

高中物理教学感悟和教学反思 高中物理 教学反思(优质5篇)

围绕工作中的某一方面或某一问题进行的专门性总结，总结某一方面的成绩、经验。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。

外卖员个人工作总结篇一

“一日活动皆课程”意味着幼儿从入园到离园各个活动及活动之间的过渡环节都蕴涵着一定的教育价值。今天本站小编给大家整理了幼儿一日活动工作总结，希望对大家有所帮助。

地点：园区草地及跑道

活动形式：集体参与、分组活动

活动内容：

- 1、男孩子“跳跳兔”活动，地上放一排轮胎，幼儿用双脚跳方式依次跳过每一个轮胎，跳完的孩子返回并能有序的排列队伍，依次循环进行。
- 2、女孩子短跑练习，以跑道一端为起点，跑到另一端的终点，绕过塑料障碍物(老师特意放置)，然后返回到起点就算跑步结束。

观察结果：

- 1、男孩子在跳的过程中部分幼儿不能双脚起跳，没能掌握跳的技巧，还有少数较胆小幼儿干脆放弃尝试单脚跨过。

2、女孩子基本都能听口令起跑，但在绕障碍物时有点茫然，不知所措，有的停止跑步在观望，有的干脆不绕，还有的虽然绕过了障碍物，但没能回到自己的跑道上。

反思及策略：幼儿对户外活动总是很期待，但如果无组织无纪律的活动会让他们在短时间的兴奋过后处于索然无味的状态，有目的有组织的活动能让幼儿在活动中静听、思考，比如他需要倾听活动内容，他需要思考我该如何按规则行动，在别人游戏的时候学会耐心等待，通过几天活动能培养幼儿的团队意识和相互协作的能力。

对于部分不能理解活动规则的幼儿，老师应多用重复句，多提醒。通过重复提醒能让幼儿更好的记忆并理解。鼓励较胆小幼儿多尝试，有一点小成绩给予及时赞扬，让他品尝到成功的乐趣，从而树立幼儿的自信心。对于活动有困难的幼儿，老师及时给予帮扶，让幼儿感受到有老师在身边我是安全的，幼儿有了安全感才可以大胆的去尝试。

不知不觉开学到现在已经有4个多月时间，在每天的集体活动中，我都会让小朋友自己完成一些力所能及的事情，如帮老师擦桌子、一起洗手、一起吃点心。如果有的小朋友不能跟着做，我会鼓励他们。小朋友们午睡起床时，先让孩子们上个厕所，给他们穿好衣服，塞好裤子后在一个个的检查鞋子是否穿好再，然后坐在位子上安静地吃点心和水果，这时我才会暂时松口气。我觉得，老师只有这样，才是责任心强；孩子只有这样，才是常规好。但是孩子毕竟是孩子，不让他们自由的说话、自由的玩儿肯定是不行的，所以渐渐的在培养幼儿主动学习的过程中，我的观念发生了变化，对教师在一日生活中太多地组织集体活动有了一些思考，并尝试着减少对孩子的一些不必要的要求。

虽然幼儿园生活要有纪律，但是同时我们也要让孩子生活得轻松，给他们支配自己的权利和机会，让他们自己决定先干什么，后干什么，这对他们今后主动适应社会生活，主动约

束自己的行为，形成一定的时间观念，有着更深远的意义。我决定在以后的日子里，要让孩子们拥有更多的自由时间，让他们生活得更轻松些。

幼儿园的孩子什么时间做什么事，都是有老师安排，好像是天经地义。为了照顾好孩子，我们要求他们一切行动听指挥，很多活动都得集体进行。当然，班额大、班级里孩子多，排队、等待就难免。孩子们消极、无奈地等待着，他们的时间被白白浪费，他们的主动精神被逐渐磨蚀。为了不“乱”，老师必然要规定(上厕所要排好队)，(上课不要随便讲话)等等一些控制能力差的孩子，活跃的孩子，主动性、自主性强的孩子耐不住这无聊的等待，会经常不断地影响纪律。从而招致老师的批评。过多的批评，造成幼儿与老师的关系紧张；过多的指责，又使得他们的自尊心受挫，失去上进心。可见，过多的集体约束会影响幼儿的主动发展，但必要时也要提醒一下孩子。

我们可以尝试把自主权还给孩子。给孩子们自己支配自己的权利和机会，让他们根据情况决定先做什么再做什么，学习合理地利用时间，安排自己的活动，做一个有头脑的、主动的人。

“一日活动皆课程”意味着幼儿从入园到离园各个活动及活动之间的过渡环节都蕴涵着一定的教育价值。平时我们都知道幼儿园各个活动是如何开展的，但如何提高一日活动的质量是我们一直所最求的，也就是优化一日活动。我在工作中一直努力追求着快乐的工作，让孩子快乐的成长，并在一日活动中养成良好的行为习惯。在活动中我主要从细节入手，让我和孩子一起成长。

一、注重细节，把优化一日活动落实到计划之中。

不管什么样的活动都离不开周密的计划，只有做到心中有数才会临危不乱。孩子从一入园就在我们的视线之中，既要让

孩子快乐的游戏、生活、活动又要让孩子得到发展和提高。所以在一日活动中既有计划又体现幼儿的自主性。如在安排幼儿自选游戏中，不但要有老师提供的材料，也要有体现幼儿自主性选择的材料：玩某某材料、玩某某材料等。这个等就充分体现以幼儿为主体，给幼儿自主选择的机会。在计划中注意各个活动的整体性、有效性和各个环节衔接性，并充分体现每个活动和环节的教育价值。

二、注重细节，分解每一个活动并落实到实处。

“把一日活动当课上，把课当游戏做”真正体现了老师的教育观和儿童观。如为了让孩子学会轻拿轻放：我把孩子吵杂的声音录下来，然后突然放给孩子听，请孩子讨论刚才的声音好听吗？为什么？假如是你，你会怎么做？在孩子讨论后我才告诉他们，刚才的声音就是我们搬椅子时发出的声音，孩子们都难为情的笑了。于是我们一起学做小猫咪，轻手轻脚搬东西，并让孩子在观察中分析比较轻拿轻放的好处。在其他的环节中，我们都是——讨论、实践，最后总结出好经验并养成习惯。

三、注重细节，以人为本，提高活动效率。

现在的孩子都是家中的“小皇帝”，自理能力较差，而孩子在幼儿园的物品又比较多，如何解决物品的收放使我们当务之急的事。于是我把每张桌子作为一个组，有一个小组长(组长轮流当)。每组一个文具盒、物品盒。每次需要时由小组长发放整理，并且引导孩子讨论摆放物品的好方法。如用橡皮筋把铅笔绑在一起或插在笔筒里；剪刀放在一个可以插的纸茶桶上；橡皮放在小盒子里等等。平时带来的物品放在物品盒里并放在固定的地方。经过讨论和实践，做既节省了时间又养成了好习惯，孩子们也在做组长的活动中锻炼了能力，增强了自信心，也体现以人为本的教育理念。

四、注重细节，让幼儿学会管理幼儿，提高活动的效果。

大班孩子已具备一定的辨别是非的能力和组织能力，因此我班每天的值日生就多了一件事，做好每个环节的执勤人员。如在喝豆浆时，一个老师消毒，另一个老师既要组织孩子洗手又要组织其余孩子的活动，有点顾此失彼。于是执勤人员就会用手势提示孩子轻轻地搬椅子、洗手、如厕、拿杯子、取饼干等。孩子在每次的值日生工作中既学会了管理别人，又学会了尊重别人自己应如何去做；既减轻了老师的负担又提高了自己的能力。

外卖员个人工作总结篇二

1. 在工作过程中，没遇到一个问题或者想法马上记录下来，并且每周将本子交给负责人汇总处理。白班晚班交接时，登记好移交客户的情况，那些事情要赶紧处理的，哪些潜在客户是需要联系的。（需要晚上跟进的客户，白班客服要记录下来交给晚班客服）
2. 新产品上线前，由客服组长负责给客服上课，介绍新产品，客服必须在新产品上架钱掌握产品属性。心的客服有权利要求客服组长介绍自己想了解的产品，也有义务去认识所有产品。
2. 接待好来咨询的美味顾客，文明用语，礼貌待客，不得影响公司形象，如果一个月内因服务原因受到买家投诉，根据具体情况惊醒处理分析给予相应的措施和处罚。
3. 上班时间不得做与工作无关的事情，非qq客服，除阿里旺旺外，一律不准上私人的qq看视频和玩游戏。
4. 保持桌面整洁，保持办公室卫生，每天上班前要清洁自己的办公桌，禁止放一些杂物。
5. 公司新员工入职后，由部门主管安排新员工进行上机操作

培训工作，一人带一人，上手最快的，可以提前转正。

7. 每周写一次工作总结和周周遇到的问题以及客户反映的问题写下来，以邮件形式发送到客服主管qq群周会讨论。

8. 晚班客服应该自觉，没有领导的时候，自己克制住自己，不要做其他与自己工作无关的事情，发现一次严重警告，两次以上者，自己看着办。

9. 早上客服打开后看看有没有投诉，需要评价的评价，看看客户的评价，有没有中差评，有的话即使处理，处理不了，及时报告。

10. 买家付款后，务必确认一下地址以及联络方式，而且可以问问买家快递是否能够到达的。确认清楚后，明确告知买家，我们配好货后发件时间会是在什么时候等。

11. 交易完成之后或者谈崩之后，记得欢送以及期待客户以后合作等等之类的话。

12. 若有退款和退货等问题需要跟客户沟通，了解退换货的原因，并且耐心处理。

13. 寻看拍下宝贝的客户，跟进和落实他们的付款。通过向买家询问是否是支付上遇到困难等督促买家及时付款。

14. 查询交接班记录本，看看时候有顾客前几天有意向，但没有达成交易的，应该及时跟进，咨询买家这个时候往往会受到意向不到的效果。

15. 老客户回访。

16. 记录客户提出的问题，反馈问题给主管部门。

17. 在销售中，遇到商品描述或者页面描述有问题，及时上报。

18. 发现有商品库存不对的，及时上报。

交接班流程

1. 晚班人员4:45签到后，到仓库帮忙，白班快下班后去交接。

2. 值班过程发生的问题，应在本班中积极想办法解决并且报告相关领导。在交接过程中发生的问题，由交接人员负责告一段落后在进行交接。接班人员应积极协助，尽快处理完毕。

3. 值班人员换班一定要事先征得相关人员同意后方可换班，若因换班造成脱班现象，双方均承担责任。

外卖员个人工作总结篇三

1、发挥好公司的优势就能开拓市场。

一方面要坚持公司的销售政策和制度;另一方面也要换位思考,充分考虑销售中出现的问题。以积极的态度去应对,尽公司所能为经销商解决问题。鉴于这样的工作理念,每当遇工作中遇到特殊情况时,都发挥“桥梁”作用,能主动沟通,去做过细的工作。最终总能够得到经销商的理解和认可,解决问题、完成任务。

2、观察市场，了解变化，顺应变化。

随时掌握市场变化，在积极向公司反馈的同时，积极主动帮助经销商进行耐心的分析，寻求应对策略，树立信心。同时，向公司提出有利于长远发展意见和建议。

3、工作态度和勤奋敬业方面。

爱岗敬业是我一贯的工作态度。我非常珍惜和热爱自己的本职工作，能够正确地、积极地、认真地对待每一项工作，全身心投入，热忱地为大家服务。认真遵守劳动纪律，高效地利用工作时间；始终坚守岗位，经常为了完成某项应急的工作而加班加点，保证了各项工作都能按时、按质量完成。

4、作质量成绩、效益和贡献。

开展工作之前做好个人工作计划，有主次、有先后的按时完成各项工作，确保达到预期的效果，并不断提高工作效率。在工作中锻炼了自己，也学习到了很多以前不懂的东西，工作水平有了长足的进步，开创了工作的新局面，为公司及销售商应有的贡献。

外卖员个人工作总结篇四

xx年已经过去。为进一步提高自身素质、改进工作，找出工作和学习中的经验和教训，下面把上年度各方面的工作做一简单回顾。

在过去一年里，能够积极参加各类政治学习，认真学习时事政治，关心国家大事努力提高自己的政治素质。在思想上严于律己，为政清廉。

在工作中能够积极配合学院领导班子、各科室和教师们做好各项工作，团结协作，尊重不同意见，认真贯彻执行民主集中制，服从并执行学校和学院制定的各项政策和决议。

根据学院工作安排，本人今年主要分管xx学院日常教学管理工作。本年度具体完成了以下几项主要工作：负责修订xx学院教学计划并实施；组织制订xx学院学生学籍管理办法；负责制订xx学院管理规章（初稿）；组织xx学院学生暑期培训工作；组织xx学院学生下学期实训准备工作；负责xx学院日

常教学管理工作；完成上级交办的其它相关工作。各项工作完成效果良好。

在自己的本职岗位上，能够树立服务意识，对待每一项工作，能够认真履行职责，做到一丝不苟。保持谦虚、谨慎和务实的工作作风。遵纪守法，清正廉洁，以身作则，自觉接受领导和群众的监督。做到自省、自警、自重。

在业务方面，完成教改项目1项，省级鉴定科研成果1项，发表核心期刊论文1篇，主编并正式出版教材2部，获得厅级与校级奖励各1项。本年度累计完成各项教学工作量318学时。在教学工作中，严格要求自己，认真对待每个教学环节。

尽管在工作中取得了一些成绩，具备一定的求实创新、开拓进取精神，但仍然存在一些不足之处，力争在今后的工作中努力改进。

外卖员个人工作总结篇五

二、爱岗敬业，尽职尽责。

在烟草工作的日子里，目睹了我们烟草行业蒸蒸日上，充满活力，空前繁荣的局面，更加坚定了我为烟草搞好服务，为烟草的有序管理做贡献的信心。做司机非常辛苦，做个好司机就更为不易。“做就做好”是我做人的原则。当开车累的腰酸背痛深夜回家时，深感开车之苦；当看到领导信任和同志们的赞许，看到我们行业累累硕果时，又享受到开车之甜。

三、勤于修检，保障安全。

作为一名司机，时刻牢记自己肩负的重任，以确保货物人员安全为己任，在驾驶中保持高度集中，并严格按照操作规程和道路交通规则，做到万无一失。稍有空闲，便潜心学习各种交通法规，做到遵章安全行车。经常与送货员探讨最佳路

线，行车中少走弯路，少走坏路，节时省油。在车辆维修和保养中，当好“医生”和“美容师”的双重角色，对车辆勤检修、勤保养、勤清洗，熟练掌握各种车辆技术性能，有故障及时排除，使车辆始终处于良好状态，确保了全年行车安全无事故。

四、作为一名送货司机，在工作中牢记“客户无过错，市场无休日，服务无止境”的服务理念。

端正心态，保持一颗服务的心，服务是卷烟商业企业永恒的主题，只有树立正确的服务理念，才能提高优质服务的质量；只有优质服务的质量，才有经济效益的产生，送货员，作为战斗在烟草行业一线的排头兵，在日常的工作中，顶风冒雨，披星戴月是正常事；手提肩扛，涉水步行不在话下。选择了送货这个岗位，就是选择了吃苦，想轻松，图省事，谈享受的人肯定无法适应这种高强度的工作。要做好一名送货员，就要做好吃苦受累的准备，正视困难，接受挑战，在不断地锤炼中提高自己的岗位适应能力，正视自己的身份，牢记自己的职责，从而奠定了全年服务无投诉的基础。

在xx年的工作中，虽然取得了一定的成绩和进步，但出现的问题也不容忽视，如：自身素质有待进一步提高，服务意识有待提高等。在今后的的工作中，我将会尽力弥补这些缺点，全面提高自身的综合素质、业务水平、服务质量。

有人说选择了司机就选择了辛苦，选择了送货员就选择枯燥，我今后也必将长期将与这一清苦的职业为伴，但我决不言悔，因为我愿意为我所从事的事业付出满腔热忱、捧出全部真诚，愿意为我挚爱的烟草物流配送工作奉献一切。