

# 电信渠道经理个人工作总结(实用5篇)

工作学习中一定要善始善终，只有总结才标志工作阶段性完成或者彻底的终止。通过总结对工作学习进行回顾和分析，从中找出经验和教训，引出规律性认识，以指导今后工作和实践活动。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。

## 表演总结语篇一

我们一直在强调身体的控制，发现必须自己不断的尝试才可以更多的了解自己的身体，看看身体达到什么程度给自己的情绪带来什么样的反应，会给自己带来什么，在进行身体创作之前的准备是必不可少的。

1. 身体的放松与收紧牵动身体的每一处肌肉，包括手指、眼睛……全部的神经都在工作都在用力。
2. 随时准备可以做出任何动作，收放自如。如果注意力集中。创造、创作过程都不会间断。
3. 肢体处于放松状态，老师也说过强调过，表演者的放松与平常人的放松是不一样的，我们的状态就像充满能量的气球。
4. 我认为在创作之前人或创作者是保持一种中性的状态，我觉得这样有利于创作，如果没有也要控制自己的身体。
5. 创作过程中，保持状态不变，没有杂念。
6. 尊重对手给的矛盾的语言和身体上的动作。表演者是感性的通过自己眼睛所看到的，身体所感受到的刺激，马上通过身体与语言表现出来。

在最近的这一阶段老师也有所提到观察生活，我记得有一次

我去观察两三个外地一起来上海收破烂的，在我不断盘问的时候我发现，原来观察不仅仅是只看外表，原来他们的背后也有很多故事，他们也承载着家庭，孩子，老人等。那天我突然明白或者观察生活应该是这样的。反过来讲如何将自己观察到的进行处理，人物观察在观察后我觉得应经过精心的改造和处理，在作品的时间上有所剪裁，我们要学习如何剪裁。将人物还原生活的同时将能够突出人物性格的行为组合起来，我在这方面就遇到了一些问题，演员课通过人物的外形、动作判断人物的心理，找到能够吸引观众的亮点引发观众与你同样的感觉和反应。

应有选择的观察与修改，使作品更有戏剧性、更青春。尽量尝试与自身性格有差异的人，进行模仿，动作细心，心里明确，我们可以透过角色的心里来感受这个世界，这样就会得到的更多。学会删减、提炼、把人的复杂的心里感情(要有心里体会)(就像我心底的东西，这个跟“我”有什么关系，这个作品一定与“我”有什么关系有真实体会，要有生活质感。

我们在做一生活的行动，一定要有目的。这一方面我有深刻的体会，因为在台上如果没有明确的目的，就会出现我们通常所说的在舞台上站不住的感觉，没有明确的目的，我们的行动路线与动作就不明显，我感觉似乎突然明白了许多，我的行动要有明确的目的。

演员的感情与感觉要非常的明确非常的精准，如(我爱一个人，我是怎样的感受，如何程度的爱她)我们要精确我们的感情，试着问自己，为什么这样做，试着反问自己。给自己明确的目的，精确自己的感情，将身体某一部分对环境的感觉带动我们的全身。在上课时我明白了许多事情，也可能在老师点评的时候突然明白，我感觉我的获得是通过课上的实践和理论相结合获得的，我发现这是我提高自己的一种方法，我在想自己问题的同时，通过老师专业语言的点评，突然有种被点透的感觉，感觉非常好。理性，这个问题我感觉我有所解决，记得在和遥远做练习的时候老师突然说我用很多经验，

脑子一直是理性的思考，从那开始我好像被一棒子打醒了。

其实这段时间我也在思考一个问题就是在创作之前演员需要大量的理性思维，要考虑角色、行动的合理、台词……但是我个人在做表演的时候会想这个像那个突然发现自己什么都不敢做太理性，发现自己在台上什么表情都做不出来，总是有个第三只眼睛在监视自己，感觉很不舒服，自己在做什么动作和表情的时候都很僵硬，我觉得这样在台上太可怕了，很不自在。我也自己在找自己的问题所在，觉得是因为我不能完全的投入！这是我进阶阶段遇到的问题。但是我发现我慢慢在把直觉放给身体。慢慢的观察对手给我带来什么，然后做出反应。

演技训练是演员所需要的技能与培养演员技能。要明白演员自己在舞台上的目的。记得最近做过一个练习我坐在台上另一个人过来与我说话互相适应，但是我发现自己与上来的对手完全交流不上，自己心里一点目的和欲望都没有感觉自己很无助不知道该干什么这种感觉很难受，同时也让我明白了演员在舞台上没有目的是非常可怕的，这让我明白了很多。真正的技巧就是从角色的角度想，演员必须有真实感觉能力，有演活角色的欲望，把角色的性格与观众分享，明白角色的行为动机，在现角色的情感。

说到这里，说道对手的问题，其实我感觉对手可以给你带来你在舞台上的全部，我一直想从对手身上获得到一些东西，发现每个人都是很毛躁的，在舞台上，没有把心真正的放下来关注对手。关注对手给你带来了什么，自己在对手身上到底获得了什么，对手真正给我带来了什么，我在对手身上需要什么，想获得什么等。在考试这几天我获得了很多东西也发现了自己的不足，我一直在寻找一种直感，在最后的几天我也一直在平衡直感与理性，我发现自己可以改变，但理性还是有的，好像在后几节课找到了直感。感性的身体，演员需要这个。

## 表演总结语篇二

这一学期对我来说真的是获得了很多东西，其实在写之前我认真的看着笔记回想了很多学过的东西，发现我们所做的每个练习都有他训练的目的，仔细想想每个练习我们都会获得很多东西有的或许多有的或许少。发现很多东西都是潜移默化的。很多时候我所感受到的是成为好演员的一个素质。

学期下来，我发现表演者需要一个好的创作状态!我觉得好的创作状态应该是这样的：

- 1) 做合格的专业要改造自己，学会改造自己。
- 2) 演员要学会调节不能通过外部事物影响自己的创作，使自己注意力集中。
- 3) 必须生动灵活，身体与面部表情。
- 4) 当我们想完成目标的时候，就会出现一系列的行动
- 5) 舞台与生活，舞台上必须经过加工，但必须是有因果顺序的。
- 6) 舞台上的演员，必须是有目的的，有任务的!!!!

而且我觉得演员自我与角色融为一体，演员与角色的关系。反复体会人的衣食住行，生活中点滴的回忆，遇到事件的时候一定回过头来想想静下心来。我们要达到一个目的我们采取了多么行动。要善于利用道具，打扮自己，有选择的的选择道具。投入角色，不受影响。

我认为人的身体是由思想与呼吸来控制的，控制自己的身体必须先控制好自己的呼吸与心里，除此之外。我认为最重要的是研究演员行动的目的。行动线是怎样的从自己的身体与

内心出发，作为演员要有自己的行动线，根据身体所收到的刺激由身体到内心，有内心带动呼吸与身体，以角色的身份来看这个世界与人物的关系。我认为这点是非常重要的，这句话好像突然给我指明了方向，角色背后的东西才是最重要的，并非表面不能只有形似，要从各个方面了解角色，自我控制心里和身体合一。

努力的使自己中性，排空杂念要活在当下，我发现做了几次工作坊，每个学习表演的老师、艺人、大师都有共同点，那就是注意力、气场、能量的收放。这让我明白了很多，演员不能骗自己的身体，要活在当下。

### 表演总结语篇三

是一个新的开始，在举国欢庆的时刻却因为疫情影响无法出门，面对这场天灾人祸，我国人民群众万众一心共同抗疫。我们也由于疫情的影响，只能在家自学。而自学远远没有在学校的效率高，没有课堂上的互动，也没有老师的指导。为此，学校根据国家统一部署，决定推迟返校时间，在此开展在线教学。在上网课的这段日子里，我感受到了不一样的学习方式，同时受益匪浅。

从2月17日正式开设网课到现在，已经快一个月了。还记得刚开始的那一周，我不太适应这样的学习方式，对于老师在慕课上发布的学习视频只是简简单单的看一遍，错过了很多重要的知识点。作息时间的突然变化也让我有些吃不消。但是没过多久，我便适应了这样的学习方式，在家认真用电脑看学习视频以及老师的直播，课后用笔记本记清楚该堂课所学到的知识点，让我感觉和在学校一样充实，列清楚学习计划后，时间过的很快。在不断的学习与吸收的过程中，我慢慢养成了自律生活的习惯，即使没有老师的监督，也能自觉地去学习。除了网络课程的内容，我在空余时间记英语单词和学习计算机，为六级和计算机二级做准备，早睡早起，做到劳逸结合。我们都要有“千磨万击还坚劲”的意志，理性思考、

理性工作,不断锻造自己的韧劲。作为一位华夏学子,我们都要有不断奋斗的动力和坚持不懈的态度。

通过网课学习,我有下面几点建议:

其一,是不要认为没有老师的监督就不重视网课,要摆正学习态度,积极思考,与老师多加互动,不懂的地方课后询问老师。

其二,是学会劳逸结合,尽量不要熬夜,否则十分影响第二天的学习。列好计划,主动去学习,充分利用碎片时间,可以为父母分担家务或者阅读书籍。

最后就是在学习的过程中找到适合自己的学习方法,建议用笔记本记录,用不同颜色的笔就行标记。学习视频反复看,跟着老师的节奏,记录好每一节的内容,课后多加思考,认真完成课后作业。

在这个特殊的时刻,即使我们不能相见,但是希望大家都可以通过网课学习不断提升自己,通过学习遇见更好的自己。

## 表演总结语篇四

是不同寻常的一年,中国人在这一年中过了一个不一样的春节,学生们也过来个不一样的寒假。从前的寒假大家都忙着走亲戚、串门、拜年,而且寒假的时间也特别的短暂。但今年,大家就像老鼠一样缩在家里,足不出户,寒假也变得特别的漫长,但停课不停学,整个中国都开启了线上教学之路。

按照线上学习的课表,合理安排自己的作息時間,这很好的改善了大多数同学在家里养成的“假期综合症”,我也不例外,随着线上学习的开启,我的生活就变的规律而充实,早上可以在开始上课之前搞定一切,还可以有额外的时间预习新课或完成作业,这样对新课就不会一无所知,听课的时候

也不会懵懵懂懂，要带着问题去听老师讲课，这样的学习效率才会高。

在家里进行线上学习也考验了我们的自学能力和对自己的约束能力。家里是我们每个人的舒适圈，以前都要说跳出舒适圈，但在我们不得已的情况下，我们也不能因为家里的舒适而对学习有所放松。线上上课不是只看完老师上的课程就行了，我们在上完课后还要进行练习和巩固。线上学习还有一个好处就是可以反复回看，即使不懂了也可以通过回看轻松解决。

老师们的课堂也十分有趣，每次都有不同的老师给我们讲述知识，我们在感受新鲜感的同时也可以学到新知识，这就是一种不一样的体验。女老师的声音非常甜美，男老师的讲述幽默风趣。每节课都有着不同的风格和它的独特之处。数学课，每次老师上课前都会先把上节课的知识点复习一遍，正如“温故而知新可以为师矣”。语文课上不止单单讲课内的知识，也会涉及一些课外的知识点，然后老师一一对应讲解，让我们对这道题有更深层次的理解。英语呢，老师讲解的一篇篇课文，就像给我们讲述着一篇篇故事一样，精美动听，相信如果是在教室的课堂里上课，气氛一定很活跃。

体验过线上学习之后，还是有些地方做的不够到位，因为线上学习要通过手机、电脑、电视来进行观看，首先一个重要的问题就是画面的清晰度，如果画质不够好的话，同学们的眼睛可能受到损伤。其次是有配套的讲义提前发出来就更好，我们可以先行阅读或将讲义打印出来，这样上课的效率也会更进一步。

在这非常时期，我要感谢所有老师，这段时间对我们的教导与培养，老师，您们辛苦了！相信我们在新的一年里，能共同进步，健康成长，学习上能更上一层楼！

## 表演总结语篇五

20，这是一个不平凡的一年，我们竟被蝙蝠关在了家里，第一次感受到了金丝雀的心情。哪里也去不了，闲来没事就只能在家里转上个几圈，眼看着开学的日期一步步接近，心中是喜是忧也未可知。

好在，教育部提出了“停课不停学”的号召，钉钉软件也在各大学校流传开来，手机浏览着已经开课学生的感受，内心的期待越来越深。终于，班主任发来了网课时间表以及网课的要求，我知道，我们的学习旅程也马上快开始了。

网课前几天，时不时检查电脑、手机的设备，哪里需要改进，还需不需要购买其他物件，一切的一切只为了让网课万无一失。

盼望着，盼望着，网课终于来临。当熟悉的声音回荡在耳畔，当老师的面孔映入眼帘，一种想立刻返回学校的冲动油然而生。经过一个漫长的寒假，说是不想念老师和同学，恐怕也是假的。好在隔着屏幕，也不会介意彼此之间相隔多远。

“卡了”“卡出马赛克了”“我都黑屏了”，随着网课的来临，事故也是不可避免的。网络的问题，也愈发明显。甚至有一堂课，老师一直询问“还卡不卡了”，同学们也一直回复“卡，还是很卡”，在老师的叹息中，同学调试设备中，一堂课终归是落了幕。

即使是通过互联网的平台再次相见，那份师生情、同学情也不会因外界因素冲刷不见。但我还是希望能重返校园，面对面进行授课与交流，因为只有那样，大家就不会慢慢变得生疏，渐渐沦为熟悉的陌生人。

愿疫情早日结束，希望风雨过后，迎来的是焕然一新的生活。武汉加油！中国加油！