里所说的吸引绝不是庸俗的讨好学生。其实，一个学识和魅力并存的教师，即使你对学生严厉一些，学生仍然爱你、崇拜你。偶尔当你有一些小缺点时，反而会使学生感到亲切甚至“有意思”。再次，教师的工作大部分是定性的：备课、上课、批改作业、课外辅导是教师工作日的定性工作流程。这些工作都在有效的时间内完成，富于紧张。那么，我们就应学会在紧张的工作背后放松，尽力让自己的工作充满弹性，留下教学以外的时间空间，丰富业余生活，这样也有益提高效益。

最后，教师的工作平凡，惊天动地的业绩很难创造。但我们不能因此心灰意冷，放弃对成功的追求。这时调节自身的成就感就尤为重要了。我们可把一个差生的转化，一次成功的论文交流，一件优秀的课件展示，一次扣人心弦的典型发言，一次推心置腹的家访劝学，一届学生的优异成绩看作成功的驿站，并从中获得成就感，以此收获乐趣。

总之，通过这次培训活动，我收获很多，我要不断地学习，以便适应时代的要求，争做一名优秀的中学教师。

## 南方电网个人工作总结篇二

短短的几天，几十个新教师聚在县进修学校进行了一次全新的培训。从新入职教师的人员来看，女教师居多，惟独三个男教师。这样看来未来小学幼儿园新教师即将出现一种新情况，那就是女教师多男教师少的局面，做为男教师的我们更要担起教育好下一代的责任，为祖国输送一批批优秀的人才。

一、经过此次培训使我对教师这一职业有了更加清楚的认识

在本次培训中听了有关教职专员老师的讲座后，使我对教师这一职业有了更加明确的认识。

首先，教师是文化的传播者，正如韩愈所说：师者，传道授

业解惑也。这是从知识传播的角度来反映教师的重要性。

其次，教师是榜样，学高为师，身正为范正是这个意思，这里也涉及到做人的问题，学生都是有向师性的，这也是做人的一种认同感，同时学生受教育的过程是人格完善的过程，教师要真正成为学生的引路人。

第三，教师是管理者，教师要有较强的组织领导、管理协调能力，才能使课堂教学更有效率，更能促进学生的身心发展。

第四，教师是父母。爱自己的孩子是人，爱别人的孩子是神。而作为一名新教师更要富有爱心，教师对学生的爱是无私的、平等的，就像父母对待孩子，所以我们说教师是父母。并且作为教师还要善于发现每一个学生的闪光点和发展需求。

第五，教师是朋友，良师益友这就强调了作为教师要懂得和学生做交心的朋友，师生之间相处要融洽，亲和力要达到知心朋友一样。

最后，教师是学生的心理辅导者。教师必须要懂得教育学、心理学、健康心里学等，作为教师应了解不同学生的心理特点、心理困惑、心理压力等，并及时给予及时的帮助和排解，培养学生健康的心理品质。

与此同时，对教师工作的基本内涵也有了比较明确的认识，认识到了教师责任的重大，要做一名合格的好教师必须要具备敬业精神，奉献精神，创新精神，拼搏精神，这使我深深的体会到了作为一名人民教师就要为祖国的教育事业奉献自己的青春年华，含辛茹苦，默默耕耘，更要爱生如子时时为学生着想，以学生的利益为重，处处用真情去打动学生。新时代的教师应具备高尚的师德，先进的理念，健全的人格，健康的心理素质和比较扎实的专业理论功夫和专业水平，有敏捷的思维，较强的语言表达能力和感染力。对待学生要多问为什么？还要多鼓励、多安慰、经常开导，说实话。少说

讽刺的话，冷淡的话，伤人的话、威胁的话，这些都是作为一名合格教师应具备的素质。

## 二、经过本次的培训为我的工作提供了许多实际日用的方法和策略

通过学科专业科的培训，使认识到要想成为一名优秀的人民教师，必须具备最基本的六要素既：认真备课，认真上课，认真设计作业，认真辅导，认真组织课内外活动。其中备课是一项重要的组成部分，备课中要准备三方面的内容，备教材、备学生、备教学，更要关注学生如何学、学到了多少东西。这不仅仅要求老师课时的安排及备课，还要善于在长期的教育教学中进行总结和积累，只有这样才能提高自己的专业水平。

在教学上应该懂得将教学艺术化，学会抓住学生的心里，引起他们对知识的好奇心，引导学生学会自主学习，改变传统的满堂灌的教学方法。教师应当从新知识的传输者变为知识的引导者，这就更加要求教师要懂得授课的艺术性。特别是在新课程改革的背景下，一定要认真地贯穿新的教学理念，以学生发展为本，以新的教学姿势迎接新的挑战。如何使自己能够有质量有效率有能力地教好这门学科，使学生能够持续地从心灵深处接受我的教学方式。这就要我努力地备好课，努力地锻炼，努力地学习。

## 三、经过这次培训使我对未来的工作充满了信心和动力

本次的培训贯穿对新教师的鼓励。鼓励我们要赶快适应新的教学环境和生活环境，人际关系等；鼓励我们要更加理性地认识社会，认识自己的角色；鼓励我们要做一名终身学习型的老师，做一名能够不断适应新知识新问题新环境的老师；鼓励我们要坚持创新，在教学中发挥自己的聪明和才智，争做教学发展的浪花。这些鼓励使我对未来的工作充满了信心和动力。高尔基曾说过：只有满怀自信的人，才能在任何地

方都怀有自信，让自信充满生活，并实现自己的意志。也许，对于我来说，只要有克服困难的信心，就能取得好的开始，而好的开始，便是成功的一半。

最后，各位长辈的建议我将铭记于心，用心去备好每一堂课，用心去教学，用时间来我的付出。在教学上的不足要努力去克服，在生活上更应该幸福快乐。

## 南方电网个人工作总结篇三

x天的幼儿园教师培训，我有幸参与其中，在这短短x天的培训，我们观摩了许多幼儿园骨干教师的课，并进行交流与研讨，拓宽了学习的视野，更新了教育观念，理论的应用水平与教学的创新能力得到提升。

社会在发展，科技在进步，也就要求教育的不断更新，走可持续性发展之路。我们乡镇中心幼儿园教师之路该如何走?作为教师又该如何做?面对这场深刻而全方位的教育改革，我们需要不断学习与创新，这是我们教师教育教学的生命力所在。

面对21世纪飞速发展的教育，要使自己在专业道路上不断成长，就应努力走教学与科研相结合的学术道路。这一点对我的启发很深。的确，面对不断更新的教育观念，面对发展的时代，面对变化的孩子，教育需要不断更新，教育需要研究型的教师，只有不断地研究教育教学中的问题，才能提高工作效率，才能提升自身的教育教学素养。

### 一、广泛学习科学的教育理论

县幼儿园园长在幼儿教育科学理论方面的阐述简要精辟，为我们的教学实践起了提纲挈领的作用，为我们的教育科学理论注入了源头活水，他们又结合幼儿园实际工作让我们了解如何在幼儿园进行教学工作。

幼儿园教育工作应该坚持体、智、德、美诸方面的教育互相渗透，有机结合。遵循幼儿身心发展的规律，符合幼儿的年龄特点，注重个体差异，因人施教，引导幼儿个性健康发展。

幼儿教育要面向全体幼儿，热爱幼儿，坚持积极鼓励，启发诱导。合理地综合组织各方面的教育内容，并渗透于幼儿一日生活的各项活动中，充分发挥各种教育手段的交互作用。创设与教育相适应的良好环境，为幼儿提供活动和表现能力的机会与条件。以游戏为基本活动，寓教育于各项活动中。

教师的职业是相通的，热爱事业，热爱孩子是第一位的。幼儿不同于小学，孩子的自我保护能力差，是一生品德行为形成的最佳时期，好模仿，是非观念在萌芽时期等特点要求我们幼儿教师要有更高尚的人格魅力，要正直，和善，温柔，可爱，要因可爱而美丽动人。

我们既要做到母亲般的关爱，又要做到高于母亲的教育，从思想上、品质上给予渗透影响，教育他们使他们是非概念清晰，引导他们能关爱别人，带动他们积极乐观开朗，实事求是使他们诚实，幼儿教师要有“敬业、乐业、专业、创业”的精神，要公正地爱每一个孩子，我们带给他们的应该是最美好，最公正，最无私的爱。

## 二、学习技能技巧，提高个人能力

这次的培训还给我们安排了县幼儿园部分骨干教师的示范课，跟着县幼儿园领导和骨干教师学习，我们获得了很大帮助。

x老师的体育教育示范课让我们目不暇接。在她手里，简单的一张报纸摇身一变就成了很好的教育资源，成了孩子们游戏的体育用品。一会儿让孩子们把报纸穿在身上跑，和报纸比赛，一会儿把报纸揉成小纸团投掷。孩子们玩的乐此不疲。整个教学都在活动中完成，遵循幼儿的身心发展规律，符合幼儿的心理特点，值得我们去认真研究与学习。



xx老师结合她自己幼儿园美术教育实践，给我们上了一节美术示范课。使我们学到了一些幼儿园美术教学的方法、美术教学的手段，让我们知道美术活动是丰富多彩的，单单一个制作画框就有很多讲究，例如画图的要领，颜色搭配等。

x老师的舞蹈示范课给了我们很大的启示，她结合舞蹈实例，边播放音乐边示范讲解，使我们在幼儿舞蹈方面拓展了视野，把握最新教学动态。

通过这次培训我知道了要转变教育思想、教育理念。先进的教育思想、理念是我们基层幼儿教师必须思考的问题。在活动中，教育思想直接促进或制约着我们教学方法的选定和设计，同时决定着活动的质量和效果。在设计活动的时候，往往我们考虑到的只是“我该如何教”，而忽视了“幼儿如何去学”的问题。其实作为幼儿教师，引导作用是要充分发挥的，但引导的目的主要是为了幼儿，通过这种引导，让幼儿学会自己去学习，去探索。

有人说过：开展好一次活动，不仅是知识信息的传播过程，更是一个心灵交汇的心理场。如果教师在活动中的表现只是平平淡淡，没有激情，那么幼儿的情绪也不会特别高涨。因此我觉得在活动中激发幼儿的情感，教师自我的情感体现是非常重要的，这直接影响到了活动的成功与否。

x天的幼儿教师培训结束了，但留给我的却是深深的回忆，是一笔宝贵的财富。牛顿曾经说过：“我之所以成功是因为我站在了巨人的肩膀上。”这些成功的经验为我今后的教育教学奠定了良好的基础，缩短了探索真理的路途。

## 南方电网个人工作总结篇四

月嫂行业是一个新兴的朝阳行业，是家政服务行业的重要组成部分。下面是有20xx月嫂个人培训工作总结，欢迎参阅。

在过去的这两个月里，月嫂部门的工作还算顺利，超额完成了任务量，虽然今年是猪年，大家都说龙宝宝多，月嫂供不应求，但是实际看来，也不是像想象的那么火爆。这两个月的任务也是我们经过多方努力，集思广益和大家的帮忙才完成的。我们每周都要去各大医院和妇幼保健站派发宣传单，加大宣传力度；动员月嫂带来更多的和他们相熟的月嫂好手来中心登记，作为人力资源的储备；我作为部门新任负责人，也是基本上放弃了休息日，从年后到现在从未休过双休；另外我们还积极了解月嫂市场的价格浮动，及时根据市场情况，向领导请示调控价位，以保证最大化用户群体。

在1、2两个月里，我们部门共签定了46份合同，同比去年增加了20余份。之所以今年的合同签订数量大量增加，最主要的是我们部门同心协力，为了留住更多的用户，改变了以往的工作方式，以往一般提前一、两个月左右才安排月嫂和用户见面，这样虽然会保证最大化的月嫂工作时间，但是也会造成一部分心急的用户放弃等待，去别的家政公司找月嫂。而今年，我们在尽量安排好月嫂时间的同时，尽快安排月嫂和用户见面，基本是来一个用户安排一个，这样就大大的减少了用户的流失；另外，我们为一些确实有困难，不便出行的用户提供了一定的上门服务，仅这两个月，我们就上门服务3次，特别是去旅顺那次，那天很冷，一二月正是数九隆冬之时，我们为了节约成本，小贾带着月嫂亲自乘公交去旅顺，到中午一点多才回来，没舍得在外面吃饭，到单位吃了点凉饭。只要能够让用户满意，我们风吹日晒，迎风冒雨也毫无半点怨言。

其次，这两个月中新进登记的培训学员38人次，同比增加30余人次。我们认为，新登记人数的大幅增加，一方面离不开学校的大力培养和推荐，另一方面也和我们加快工作进程有直接关系。新登记的月嫂，我们都会尽快在一周内安排他们上岗工作，这样他们不再担忧自己的食宿，还能在更多的老乡和朋友面前帮我们宣传“妇联月嫂培训完就能上岗”，使更多的人会来我们中心培训、登记，形成了良性循环，树立

了我们中心的良好形象，真正的达到了部门之间的双赢效果。但是今年对育婴嫂的需求相比往年，呈现了大幅下降的势头，因此育婴嫂的安排也是有着极大压力的，正所谓一手托两家，我们在尽快安排好工作的同时，也肩负着极大的责任。

另外，在这两个月中还发生了一件我们非常不想看到的事情。前不久，一位用户来到中心，强烈谴责我们委派的月嫂工作不负责任等问题。在这里，我说明一下，第一，每个月嫂上岗后我们都会及时做反馈，这名月嫂上岗后2周之内，我们做了7次反馈，之所以做这么多次反馈，是因为这个用户的母亲前来中心反映过对月嫂有所不满，但是我们每次反馈时，产妇都是说非常满意，不需要换人。尽管产妇没有提出换人，但是本着让用户全家都满意的原则，我们应产妇母亲的要求，还是更换了月嫂，后期又做过4次回访，用户都非常满意；第二，我们的月嫂上岗之前，用户家就有过一个月嫂，并且用户也知道自己的孩子有黄疸等问题，我们的月嫂只能说建议用户去医院检查，并不能通过肉眼判断孩子的黄疸是生理性的还是病理性的，用户没有去检测而造成孩子黄疸高没有及时治疗不能归罪于我们月嫂；第三，更换月嫂后，月嫂也提出了孩子是不是应该去医院看看黄疸，用户也没有采纳，满月时，注射乙肝疫苗，医生也没有提出黄疸过高，不能注射。等我们月嫂已经撤岗5天，用户才来说孩子到医院检查黄疸过重。综上所述，如果非要说我们的月嫂有责任，那就是没有坚持要求用户去医院做检查。尽管用户的母亲在我们中心大声质问，甚至辱骂，无理取闹，我们都没有怨言和不耐烦，始终都是细心、耐心的给用户解释。最后通过一番调节和领导的介入，这件事情也算暂时解决。日后我们在安排工作时，一定会吸取这次的经验，加强对月嫂的服务意识培训，避免这样不必要的纠纷出现。

上火所引发的种种危害，不仅触及到孩子生理，同时还会波及心理，因此处理孩子“上火”问题，要从食疗、药疗及心理调理三方面入手。在食疗方面，儿童由于脏器娇嫩，器官发育尚未成熟，直接导泻祛火会严重伤害儿童的肠胃功能，

造成肠胃菌群失调。专家也建议对于容易上火的孩子，要注意饮食习惯的调整。要鼓励孩子多喝水、多吃蔬菜水果，也可以给孩子喝些绿豆汤或绿豆稀饭。卷心菜、菠菜、青菜、芹菜等蔬菜中所含的植物纤维，利于排便通畅。同时家长也要协助小孩养成良好的作息生活习惯。

事实上，除了成年人在饱受上火困扰之外，儿童在遭遇上火的时候，更加容易受到伤害。孩子上火常会引发扁桃体炎、口角起疱、便秘、小便发黄、不肯吃饭、烦躁不安、眼屎增多等状况。在人体自然免疫过程中，还易受到外部侵扰，如风寒以及各类病毒，从而引发感冒、腮腺炎、水痘等病症。所以说，上火问题会导致儿童呼吸系统、肠胃系统、甚至对肝肾功能都会产生危害。

首先，儿童，尤其是6岁以下的婴幼儿，他的脾胃功能还不健全，而生长发育很快，需要的营养物质较多，如果饮食不合理，就易引起上火，上火易引起儿童挑食，如果挑食，则会引发儿童营养不良的问题，是儿童生长发育受阻的主要原因之一。

其次，上火，它不仅对孩子身体有一方面的影响，还有一个我们经常忽略的“心理”影响。上火对于3岁以下的小孩来讲，在心理上容易产生排便抗拒，在身体上有便意，心理上因为排泄受阻而抗拒排便行为，缺乏按时大便的习惯，不能形成排便的条件反射，形成随意大小便的恶习。而对于3岁以上上火的孩子，因为生病会在这一时期对父母会有心理依赖，一旦父母处理不当，就很可能引起孩子更严重的心理和性格方面的依赖。

最后，上火引起儿童的食欲不佳，进食太少；导致食物成分结构不良。如果进食太少，大便随之减少，引起腹肌和肠肌瘦弱，蠕动无力，引发顽固便秘；再如用含钙化酪蛋白较多的牛奶喂养的小儿，更容易引发小儿便秘，这也是人们认为喂食奶粉易上火的原因。

除此之外，因为上火问题没有受到正确对待或没有处理不及，孩子会加重炎症，诱发其它疾病导致住院，更是要饱受针、药的折磨，这时候就是孩子和家长一起受苦了。

居家养老服务中心在20xx年1月2日举办了家政、保姆、月嫂的免费培训班，给我们培训的是从北京总部专门负责培训的老师，培训了三天，参加培训的人员大概有28人。

在短短三天的培训中，我们都学到了很多以前没接触到的知识，让我们知道了，月嫂是集家政员、护士、厨师、保育员为一体的工作人员。并且家政服务员的心态是王牌，心态好，一切的工作就会很顺利，人脉是金牌，有强大的人脉才会有用户的消息。技能是银牌，技能的熟练是我们胜任工作的重要之重。学历是铜牌，不管你的学历是什么，只要你的心态好，并且你的技能过关，就可以胜任这份工作。

为什么说当一名合格的月嫂是家政员，因为只有干好家政，才知道产妇的房间应该怎么打扫，产妇在月子期间，房间一定要干净，温湿度都要适中，只有好的家政员才可以轻松做到；月嫂又是一名护士，因为月嫂得照顾新生儿和产妇，在这期间，新生儿的护理及其重要，要给宝宝洗澡，要知道脐带怎么护理，宝宝发烧了用什么降温，还要观察产妇产宫的恢复情况等，所以月嫂是一名护士；月嫂又是厨师，这是因为，在月子里，产妇的身体很虚弱，在用餐方面是很讲究的，生产前几天应该以什么为主，中期又要吃些什么，什么汤下奶又营养，用盐量的大小，这都是严格控制的，所以说月嫂又是一名厨师。为什么说月嫂又是育儿嫂呢，因为新生儿的护理是需要很细心的，月嫂要观察新生儿的黄疸，体温，还有新生儿的神经系统，吃奶时间，还要定期给宝宝三浴，阳光浴，水浴和空气浴。阳光浴就是要经常让宝宝晒太阳，增加钙的吸收，并且在晒太阳的时候要吃维生素ad<sub>3</sub>水浴是要洗澡，早洗澡中要注意观察宝宝脐带，不要发炎；空气浴就是要经常让宝宝接触空气，观察外界环境的变化，增强宝宝的观察能力和适应能力。老师还给我们讲了很多关于宝宝以后

的饮食方面的注意事项，还有宝宝在成长时期，什么时候添加辅食，添加的辅食都应该添加什么，例如，在宝宝出生4—6个月的时候要添加泥糊状食物，像米汤，苹果泥，胡萝卜泥等，在6—12月份是换乳期，要喝配方奶，这时期就要注意孩子钙的吸收和维生素的摄入量，宝宝吃饭只要七分饱就可以，不要给孩子吃的太多等等。

在这次培训中，老师还给我们讲了怎么保养电器，像冰箱和墙面要隔离多远才行，用小苏打能除霉，洗衣机怎么放，电饭锅做粥不能隔夜放，空调的除尘，电磁炉怎么样用寿命长，这些都是我们以前注意不到的。老师还教我们跳育儿操，这都是月嫂要用到的，有助于宝宝的早期教育。

老师讲解的很细心，参加培训的人员也听的津津有味，认真做好了笔记。并且把自己很多以前不明白的事情向老师询问，老师也耐心的一一解答，例如在护理产妇的时候，什么地方打扫，什么地方不打扫，都洗什么衣服等等。老师和学员也进行互动，让学员自己动手增强记忆力，老师还把自己20多年家政的宝贵经验告诉学员，让学员了解从事家政工作的重要性和注意事项。

通过这次培训，大家都看到了自己的不足，也都会运用自己所学到的知识和经验来弥补自身的不足。保姆、月嫂、小时工都是朝阳工种，是社会家庭离不开的，通过这次培训，使工作人员更好的增强自己工作的技术性，认识到自己的重要性，调整好自己的心态，更好的为用户提供优质满意的服务。

## 南方电网个人工作总结篇五

有机会参加集团组织的培训，通过几个看似简单的“游戏”，却让我的生命经历了新的历程。整个培训过程给我感动很多、感触很多、感悟也很多。现总结如下。

个人再强大，能力都有限，只有融入到团队里面来力量才是

无穷的。要形成优秀的团队，团队内首先必须团结，因为大家是“一家人”，最让人感动的总是那一心一意为同一目标而努力奋斗的日子，哪怕卑微也值得骄傲，因为无数卑微的目标积累起来就是伟大的成就；其次相互之间要学会学习，学会包容、谅解。团队成员间要多为对方改变，不能包容，就兼容，不能理解就谅解，这样才会将伙伴们的潜能激发，才会发现每个人原来可以做得更好。事实上，每个人一点点的进步带来的都是整个团队的飞跃，反之，如果大家都漫不经心，换来的则可能是整个团队的消亡。

每个人都应该拥有积极主动的心态，做人、做事都要全力以赴。生活中，每个人要面对的人、事都太多太多，也许你的激情不在，也许你的态度有些消极，但对人要寻求双赢的长远目光，要多站在对方角度考虑，少对别人出“红牌”。另外一定要明白自己的责任，勇于肩负责任，主动积极投入并全力以赴，这次我是这样去做了，我也得到了我要的结果，培训结束的时候，我才知道原来生命是如此的轻松，什么才是真心英雄。

光阴如白驹过隙，也许你已错过了很多，虚度了太多青春年华，但一定要懂得珍惜剩下的日子，珍惜现在和未来，珍惜身边的人和事，珍惜企业给我们的工作机会和展示平台。用爱心去对待身边的人，其实我们的生命里并不缺乏爱，只是没有被唤醒。当你真心付出、传递爱的时候，你会发现自己是那样的快乐。要学会感恩，感恩身边所有的人，感恩企业、社会。

感恩我的父母给了我生命，感恩我的老师给了我知识，感恩我的朋友给了成长的经历，感恩我的领导给了我工作的支持与信任，感恩我的同事给了我帮助，感恩我的竞争对手让我认识了自我，也让我知道了如何去面对人生的坎坷，感恩企业给了我工作的机会与展示平台，感恩那些陌生的行人和所有与我擦肩而过的人，是他们让我觉得我不孤单，让我必须走得更快。

我知道我的感悟也许不是最深，但我深深知道自己的生命已被唤醒，我会这样走下去，我相信我的生命会有新的、更高的开始，我会走得更加从容、更加快乐！