

2023年自我工作总结及自我评价(大全9篇)

总结不仅仅是总结成绩，更重要的是为了研究经验，发现做好工作的规律，也可以找出工作失误的教训。这些经验教训是非常宝贵的，对工作有很好的借鉴与指导作用，在今后工作中可以改进提高，趋利避害，避免失误。总结怎么写才能发挥它最大的作用呢？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

自我工作总结及自我评价篇一

能够认真学习政治理论，自觉贯彻执行党和国家制定的路线、方针、政策，具有全心全意为人民服务的公仆意识。能遵纪守法，忠于职守、实事求是、遵守职业道德和社会公德。全年认真参加了反邪教警示教育、《两个条例》、新《宪法》、三个代表、四个认同、党风廉政教育月、十六届四中全会等集中学习，并书写了心得体会和笔记，同时我也常挤出时间进行自学，努力提高学习的质量。通过种种教育培训使我在思想觉悟方面有了一定的进步。

在目前社区服务的工作岗位上，虽然各项业务还未正常开展，但我能够不断的去学习，积累经验，经过自己的努力，我现对社区服务办的岗位职责、业务范围、工作要求都已初步了解，具备了一定的工作能力，相信今后能够从容面对社区服务方面的各项任务。

热爱自己的本职工作，能够正确，认真的去对待每一项工作任务，把党和国家的政策及精神灵活的体现在工作中，在工作中能够采取积极主动，能够积极参加单位组织的各项业务培训，认真遵守科委的规章制度，保证出勤，有效的利用工作时间。

1、社区建设上：

虽然截止目前，我处还没有一个社区，但是我们已做了大量基础工作，如协助制定***路办事处社区建设工作有关规定及发展规划，组建领导小组；协调指导各村委会的社区建设初始工作，宣传社区政策。现社区服务建设工作的调查、摸底，有关数据的统计汇总正在进行中，乾居园和xxxx小区正在申请成立社区。

2、扫盲工作：

除社区筹建外，本人还负责扫盲工作的宣传教育、摸底检查，一年来全力配合市统计局、教育部门和其他相关部门，完成了扫盲工作基层街道办的岗位职责，数据xxxxx□

3、扶贫帮困工作：

能做到深入辖区了解贫困户生活状况，登记造册，建立档案；并大力配合民政、残联、老龄、双拥落实帮扶措施，协助开展了实物、现金救助。全年共登记贫困户xxx户，开展帮扶xx次。

除完成本职业务工作外，本人还积极配合办事处搞好每个阶段的重心工作。

1、驻村工作：

今年我在xxxx村驻队，驻村中全力参与了反邪教警示教育、环境卫生治理、十六届四中全会宣传、换届选举工作，驻村时积极配合做好群众的思想动员、政策法规宣传、维护稳定、协调组织等工作。同时在日常驻村中我能积极协助村组两委开展工作，面对面及时了解广大农牧民群众的所想、所盼、所求。另一方面通过驻村工作，我发现它使我得到了教育，增强了才干。

2、经济普查工作：

今年进行的经济普查工作是全国第一次经济普查，意义重大，任务繁重，需要各个部门的参与，我在今年10月被抽调参加此项工作，成为了一名经济普查指导员。因经济普查工作涉及范围广，项目多，且普查知识本人以前没有接触过，较为生疏。为此我认真阅读相关业务书籍，积极参加各种业务培训会议，遇到不懂的问题做到主动请教。经济普查全面开始后，我充分运用掌握的业务知识，坚持实事求是，确保普查质量，普查工作期间我全身心投入，严格按照要求逐步进行，现我在xxx村已完成了宣传动员、小区划分、地图绘制、底册填写等工作。

3、机关报刊、信件收发工作：

做到了及时分发，没有出现丢失、遗忘。

一是深入辖区调查了解不够，对社区建设的相关需进一步掌握。

自我工作总结及自我评价篇二

时光荏苒，忙碌中20xx年的脚步已经悄然走远。最近一段时间无论是看电视还是浏览网页抑或是听广播我们都能发现几乎所有的媒体都在进行年终盘点。的确，我们在过去的一年当中忙碌着、辛苦着、奔波着同时也收获着，新的一年即将开始我们在制定“宏伟蓝图”的同时也不要忘记回顾上一年的苦辣酸甜来激励和鞭策自己取得更大的进步。下面我就把xx年度的工作做简要的汇报总结。

一、师德表现

关心集体，以校为家。响应学校号召，积极参加学校组织的各项活动，注重政治理论的学习，积极向党组织靠拢。配合

组里搞好教研活动，认真负责集体备课记录的整理工作，抓住每一个学习的机会提高自己的业务水平。每周按时参加升旗仪式，从不缺勤。服从学校安排，人际关系融洽。本学年度全勤。关心、热爱学生，做孩子们的好朋友。记得王校长曾经对我们说过：“虽然你面对的是五、六十个学生，他们的能力水平高低不等，但在家长的眼中他们却是的，是完美的，我们不要在心里就给孩子划分出等级，那样做对孩子是不公平的。说我们教师这个职业神圣是因为我们的工作完全是良心活，没有办法去准确地衡量！”我认同王校长的话，所以我用爱心浇灌稚嫩的花朵，课堂上严格要求，课下每一个孩子都是我的朋友，一年的努力换来的是孩子们开心的笑脸，我经常听孩子们说：“赵老师，如果能每一天每一节课都是你给我们上课那该多好呀！”听到孩子这样的话我所有的付出都值得！

二、教育、教学工作

为了提高自己的教学认识水平，适应新形势下的教育工作，我认真地参加学校每次的培训活动，认真记录学习内容。“脚踏实地，大胆创新”是我教书育人的座右铭。本年度我继续领悟新课程标准，以新思路、新方法来指导自己的工作，认真备课、上好每一节常规课。本学期我积极参加了百花奖的赛课活动，在准备公开课的过程中我虚心向组内、组外教师请教，查阅了大量的资料，最终拿出了一节符合自身风格、深受学生喜欢的公开课《跳起舞》，为本年度的教学工作添上了一个美丽的音符。

学校的bbs也是我经常驻足的地方，在那里我认真学习其他教师在教育、教学中的先进经验同时也把自己好的做法、想法跟大家分享，这种方便、快捷的学习方式使我的生活更加充实。通过多种方式的学习我积累了大量的素材，撰写的论文也多次在国家、省、市、区获奖。学校无小事，处处是教育。值周教师的工作让我有机会接触的学生，我非常认真地对待这项工作，并且能够富有创造性地开展。让我校的学生养成

良好的行为习惯，成为讲文明、懂礼貌的学生。

我负责的校舞蹈队可谓是本年度的一个工作亮点，今年编排的舞蹈《好运来》获得了南岗区中小学生文艺汇演的一等奖，我本人也被评为优秀指导教师和南岗区第十七届校园艺术节活动的优秀组织工作者。在代表学校参加黑龙江省督导评估检查的活动中，孩子们的表演打动了在场的领导，受到了领导们的高度赞扬。在南岗区教育局的新年联欢会上，舞蹈《好运来》代表南岗区的中小学生为参加联欢的领导们作精彩的表演，迎来了阵阵掌声。

为了庆祝建队55周年，团省委在黑龙江省电视台筹备了一场题为：民族精神代代传的晚会，我校舞蹈队也光荣地被邀请表演创作歌舞《美丽的鲜花献给你》，整个舞蹈从排练到演出只有七天时间，而且恰巧赶上十一长假，我和孩子们放弃了休息时间，每天早早来到学校进行排练，功夫不负有心人，在节目预检的时候我们就受到了团省委领导和电视台导演的高度赞扬，说我们的节目是“放心节目、效果好、符合晚会气氛……”10月22日晚会在黑龙江省电视台播出，效果非常好，坐在家里，通过电视当看到我们复华小学的名字出现在电视屏幕上的时候，我相信每一个复华人的心情都会无比的激动。为了让舞蹈队的孩子能够学到、更新的知识，我放弃个人休息时间外出进修，经过不懈的努力我又在今年拿到了澳大利亚踢踏舞和爵士舞的教师任教资格证书，这时的我站在课堂上无愧于自己也无愧于孩子，孩子们在我的课堂上学到的舞蹈不会是过时的，我也不是在吃自己的老底儿，而是把新鲜的果实摘给孩子们，让活力和激情在舞蹈的课堂上涌动。

我是一个对集体充满了热情的人，勤勤恳恳、脚踏实地使我的工作作风，助人为乐是我的快乐之本，只要是对学校对大家有好处的事情我都会不计较个人得失，把他完成好。xx年是幸福的一年，因为在这一年当中我付出着、收获着、快乐着、进步着，即将到来的xx年我同样会用心去面对，用我的全部

热情来浇灌我深爱着的事业。

自我工作总结及自我评价篇三

初到公司，我担任公司的行政前台一职，我仔细阅读了关于公司的员工管理手册，并参加了公司对新员工的培训，学习了公司的企业文化及整个公司在经营中的一些人员配置和岗位要求，员工工作中要注意的礼仪规范及工作流程，通过这些资料和培训，我对公司有了一定的了解，同时也了解了作为公司员工应该要有的工作规范。

在担任公司的行政前台的岗位期间主要从事以下工作内容：

1、来电的接听、转接电话，2、收发传真、信件和报刊，3、接待来访客人，并通报相关部门，4、维持前台工作区域、会客厅、茶水间和会议室的整洁有序，5、完成上级交代的事务以及配合及协助人事部门做好招聘工作。每一项工作的完成都是对责任心和工作能力的考验。

行政前台的工作很繁琐，分析性思维也很重要，经常需要对自己的工作进行轻重缓急的判断我觉得自己在这方面做的还有所不足，在行政部门的工作中我一直严格要求自己，认真及时做好领导布置的每一项任务，不懂的问题虚心向同事领导请教，不断提高自己，希望自己能为公司作出贡献。在此，我要特地感谢行政部门的领导 and 同事对我的入职引导和帮助，感谢他们对我工作中出现的失误的提醒和指正。今后的日子里我要努力提高服务质量，做事麻利有效率，不出差错。服务态度要良好，接待客人要不断积累经验，给客人留下良好印象。尽量让每一个客户满意，加强礼仪知识学习，加强与公司各部门的沟通，努力营造良好的前台环境。

在这两个月的工作中，我体会到有一个和谐，共进的团队是非常重要的，有一个积极向上的公司和领导是员工前进的动力，公司给我这样的机会，我就要珍惜并为公司的发展竭尽

全力。在此我提出转正申请，希望自己能成为公司的正式员工，恳请领导给我继续锻炼自己的机会，我会用谦虚的态度和饱满的热情做好我的本职工作，为办公室工作的正常开展提供有效的。同公司一起展望美好的未来，谢谢！

自我工作总结及自我评价篇四

“认真、务实、创新、激情”这是今年给自己定下的岗位关键词，在20xx年的工作中，我时刻用具体的工作绩效来诠释这些词汇的真正内涵，用自己的实际行动证明自己能做的更好！

在20xx年即将过去之际，回顾我在年初总结时“立的誓”，有一点点欣慰，也有一点点遗憾，当然随着整个公司的蓬勃发展，我更多看到的则是我所致力于的滨海个险未来的憧憬和希望。

不积跬步，无以成千里。在过去的一年中，由于工作经验的欠缺，我在实践中暴露出了一些问题，虽然因此碰了不少壁，但相应地，也得到了不少的磨砺机会，这些机会对我来说都是实际而有效的。

有了这些不可或缺的经验，和去年的业务水平比起来，现在的我工作起来明显会感觉较之以往更加的顺手，效率自然就高了。其实所谓事倍功半，所谓厚积薄发，就是每天都要尽可能地累积进步，哪怕只是几处“微不足道”的细节，天长日久下来也是一笔可以极大助力工作的财富，要知道专业和不专业的区别就在于那些看似无足轻重，事实上却非常关键的差别。

这是今年下半年以来，在工作中让我体会最深也受益最大的一点心得。今后的工作中，我将继续坚持自己一贯以来“宽以待人，严以律己”的工作格言，并将在不断完善细化自己工作的同时，通过理论与实践相结合的方式来进行进一步充实自

己，从技术层面提高自己的业务能力。

“百尺竿头，更进一步”。我一定会以新的姿态、新的面貌，努力工作，绝不辜负各位领导和同事的期望，坚决打好开门红首战，为盐城太保的稳健、快速、高效发展做出应有的贡献。

自我工作总结及自我评价篇五

1. 规范了库存材料的核算管理，严格控制材料库存的合理储备，减少资金占用。建立了材料领用制度，改变了原来不论是否需要、不论那个部门使用、也不论购进的数量多少，都在购进之日起一次摊销到某一个部门来核算的模糊成本。

2. 在原来的基础上细划了成本费用的管理，加强了运输费用的项目管理，分门别类的计算每辆车实际消耗的费用项目，真实反映每一辆车当期的运输成本。为运输车辆的绩效管理提供参考依据。

(1) 认真执行《会计法》，进一步对财务人员加强财务基础工作的指导，规范记账凭证的编制，严格对原始凭证的合理性进行审核，强化会计档案的管理等。对所有成本费用按部门、项目进行归集分类，月底将共同费用进行分摊结转体现部门效益。

(2) 国家财政部门对公司的财务等级评定还是第一次。我们在无任何前期准备的前提下，突然接受检查，但长宁区财政局还是对公司财务基础管理工作给予了肯定。给公司的财务等级分数也是评定组有史以来，评给最高分的一家公司。

(3) 按规定时间编制本公司及集团公司需要的各种类型的财务报表，及时申报各项税金。在集团公司的年中审计、年终预审及财政税务的检查中，积极配合相关人员工作。

(1) 按公司要求对分公司以及营业点的收入、成本进行监督、审核，制定相应的财务制度。统一核算口径，日常工作中，及时沟通、密切联系并注意对他们的工作提出些指导性的意见，与各分公司、营业点的核算部门建立了良好的合作关系。

(2) 正确计算营业税款及个人所得税，及时、足额地缴纳税款，积极配合税务部门使用新的税收申报软件，及时发现违背税务法规的问题并予以改正，保持与税务部门的沟通与联系，取得他们的支持与指导。

(3) 在紧张的工作之余，加强团队建设，打造一个业务全面，工作热情高涨的团队。作为一个管理者，对下属充分做到“察人之长、用人之长、聚人之长、展人之长”，充分发挥他们的主观能动性及工作积极性。提高团队的整体素质，树立起开拓创新、务实高效的部门新形象。

(4) 作为基层管理者，我充分认识到自己既是一个管理者，更是一个执行者。要想带好一个团队，除了熟悉业务外，还需要负责具体的工作及业务，首先要以身作则，这样才能保证在人员偏紧的情况下，大家都能够主动承担工作。

新的一年意味着新的起点、新的机遇、新的挑战，我们决心再接再厉，更上一层楼。xx年我们将向财务精细化管理进军，精细化财务管理需要“确保营运资金流转顺畅”、“确保投资效益”、“优化财务管理手段”等，这样，就足以对公司的财务管理做精做细。要以“细”为起点，做到细致入微，对每一岗位、部门的每一项具体的业务，都建立起一套相应的成本归集。并将财务管理的触角延伸到公司的各个经营领域，通过行使财务监督职能，拓展财务管理与服务职能，实现财务管理“零”死角，挖掘财务活动的潜在价值。虽然，精细化财务管理是件极为复杂的事情，其实正所谓“天下难事始于易，天下大事始于细”。

总账系统：公司日常报销、其它辅助材料核算(车间辅助费用

及低值易耗品核算制单)做到付款后及时在u8系统中填制记账凭证。

自我工作总结及自我评价篇六

时间过得飞快，从来公司上班第一天到现在不知不觉已经一个月有余，在这段时间里，工作上是非常忙碌的，精神上是非常的愉快。在来公司的前两周周里，感谢周围同事的帮助，领导的支持和指导，很快熟悉了自己负责的工作内容，迅速的进入了角色。工作完成的非常顺利，和周围的同事也相处的很融洽。

在工作中，通过多看多思考多学习，不清楚的地方积极向上级领导请教，与同事们进行沟通，全面了解公司现有it方面状况。日常为公司各部门做好it支持工作，通过自己的经验对现有的情况提出建议和意见，得到了领导的认可，这在工作中给了我很大的动力。在公司未来的it规划建设方面，力求做到专业化正规化，在日常工作中，让it部门成为公司各部门的坚强后盾，积极主动地为各部门解决it方面的各种问题，为自己的部门赢得聊好的口碑。

经过这段试用期，我认为我能够积极主动的完成自己的工作，并在工作中发现问题，积极迅速的解决问题。全面的配合领导的要求来展开工作，与同事嫩嫩个够很好的配合和协调。在以后的工作中我会一如既往。对人：与人为善，对工作：力求完美。不断提高自己的业务水平和综合素质，一起为我们公司的发展尽自己的一份力量。

一、试用期期间工作内容

1. 来公司的第一周里，和各个部门的同事积极沟通，全面了解公司各部门的it现状和使用需求。并针对性的提出自己的建议和意见。

2. 通过对现有网络设备和服务器的摸底，全面掌握公司it在技术方面的现状，并提出整改意见。
3. 与配合行政部门进行固定资产的盘点。通过盘点情况，并根据职级和各部门的工作特点，制定it采购的标准。做好日常it采购工作。
4. 根据领导的要求和制定好的it采购标准逐步更换公司现有的组装电脑。
5. 根据实际需要，为公司选型安装了新的电话交换机，并将之前采购的交换机退还给了供应商。
6. 为公司新办公地点制定网络、弱电、安防方面的方案，并根据方案与领导和同事进行沟通，根据预算寻找合适的供应商。
7. 根据公司实际需求，为新办公地点办理宽带接入，电话中继线安装事宜。
8. 日常电脑和网络设备的维护工作。

二、待改进的事项

1. 工作中应更加的细心，做事三思而后行。与人沟通要讲求方式方法。
2. 站在公司的立场上思考问题，要与周围同事形成良好的配合。
3. 根据公司的需要，不断提高自己在技术方面的水平，满足公司在it方面的发展需要。

三、对转正后近半年工作的一些计划

1. 制定it管理制度。
2. 对公司网络管理进行细化，提高网络运行的安全性和稳定性。
3. 根据现状，优化公司现有的. 服务器系统，是服务器运行更加高效稳定。从新规划、实施服务器配置。
4. 规划选型文件存储系统。
5. 为公司选型一套文件加密系统。
6. 公司oa系统的规划和实施，不断学习这方面的相关知识。

自我工作总结及自我评价篇七

一、严于律己，自觉加强党性锻炼，政治思想觉悟得到提高

思想是行动的指南，一个人如果想把工作做好，就必须先树立自己的工作思维。作为一名非党员，我积极要求加入党组织，于20xx年8月上交了入党申请书，现已是一名入党积极分子。日常工作中我严格要求自己，自觉接受党员和同事们的监督和帮助，坚持不懈地克服自身的缺点，弥补自己的不足。始终坚持运用马克思列宁主义的立场、观点和方法论，坚持正确的世界观、人生观、价值观，并用以指导自己的学习、工作和生活实践。同时积极主动的了解国家大事，认真学习党的各项新方针、新政策，不断的提升自己的党性修养；作为公司的一员，我认真的学习和渗透公司的主流文化思想，并将其运用到实际工作中，与公司保持一致。

二、求知若渴，虚心向学

作为20xx届的一名新员工，只有不断提升自己的知识水平和技术水平，才能更好的完成自己的工作。工作中遇到不懂的

问题时，虚心向师傅和其他同事请教。日常工作中上午在作业区进行软件工作，下午扎入现场对设备多看多问，不断增加自己的现场经验。同时认真的学习公司的各类文件，对管理体制和规范有了一定的了解，在工作中以公司标准化管理的标准来严格要求自己。

三、努力工作，认真完成各项工作任务

我从做好本职工作和日常工作入手，从我做起，从现在做起，我一直相信一份耕耘，一份收获，所以我一直在努力，不断努力学习，不断努力工作。从身边小事做起并持之以恒，热爱自己本职工作能够正确认真对待每一项工作，工作投入，按时出勤，有效利用工作时间，坚守岗位。设备故障抢修时，无论何时都能够做到第一时间赶到现场跟班作业，并提出自己的方案参与抢修，保证设备尽快正常运行。在20xx年2月我被作业区内聘为现场专业工程师，我紧跟公司的步伐，加强理论知识方面的学习，努力做到认识上有新提高、运用上有新收获，达到理论能指导实践、促进工作、提高工作水平的目的，不断的提高自己的技术水平来指导自己的工作。通过课堂上的理论学习总结，结合工作中的实际问题对《120t转炉9.1米平台作业指导书》进行了修改，同时验证已编写的作业标准对已不适用的作业标准进行修订，并且每月新编2篇作业标准来完善标准化作业。通过在本职工作中尽心尽力，孜孜不倦地作出成绩，我要不断的提高自己的岗位本领，努力精通本职的岗位知识，做本职工作的骨干和行家里手，脚踏实地的做好本职工作。

四、工作中发扬团队合作精神，克服了工作中一个又一个的难题在平时的工作中，首先做好日常工作，我与作业区其他同事既有分工又有合作，坚持经常和其他技术人员进行工作交流，充分发扬民主，从不独断专行，从而较圆满完成维护部的各项工作任务。20xx年第一季度在作业区同仁及领导的大力支持下，由我带头顺利的完成了《合金下料中位料仓电液推杆翻板阀卡料解决方案》的qc资料发布，解决了公司3

座120吨转炉9.1米平台合金下料中位料仓电液推杆翻板阀的卡料问题。此次设计方案为公司每年节省约21万元。并且通过此次活动增强了同事之间的凝聚力，提高了参与方案设计人员分析问题的能力，并且充分调动了人员的积极性，利用已有的技术力量，为企业挖潜增效[]20xx年第四季度在次召集作业区同事成立qc小组，对120吨3座转炉的合金下料溜槽进行改善，计划12月中旬发布《合金系统下料溜槽增加使用寿命方案》的qc资料。

总结在八钢的一年半工作中，我在工作上思想上都有了很大的进步。当然成绩只代表过去，在以后的工作中我会加倍努力，争取做的更好。因为技术在不断进步更新，只有通过不断地学习，脚踏实地的作风，方能胜任自己的工作岗位。同时在日后工作经验的积累中，逐步培养自己的预见性，不断在现场检查、监督中随时发现问题，解决问题，使自己的现场综合处理能力不断的得到锻炼和提高。

刘健

20xx年6月9日

自我工作总结及自我评价篇八

作为一名青年教师，任教一年来，感受很多，也做了一些积累，借此机会整理一下，分以下三个方面。

一、教学上：站稳讲台态度上重视行动中落实

教学工作、教学成绩是教师的立身之本，尤其是青年教师应当把教学放在第一位。进入高二以来，我担任年级部干事，工作较琐碎，但坚持在级部工作之外，投入很多的时间在备课中，用心备好课堂上的每一个知识点、每一个学生会注意到的细节。经过这一阶段的努力，我觉得受益匪浅，原先枯燥简单的课本资料原先能够加工得如此丰富多彩。备课充分

了，课堂的容量也就增大了，效率跟着提高了。原先的自我疲于整理知识点，无心设计课堂教学，此刻我的教学中心已逐渐向教学设计偏移。

二、班级管理上：进取参与班级管理

对于每一个班级量化怎样班主任负责，但班级的成绩关系到每一个任课教师，那里面就存在作为任课教师如何参与班级管理。尤其作为青年教师要过的无关就包括教育管理关，教育管理关分：班主任工作、班级考试成绩、评教、教案等，总分70分以上的认可过关。担任班主任的教师已经占据了优势，那么没有担任班主任的教师，是否做好了过关的准备，如果此刻给我们一个班，我们会带成什么样。

在高一教育管理过关考核时，我的成绩是79.5，不是，但也不低，过关。可是我觉得在高一做班主任很失败，头脑中可用的材料太少，作为班主任会转的词太少，自我带班的理念不够系统。我觉得此刻有这样的优势，我能够接触每一位班主任，了解他们的带班理念。例如：那位班主任善于亲情渲染，那位班主任教育学生春风细雨，润物无声，那位班主任善于总结归纳。当然，只要够细心，时时都有我们学习的地方。并且此刻我仍坚持搜集积累班会的各种材料，作为班会自愿整合放在自我的电脑里，并坚持听每周每位班主任的班会，积累好的做法，好的言语，记在自我的班主任笔记本上，此刻已经积累了好多，其中不乏老班主任们积累多年的材料。

三、心态上：定位要高重心要低坚持平和心态，稳步前进

有位it行业的精英曾这样形容创业中的自我：心比天高，命比纸保可能我们这一代人很多都有过这样的感慨。年轻人“心比天高”，对自我的期望值较高很正常，可是不满现状而抱怨就不对了。这个矛盾其实是能够转化的，对自我由一个较高的定位，对待每一件事情，把自我放在一个较高的位置去

研究。任课教师，我们能够站在班主任的角度去研究班级成绩，各位教师互相理解、帮忙，何愁班级成绩不好提。班主任在处理班级事情的时候，同样能够把自我放在年级的角度去权衡，这也是郭春雨教师经常提到的越位意识。

重心要低，真正做事情的时候，从最基础的做起，上届高三宣誓的时候就提到了：降低重心，负重前行，对我们青年教师，一无所有，所以我们更要先把最基本的事情做好。“本事越大，职责才会越大”，仅有本事到达必须程度，才能承担较大的职责。

在竞争中坚持平和的心态。有一次在听班会时，姜向超教师在386班曾这样描述“竞争”：人与人之间都存在竞争，每个班级之间存在竞争，东区和西区存在竞争，衡中和其他学校也存在竞争，竞争无处不在，不敢竞争的人是懦夫。这是姜向超教师的话，是的，我们和同学科教师之间同样存在着竞争，可是我们应当看到，同我们竞争的教师，大多是上过高三的极优秀的老教师，所以与他们竞争，不管胜利或是失败，我们都是赢家，我们都在提高，所以我们应当放宽了心，勇于竞争，敢于提高。

曾任微软大中华区总裁的唐骏说过：优秀到卓越是简单加勤奋的结果。简单解释一下就是，简单做人，勤奋做事。我一向把它作为我的座右铭，勉励自我，不断提高。

自我工作总结及自我评价篇九

《初中体育自我锻炼能力的研究》这一课题已于20xx年6月22日经延安市教育教学研究中心批准立项。我开展本课题的研究，主要针对本校学生的特点，进行全面的体育自我锻炼能力学习现状调查研究，比如采取问卷形式，调查学生对体育自我锻炼能力学习态度和方式，每天练习自我锻炼的时间，对体育自我锻炼的困惑等方面，从中探索体育自我锻炼能力的研究。

我研究课题的目的在于，增强学生体质和缓解压力这与初中生的自身需要有密切的联系，培养正确体育锻炼意识对青少年今后的学习习惯和兴趣有着重大的意义，让青少年能自觉的锻炼意识，同时形成自己所喜爱和擅长的体育锻炼项目。可使得青少年学生能在无监督的情况下进行自我身体锻炼，在处理问题时独立思考，逐渐形成独立的人格。通过日常的初中体育教学实践，贯彻新的体育课程标准的要求，改变课堂教学的方法和模式，在实际的教学过程中，培养学生体育自我锻炼能力。

我通过在网上学习体育，了解初中体育自我锻炼的现状，学习《新课程标准》，与我校七、八、九三个年级学生和体育老师进行交流，为课题研究提供了研究背景和理论依据，确定了课题研究实施方案。

学生，缺乏课外体育锻炼的兴趣和习惯，不能自觉地进行课外体育锻炼，学校运动场地器材不足，不会运动技能，学业紧、压力大等方面，限制了部分学生锻炼的积极性。导致现在的学生体质出现严重问题，学生体育锻炼的基本规律的把握和锻炼方式存在明显的欠缺。