

# 工作总结写作技巧(模板5篇)

总结是指对某一阶段的工作、学习或思想中的经验或情况加以总结和概括的书面材料，它可以明确下一步的工作方向，少走弯路，少犯错误，提高工作效益，因此，让我们写一份总结吧。写总结的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是我给大家整理的总结范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

## 工作总结写作技巧篇一

### 1、关于选题

我们组的成员大多对选题的认识程度也不够，不清楚好选题该是怎样挖掘出来的，屡次强调后的结果只有两个：一个就是没有选题，一个就是滥竽充数。导致做出来的书，既难做，又难卖。

在选题筛选上，为了照顾每一位老师的情绪，没有精挑细选，认识到问题的严重性，走入一个量大于质的误区。在以后的工作中会加强大家对选题的重视意识，做好选题的沟通工作，精中选精，也希望能公司也能给予相关的培训。

### 2、关于工作流程和效率

每次做书都尝试不同的方法来整合资料，希望能找到最优的方案，在最短的时间完成任务，但是每次都会陷入瓶颈，希望在以后的工作中，多与有经验的同事分享提高工作效率的经验，也给后来的同时起到榜样教育作用。

## 工作总结写作技巧篇二

培训总结撰写要求：

2、培训总结要层次清楚，观点明确，措辞严谨，标点符号使用正确合理；

3、培训总结的标题为：**\*\*专题培训总结—姓名—班级**（例如：心理健康专题培训总结—姓名—黄冈市红安县心理健康班）

4、培训总结文字不少于1500字；

5、杜绝抄袭，一旦发现则该项成绩视为不合格。

## 心理健康专题培训总结

宜昌市长阳土家族自治县心理健康班 覃宁彬

接到参加国培计划后的第一感觉是：任务很艰巨。接着是有一点怀疑：是不是仅仅走走秀，学不到什么真东西？通过近一个月的学习，我完全改变了看法，这个学习对我个人来说，非常及时。因为我以前出现了职业倦怠感而浑然不知，对自己也缺乏信心。通过网络学习视频及文本材料，让我明白了怎样进行适当的心理调适。通过在班级互动平台上发贴回贴，就大家所关心的问题各自发表看法，让我与同事及同行之间更多了一些了解，更有同行对我的鼓励让我很感动。

通过学习，给我的最大感受是我们要“愉快生活，开心工作”。这也是我在一篇研修日志上所倡导的。

### 一、充满自信，迎接挑战

任何人，只有对自己充满自信，才能更好地投入工作。因此，要对自己有准确的认识，清楚自己的优点缺点，要悦纳自己，包容自己。特别是正确对待失败，在人的一生中，一帆风顺是不可能的。这就涉及到给自己定恰当的目标的问题。目标太高，达不到容易让人气馁。目标太低，又不易激发人的斗志。心理学上说过，给自己定的目标最好是能跳起来摘到的

桃子。我们教师也要做到这一点。有时，对待潜能生，我们也要想一想：十个指头是一般长的吗？我们是要把每一个学生都培养成清华北大的学生吗？上大学难道是我们培养学生的终极目标吗？我们是否可以根据学生的特点来布置作业呢？什么叫成功，我认为可以简单地理解为“相对于自己的一点进步就是成功”。如果把我们的教育目标稍做调整，即追求学生个人的进步就是成功的教育。我想我们就会快乐得多，学生也会快乐许多。

每个人既要看到自己的长处，又要看到自己的短处，正确认识自我。每个人都有优点缺点，要辩证地看待自身的优缺点。最重要的是要悦纳自我，既承认自己的优点，又接纳自己的缺点；既能承受自己的成功，也能接受自己的失败。不因一时失败而过低看待自己，否定自己的成功。也不因一时的成功而骄傲自满，高估自己。回首看看，向前看看，不因昨日的成功而止步，明天还有更美的风景。也不因昨日的失败而吓得不敢迈开步伐，风雨过后是彩虹。正如巴西总统及球迷们写给巴西足球队员的一句话：“一切都会过去的。”是的，不论成功与失败，一切都会过去的。成功时，顺风顺水时，少有逆境时，得意忘形时，我们就“自卑”点。居安思危，想想自己的缺点，看看自己的不如。失败时，遇到挫折时，我们就“自负”点。夸夸自己的长处。总之，让自己保持一种积极向上的状态。

以前我接手过一个全校闻名的“后进班”，我发现本班的大部分同学自信心不足。有许多同学认为自己各方面都差，甚至有人自暴自弃，不安心学习了。据我分析，本班只是在学习和体育方面较别的班差点，其实还是有很大潜力可挖的。

为了提高同学们的自信心，我首先在班内开展了“夸一夸”的活动。每个同学找一找班内其他所有同学的优点，并当众大声地夸一夸他（她）。这一活动，效果很好，让每个同学明白了自己还是有许多优点的。

我乘胜追击，接着让同学们开展了一次“吹牛训练”。我要求大家把自己的优点及未来的状态尽情地夸张、渲染，然后讲出来给大家听。一个小个子女生说她将来是一家大型超市的经理；一个平时一说话就脸红的女孩说她做事认真，将来是税务工作者；一位作文水平较高的同学说他将来获诺贝尔文学奖后到实验小学来看望我……每个人的发言都博得了同学们的喝彩！一堂课在欢笑与掌声中度过。

吹牛，中国人一向对之比较反感，认为是没有什么本事却要表现出好象很有本事的人的行为习惯。我觉得适度地吹吹牛可以调节人的心理平衡，增强人的自信心，有利于身心健康。吹牛可以使你在一个自得其乐的虚构世界里获得满足。但是请注意，吹牛训练不要妨碍他人，打击他人，不能只吹不练，对于所吹过的牛，一定要努力去兑现它！

针对学生自信心不足的情况，我还在班上设计使用过《阳光档案》，让学生记录自己的点滴进步及点滴成功，然后进行评比。效果非常显著。

总之，我们教师和学生都要不断调适自己，让自己充满信心。

## 二、改变个性，广交朋友

教师也要学会培养自己良好的个性。教师自己有良好的个性，才能潜移默化，让学生有良好的个性。热情开朗、沉着冷静、温和宽厚、耐心细致、独立都是一位优秀教师必备的性格特征。只有自己是一个对生活充满热情的人，才能让学生也对生活和学习充满热情。

教师要让自己变得开朗、乐观、幽默、自信、诚实、低调、广交朋友，扩大自己的社交面，形成良好的人际关系，使自己更好地了解社会并融入社会。

## 三、低碳生活，开心生活

现在倡导低碳生活，这不仅是环保宣传的需要，还是健康生活、愉快工作的需要。

我们当老师的，要学会休息，才能有足够的时间和精力去从事教研、教学。不管工作多忙，尝试着去户外运动一下，和亲人朋友一起去骑骑车、踢踢青、打打球、游游泳、爬爬山、唱唱歌、跳跳舞等，让紧张地身心得以很好地放松，会更有利于精神抖擞地去应付繁重的教学工作。

我们合理安排自己的时间。工作时间高效率工作，能不带回家的工作尽量不带回家。工作时间能不安排家里的事情就尽量不安排。每天尽量做到按时睡觉，按时起床，生活有规律，才能有更多的精力投入到教育教学。

#### 四、转变角色，开心工作

教师在社会中扮演着多种角色：在学校是“辛勤的园丁”，在家中是温柔的贤妻或勤劳的丈夫，在父母面前是长不大的孩子，在长不大的孩子面前是父母，在家长面前是老师，在老师面前是家长，在社会上是“人类灵魂的工程师”，教师被赋予了太多的使命和责任。如果这些角色没扮演好，或转换不及时，就会出现问題。

教师在学校的工作本身就很忙碌，备课、上课、批改作业、写计划总结、辅导学生、联系家长、学历培训、非学历培训、各种各样的检查、评比，任务繁重、时间太紧、学生数量过多都让老师们忙得喘不过气来。加上社会及家长对老师的高期望值，让老师们不敢懈怠，时时处于高度紧张状态，这将会导致教师的工作质量下降或根本不去完成工作，让教师感到焦虑和低自尊，身心疲惫。而教师在人们的心中又要求是“完美”的，心理必须是健康的，情感必须是饱满的，态度必须是和蔼的，语言必须是优美的，质量必须是高效的。

教师超负荷的工作导致教师缺乏休息时间，本身在学校就身

心疲惫，回到家就只想安静休息一下，很少有时间与精力顾及家人，与家人缺乏交流和沟通，就很可能出现家庭问题。而家庭出现了问题，就影响了教师工作的效率，影响教师的自信心与工作心情，如此恶性循环，极可能导致教师产生职业倦怠。

有些教师由于角色转换不好，把在学校的不快带到家庭，朝着家人发泄，导致家庭关系紧张。或者把在家庭中的不快带到学校，影响到人际关系，降低了工作效率，如此恶性循环，也很有可能导致职业倦怠。

如何防止这种因教师角色冲突而导致的职业倦怠呢？

首先需要全社会对教师这个群体多多关心与支持，不论是物质方面还是精神方面，切实提高教师的社会地位。而不是一味地强调“人类灵魂的工程师”，一味地强调“奉献奉献”。

教育主管部门也要从实际出发，切实控制班额，切实减轻教师的工作负担。

教师也要学会自我减压，修正理想中的我，改变不合理信念，也就是降低自己的期望水平，其实自己也是有缺点的，要承认自己的不足。自我减压，也可以多参加一些文体体育活动，让紧张的身心得以很好地放松，会更有利于精神抖擞地去应付繁重的教学工作。

其次，教师自己也要学会生活与学习，有效计划和合理安排时间，提高工作效率。多抽时间陪陪家人，多与家人进行交流与沟通。理解家人的辛苦，求得家人的理解与支持。

多与同事进行交流与沟通，学会合作，与同事形成良好的合作关系。

总之，我们教师（包括每一个人）都要不断调适，才能开心

生活，愉快工作。愿每个人的脸上永远都充满灿烂的笑容！

## 工作总结写作技巧篇三

大学生教学管理委员成立至今，已经7个年头。虽然教管会没有团学社的耳熟能详，但是我们一届一届的教管会人都是积极的在发扬教管会，在传承教管会精神。为此也在同学和老师的心中留下了深刻的印象。新一届的教管会成员们对此事激情高涨。在教管会成立的那些年头，我们每一个教管会成员都对教管会投入了很多感情，我们都称那是我们的家，那是我们的革命根据地，这种感觉是很难用言语来表达的，但是迫于无奈，我们的家被征用了，我们每个人的心里都有太多的不舍，但是为了配合学校的工作，我们不得不做出这样艰难的选择。为了我们教管会的工作能照常进行，为此我们希望能得到一个办公室，以便于我们今后一些工作的开展，也以便于铸就一个新的家。因为我们现在每一个人都爱这个家。

大学生教学管理委员会办公室迁移至1890师生服务中心，在服务中心设点工作，有了更多机会让同学了解我们部门，也可以更好为老师同学服务，但是为更好进行日常的工作，还是需要另外一间办公室，特提出申请，申请原因如下：

1. 大学生教学管理委员会的组成：学院各班学习委员、各系学习部成员、总院学习部成员都属于教管会组织成员，作为这样一个庞大的部门，一个负责教务处日常工作开展和任务的下达的核心，也需要一间办公室来紧密联系各成员之间的交流，更好服务老师和同学。

2. 大学生教学管理委员会的职责和日常工作：主要负责课堂日志批改，日常的教学情况反馈，公选课、戴耐德英语、必修课的检查，教务处的日常工作等，还包括学习部的一些工作，如演讲比赛、辩论赛、挑战杯的初期工作准备等。在特定的时间需要安放、准备和整理资料，1890服务中心早上、

晚上是不开门的，所以有些检查、准备工作不能落实。课堂日志的批改、资料的一些繁琐的整理，需要一个宽敞的空间，也需要有个办公室来安放过去的各种文件。教管会毕竟不同于学生会办公室，教务处很多资料也相对独立，需要一个例外办公室来安放资料。包括安放一些日常的工作用品工具。

3. 大学生教学管理委员会日常会议：总院学习部部长和各系学习部部长需要开定期教管会例会，需要一个办公室，作为一个交流的平台，可供不定期交流，增进和各系的关系。而且便于信息收集和教学月报的反馈。

4. 办公室物品的出借和归还整理：我们办公室还是作为学生会办公室的一个中转站，经常提供给学生会其他部门开会和安放临时物品，比如连续几天的大型活动，物品使用频繁，来回搬动麻烦，可以放在教管会，节省资源。同时也可以提供很多工具，如桌椅和一些会场布置工具，尤其是在大剧院和田径场举行的活动，可以应对突发状况，减小麻烦。

5. 我们的工作安排也需要在办公室，发放资料、安排任务，任务重的时候可以多人同时工作，一边整理一边输入电脑，从而使工作更加有效率，快捷方便。在1890服务中心会影响其他柜台工作，带来不便。而且我们部门要收集的各种及时的教学信息反馈，及时整理反映给老师，有特定的办公室可以不受1890时间限制，节约很多时间。节约了部门干事的时间，提高了效率。

6. 教学管理委员会还兼管理食堂门口的教务处宣传窗的管理，很多宣传窗的宣传kt板和海报的更新，收集的kt板等有些可以回收下次再利用或者提供给其他部门，并不用都放到宣传部办公室，资源的合理利用，提高办事的灵活性。

7. 其他的老师的需要：如档案室、社科部等其他老师分配的任务工作，一般也有我们部门去做，也需要用到办公室场地。



8. 另外，教管会也负责学院的专升本的咨询，在1890服务中心在时间上不利于开展

因此，我们希望学校能给我们教管会一个办公室，以利于其协助教务处、学工部、院团委更好的完成工作，也使这个有七年的学生组织继续更好的为全校师生服务。

## 工作总结写作技巧篇四

### 一、格式(内容叙述的顺序)

- 1、个人掌握的各种职业技能、特别是本工种职业技能的状况(等级、时间、熟练程度)。
- 2、以个人技术工作经历为线索(背景)，列举在所从事的技术工种中比较重要的业绩。
- 3、对上述业绩，逐个叙述其在技艺上的贡献及对生产经营上的经济价值。
- 4、在上述业绩中，选一重点业绩(成果)进行应知理论、应会技能的分析，来集中反映自己所达到的技能水平。

### 二、内容要点

#### (一)技术上的内容

- 1、技术革新、技术改造与技术攻关活动中的贡献。
- 2、技术交流、技术培训与高师带徒活动中的成效。
- 3、吸收、消化、创新“四新(新技术、新工艺、新设备、新材料)”技术与开发、推广、应用高科技成果，转化为现实生产力活动中的业绩。

4、因生产成绩优异、贡献突出而受到奖励与在操作比赛中获优胜名次或在报纸、刊物上发表专业文章的情况。

(二)内容应反映出以下几个要点

- 1、本人实际掌握的绝技绝招。
- 2、本人已形成的创新能力。
- 3、本人能体现的应变能力。

三、材料证明

在个人技术工作总结中叙述的比较重要的业绩(成果)，尽可能要有书面证明材料。选定的重点业绩(成果)分析材料，一定要有书面证明材料。

证明材料可以有以下几种形式：

- 1、个人技术工作总结由申报人所在单位盖章或由两名同专业工程师及以上职称者签名盖章。
- 2、成果受益单位盖章。
- 3、各种奖励、表彰的证件。
- 4、发表专业文章的刊物。

## 工作总结写作技巧篇五

尊敬的领导、各位同仁：

xx年即将接近尾声，本年的社区新闻也已经过了将近一年的历练，就本人日常比较关注的三个版面(即有参与采写新闻的

社区、市井、帮办版面)提出一些个人看法。

总体感觉如下：

2、市井版继续在稳中求发展，一些常设的栏目继续走四平八稳的路线，但没有太大的革新、也没有让读者耳目一新的感觉出现。《海都报》的坊间版走“宁缺毋滥”的质量路线，《福州晚报》的社区版走“版面取胜”的数量路线，而本报的市井路线居于二者中间，未尝也不是一种定位。但是，这一年来，挖掘到的动态稿件、民生话题还是相对偏少，而以静态的市井牛人、市井趣闻居多，这一点是值得遗憾的。

3、对于帮办版而言，没有太大的出色，很难记起一些有印象的帮办稿件。但是对于帮办记者而言，可能面临线索题材的限制而束缚了手脚。最近提出的帮办要追踪及时反馈，是一条很好的建议，也是挽救帮办版的良策，如今日李新志所采写的《人行道上堆放沙石、执法人员执法遇阻挠》的稿件，就是一条很有看头的帮办追踪稿，甚至感觉比之前的帮办原稿还要好看，这是因为里面牵涉到了百姓所关心的执法、惩处问题，也就是让百姓看到了解决问题的希望，而这恰恰是采写帮办题材的. 真正目的。

对于最为关注的市井版，想提出以下建议：

1、增强策划意识、继续鼓励多开展与读者之间的互动活动，一方面可以解决线索不足的问题，另一方面可以为本报的市井版增加外报所没有的特色。此外，开展互动活动，也可以将一些没有由头的稿件“制造”出一些由头。因此，对于想出较好的互动活动的市井稿件，在稿分上要多给予支持。