

最新教研组年度总结(实用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。那么，我们该怎么写总结呢？以下是小编收集整理的工作总结书范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

教研组年度总结篇一

语文教研组共有教师9人，40岁以下教师占77.7%，整个教师队伍正朝着年轻化、知识化迈进。随着社会对教师的要求越来越高，在职的每位教师都能感到一种压力的存在。有压力才有动力，正是在这股动力的驱动下，全组每位教师努力钻研教材教法，积极运用最先进的多媒体手段辅助教学，力争做新时代的“科研型”教师。

本学期以来，语文教研组根据学校的教育教学计划，以培养高素质人才为目标，以提高教学质量为根本，以培养学生自主合作探究能力为主导，狠抓常规管理，全面贯彻教育方针，实施新课程教育，积极推进课堂教学改革，切实提高课堂教学效益，收到了较为明显的实效。

开学之初就组织全体语文教师认真学习了语文新课程标准及最新的教育理论，学习教务处、学部下发的各种文件，掌握课程的基本理念，全面提高学生的语文素养，正确把握语文教育的特点，积极倡导自主、合作、探究的学习方式，努力建设开放而有活力的语文课程。教材既要讲得精，又要渗透人文教育和情感教育。在学习内容上，引导学生关注科学、人文、自然和社会、人生及历史、现实、未来等科学文化、道德艺术各个领域。认真开展新课程的备课交流活动，做好备课组的组织工作。通过听课、评课、分析研究，找到不足，研究对策，很好地落实了课堂效率。重点研究在新课程实施的背景下的课堂教学，如何将先进的教学理念转变为具体的

教学行为，如何全面提高中学语文教师的教学技能。课堂上不仅有漂亮的板书、精彩的教案、完美的课堂设计、精心制作的精美课件，还充分利用了现代科技资源，不同程度地体现出了新课程理念——“以学生为本”，尽力调动学生的主动性、积极性，创设情境、情景，让学生多动、多思，展开联想，开展合作学习、探究学习，形成了有“生命”的课堂。教师的教学行为正在发生着显著的变化。具体体现在：

一、在教研内容上下功夫，转变观念，从课堂教学入手，将教改落到实处。

教研活动每周一次，是交流经验、提高认识的一个大好机会，教研组有效地运用这宝贵的一个多小时，真正发挥了它的作用，让每位教师在每次活动中取得哪怕是一丁点的收获。教研活动不是被简单地读读报纸、学学一两篇教学论文所替代。针对新教材、新大纲的出台，作为教育第一线的我们，要想教好书，就有必要将大纲吃透，教研组在活动中带领教师学习新大纲，了解新教材，为自己今后的教学指路。教研组还采用播放电子幻灯的方式让教师了解我国教育的未来前景。除此之外，教研的内容也更丰富充实，让每位教师参与进来，经常地将最新的教育信息输送给教师，迅速转变了以往陈旧的观念与模式。例如，就今年区教研室申报的课题“语文评估办法的多种形式”，各教师提出意见，献计献策；再如从观念上改变以往初语课堂内重分析轻语言的模式，鼓励教师创造性地处理教材，并落实到课堂内，落实到学生身上。

二、严肃教研时间。

如果将教研活动切实地开展起来，那么每周一次的一个多小时对我们来说不是太多而是太少了，因而遵守活动时间就成了开好会的关键。教研组每次的活动时间提前在黑板上公布，到点准时开会，决不让时间在无谓的等待与闲聊中流逝。

三、注重培养青年教师，在短时间内出成绩。

随着教师人才的流动，教师队伍也将越来越趋于年轻化。我组青年教师人数正逐年增加，教研组采用多种方法让这批年轻教师尽快地成长起来：

1、创造良好的教研氛围。

2、鼓励青年教师多上研讨课，将自己的哪怕点点滴滴的教改思路渗透进教学中。

3、老教师做好“传帮代”的工作，自己教学多年的经验要毫不保留地传授给他们。

4、多次请区教研室的老师来听课、指导。

通过以上举措，教研组已经有一批刚进校没多久的年轻教师担负起了学校语文教学的重任。他们的一系列对外公开课均获得了区教研室领导的好评。

四、加强说课、评课的质量。

1、说课

以往我们忽略了说课的作用，即便是说，也往往侧重于教材内容的分析，而忽略了教者在教学方法、教学程序、板书等方面的设计，内容空泛，缺乏说服力。今年我们致力于改变旧面貌，加强说课的质量。教者也不需要全面说课，只需以重点说课和微型说课这两种方式阐明你的教学意图，例如在哪个教学环节中渗透了你的什么教改思路，你是如何贯彻的。

2、评课

教研组长期以来已经形成了良好的评课氛围，决不光说好听话，大家都从帮教的角度上诚恳地提出自己的不同意见，今后我们还将把这种好的风气保持下去，同时还鼓励每位教师

均能发表看法，在评课中还能体现出创新意识。

五、健全教研组档案管理办法。

教研组材料包括文件、学习资料、组与分组记录本、语文活动开展的照片以及每学期的计划、总结等，可以说内容很多也很杂。我们吸取了以往的经验，平时就注重材料的积累，专人保管。教研组在办公室已设一保管柜，存放所有资料，钥匙由组长负责，组与分组记录本则交由教研组长和年级组长负责记录保管。

六、组织教师观看优秀课堂教学录相，拓宽教师视野，了解教学前沿的最新动态。

井底之蛙不跳出井外怎知世界的广大？作教师的要想不教死书，也要走出去交流才行。今年，教研组仍沿袭过去多看录相课的好传统，还鼓励教师将录相带带回家中钻研。

教研组提出的口号是“勇于创新、勇于实践”。我们要求学生具有创新精神，那么我们教师是不是也应当先具有创新意识呢？有了创新，再将它付诸到实践中才是提高自身业务水平的最好办法。我们还组织参加了学校组织的各项语文活动，如：中学生语文知识竞赛，七至九年级开展“我爱祖国”有奖征文竞赛和演讲比赛，写字比赛、朗读比赛、手抄报比赛。激发学生对语文学习的兴趣，调动了学生的学习积极性，发掘了学生的潜能，收到了很好的效果，受到学校和年级的好评，有力地促进了语文教学。

一学期来，语文教研组的工作在学校的统一领导下，按照学期初制定的工作计划，全体语文教师团结协作，真抓实干，兢兢业业，踏踏实实全面贯彻中心学校对教研工作的要求，从规范入手，有目的，有计划，有步骤地加强课堂教学改革研究，以全面提高本组语文教学水平及语文教学质量，全面提高学生的语文素养为目的，形式多样地开展语文教学工作，

圆满地完成了本学期的教学教研工作，现总结如下：

一、加强校本培训，促进教师专业发展

本学期，我校语文教研组以教研组为中心，参加学校组织的校本培训学习，收到了良好的实效。

1、开学初，语文教研组要求语文教师继续加强教育理论与实践经验的学习，使新的课程理念深入人心。在教师的自主学习中，每位语文教师的教科研水平都得到了更进一步的提高。

2、开展好教研活动，利用教研活动的时间组织切实有效的学习讨论活动，用先进的教育理念支撑深化教育改革，改变传统的教学模式。教师在学习、交流、实践的过程中，把新的教学理念渗透到了教学中，教学注重了以培养学生的合作交流意识和实践创新能力为主，注重了尊重学生的需要，培养了学生的自学能力。

3、加强校本培训中的骨干教师引领作用。要求全体语文教师加入到学校信息技术与课堂教学的整合课题研究中，结合课题研究和语文学科的内容，进行相关的理论学习和研究，提高了教师们的课堂教学策略、教学评价的能力，牢固地树立了评价要以学生发展为宗旨的思想。

1、认真积极地开展校内听课活动，促进教师集体教学水平的提高，一直是我校搞好教研工作的传统。本学期，继续开展互听互评课活动，鼓励教师之间相互学习，一起讨论，共同参与，发挥着传、帮、带的作用。每次活动，我们都认真抓好以下环节：组织听课，评课、总结。大家集思广益，发言积极，共同探讨了一些日常教学中存在的问题，提出了卓有成效的见解，提高了教师的课堂教学水平。交流中，教师的教育科研能力也得到开发。

2、结合学校各阶段工作的进展来开展教研活动，促进教师间

的相互交流和合作，达到教学相长的目的。在这些活动的开展中，教师互帮互学，共同进步。这样的教研氛围，不仅加深了教师间的相互了解，更促进了教师教学技术上的提高，达到了取长补短、共同发展的目的。

三、教学常规常抓不懈，落实到位

为了使教学工作规范化，制度化，科学化，条理化，教导处每个月都有常规检查，通过督促、检查教师们形成了工作习惯，每到月底总能及时完成各项任务。

四、积极开展课题研究

教学改革和教学科研是提高教学质量的根本出路，我们语文组在学校教导处的带领下，以提高课堂教学质量为目标，不断地进行探索、改革、创新。利用教研活动进行学习、交流。

教研组年度总结篇二

历史教研组在学校的领导下，在全体教师的努力下，顺利完成各项教学工作。历史教师紧跟新课改步伐，加强理论学习，探索课改模式，促进了教育教学质量和自身素质的提高。现将主要工作总结如下：

一、指导思想

坚持科学发展观，认真学习和贯彻党的教育教学方针。加强理论学习，更新教育观念，不断提高自身的道德和业务水平。

二、本学期的主要工作

1、学期初制定好详实的教研组、备课组和个人工作计划，合理安排教学进度。

2、加强集体备课。

各备课组认真组织集体备课。每次集体备课都有中心发言人，集体备课过程中针对一周的教学内容进行详细的筹划。组内成员积极发言、畅所欲言。备课中结合新教材、新理念，准确把握重难点，寻求科学而有效的方法，力争合理突破。细化教学各环节，科学预设、精心组织。

备课组长及时收集各位教师的疑惑和比较好的教学方法，放到教研组工作会议上集体研究。备课组之间互相学习和交流，取长补短。

3、抓好课堂教学不放松。

课堂教学是各项工作的重心所在。本学期，历史组教师继续围绕课堂教学做好研究。为紧跟课改形势，历史组教师积极探索课堂改革的新模式，初见成效。

（1）高一历史备课组课堂模式的基本环节有：课前知识储备—课堂演讲—课堂检查提问—自主学习、合作探究—当堂检测—构建体系。

高一课堂教学以激发学生学习兴趣、巩固基础知识为宗旨。其中，自主学习、合作探究是课堂的中心环节。将班里的学生划分成几个小组，以学生的自主学习、相互交流为主要学习方式，教师精心点拨，对疑难问题进行解答。通过这种方式，增强了学生的学习兴趣，调动了学生的创造性思维。同时，课前演讲是以学生撰写的小论文为底稿，既活跃了思维，又培养了学生动手、动脑、动口的能力，体现了形式与内容的完美统一。而且教师注重了课堂知识的延伸，充分利用了学生的自主学习时间。

（2）高二历史备课组课堂模式的基本环节有：前情检测—时事采访—新课解读—效果监测。

高二课堂教学立足于应对学业水平测试。课堂中教师注重基础知识的检查和落实，同时发挥了学生学习的积极性。课堂中小组之间可以互相提问，活跃了课堂气氛，提高了学生的综合能力。

(3) 高三立足于高考。及时了解高考信息，紧跟高考形势变化，加强课堂教学的研讨。结合我校学情，将一轮与二轮复习相结合，后期教学渗透热点问题，给学生整理归纳了十几个热点问题。其中，近代化史观、制度的创新与调整、古代改革回眸、阶段特征等问题在今年的高考中都有所涉及。

对学生进行解题方法的指导；加强历史选择题和材料题解析题的训练；强化答题规范、思路，力争更大幅度提升技能和成绩；做好导师工作，在学习的毅力、学法、心理素质等方面对学生进行指导。

我校的教学模式特别是高一的教学模式得到了教研室朱增兴主任、学校领导和同事们的肯定和认可。在我校举行的市直高中历史教学研讨会中，高妙丽老师执教一节公开课，对这种模式进行了展示，得到朱主任和外校听课老师的高度赞扬，朱主任将模式的基本思路发表在x市教研网上，要求其他学校教师借鉴和学习。

4、遵循“走出去、请进来”的原则，向外校的优秀教师、专家学习。

(1) 组织组内教师参加了在x一中举行的高三二轮复习研讨会，并做了总结。

(2) 陪同王娟老师参加了x市历史优质课比赛，感悟颇深。

(3) 申请并取得了市直历史优质课暨历史教学研讨会的承办权。活动举办期间，组内教师认真学习和领会会议的精神，积极参与听评课活动，并做好各项服务工作，得到教研室朱

主任和参与活动的外校教师的好评。

5、团结协作、勤奋进取

在探索教学模式过程中，组内教师团结合作、认真制定、反复修改，在实践中不断完善。在x市历史优质课准备和评选期间，全组教师群策群力，认真切磋所选课题的教学，悉心指导参赛的王娟教师。由于大家白天的工作任务重，试讲大多放在晚上，但是老师们毫无怨言，积极参与听评课。王娟老师更是全力以赴，认真对待每一节课的试讲，力求完美。最终王老师获得市优质课一等奖的殊荣。

在平常的教研组活动中，全组教师按时参加。针对教学中暴露的问题认真研究，共同协商，相互指导和学习。

本学期，高妙丽老师执教校级公开课，陈长征主任和王娟、魏婷、张全杰老师执教党员公开课，王伟老师执教历史组公开课。通过讲课活动，提高了大家的讲课水平，增强了自身素质。

6、课题引领、教研带动

(1) 以省级课题《高中历史自主探究教学模式的探索》和市级课题《中学历史课堂教学流程》为导向，深入课堂，加强教学研究。注重了解学情，发挥学生的主体地位。以课堂为主阵地，积极培养学生自主学习、合作探究的能力。注重教学研究的阶段性总结，初步形成自己的模式和思路。

(2) 课余时间撰写教育教学博客和论文，及时上传到新思考网教师成长博客，加强与群组其他教师的学习与交流。张春蕾和王娟两位老师的论文被评为市级一等奖。通过学习、反思、写作和实践，提高了本组教师教学教研能力和教学水平。

7、开发学生潜能，提高学生的综合素质

以学校群组“成长的足迹”作为依托，鼓励学生撰写历史小论文。高一教师提出明确的要求，并及时跟踪和指导。使历史课堂得到了很好的延伸，也提高了学生的知识水平和技能。

三、不足和今后努力的方向

- 1、充分利用现代化教学手段和方法，切实提高课堂的有效性。
- 2、加强学习，提升教师的学科素养和综合素质，以适应新形势的需要。
- 3、深入推进课题研究，做好过程中的工作。
- 4、开展好第二课堂活动，提升学生的综合素质，为学生的终身发展打下良好的基础。

本学期，历史教研组的教师既有成果，也有失误，但都收获颇丰。在此基础上，历史组教师将再接再厉，力求取得更大提高。

来源：网络整理免责声明：本文仅限学习分享，如产生版权问题，请联系我们及时删除。

content_2());

教研组年度总结篇三

- 1、教师继续学习《基础教育课程改革纲要》解读、《义务教育课程改革实施方案》和各学科课程标准，引导教师领会素质教育、主题教育、创新教育的深刻内涵，强化重视“三个转化”、“三个想到”。“三个转化”即把新课程的要求转化为各课的指道思想，把教材中的知识体系转化为各课的依据，把教材内容的训练转化为培养和提高学生能力途径；“三个想到”即想到以教师为主导，以学生为主体的重

要性，想到“教为不教、学为不学”的教学目的，想到对学生创新意识、和创新能力的培养。

2、继续加强集体备课力度。按年级段为单位，针对同一教学内容的教学特点，开展集体备课，一年级以拼音教学、识教学为重点。二年级段以阅读教学、口语交际教学为重点。3--6年级以阅读、写作教学为重点。要求各自在备课的基础上进行说课定稿，形成集体备课教案。

3、围绕学校的五认真工作执行细则。本学期进一步严格、规范了五认真工作，及时做好了检查、督促、考核工作。本学期配合学校教导处三次对位老师的背课情况进行了比较全面的检查。并在教研组内对检查情况进行及时反馈。

4、立足课堂，抓好常规，通过随堂听课等方式，促使我组语文教学改革的深入开展，努力创新。充分发挥调研的目标、导向、调节等功能期初加强教学质量的调研，进行了对部分年级、部分学科的调研。在此基础上十月初，两次配合学校期末前又大面积地对各个年级各个班级进行了调研，对检测结果进行分析。以此促进我组语文教学质量的全面提高。

教研组年度总结篇四

一学期的教学教研工作伴随着夏趣的到来，即将接近尾声。俗语说“春的耕耘、秋的收获”，回顾一学期的教学教研工作，我们有着几充实、几分感慨……本学期，我们教研组的工作本着“为了学生服务，为了自己的提高”的理念，在全体老师们兢兢业业的工作中扎扎实实、卓有成效的开展着。现将一学期的工作小结如下：

一、确定教研内容，提高自身业务水平。

教研的内容决定着老师们业务水平发展的方向，对于自身素质的提高起着关键性的影响，本着为教师们负责任的态度，

我们在学期初便让老师们填写“语文组活动开展方案”一表，让大家谈谈说自己内心的想法和自己所需提高的方向与内容，采用共同协议的办法确定出新学期教研的内容并撰写入教研计划中。这么一来，我们学习的目标更为明确，学习内容更加贴近了自身发展的需求，真正达到“为用而学、学以致用”的效果，老师们学习的劲儿也就更足了，为今后更好地开展教学教研工作奠定了良好的坚实后盾。

二、入思想、理论着手，实践课程改革。

曾记得通识培训的一位专家讲过“课程改革最为重要的是在于思想的彻底改变，只有将思想改革进行到底才能将课程改革落在实处！”是啊，思想的不到位课程改革的实践则为夸夸其谈、蜻蜓点水，仅在于局面的方位上进行着。因此本学期我们鼓励老师们采取“多阅读、多反思、多执笔”的方法，不断促进对课程改革实质内容的进一步领悟，利用好学校的网络资源，经常上网浏览、查阅相关的材料，及时了解课改动态，扩大自身的视野，通过多渠道多方位地提高自身的理论素养，以便更好服务于课改实践。为此，在学期初的第4周我们组织了全体组员共同学习如何在网上搜索资料（包括各类文件、教案、课件等等），如何下载相关资源，如何将压缩的文件进行“解压”，从实质上加强了对信息的收集与处理的能力。

三、紧抓课堂教学，促进综合能力的提高。

课堂教学是主渠道、主阵地，是教学教研工作的重中之重，扎实而有效地开展课堂教学，不仅为教师们才能的施展提供了一个自我挑战的舞台，更是培养、提高学生综合素质的学习实践基地。为此我们提倡教师利用课余时间多多阅读相关教育刊物上的教学实例，在教研上观看中央电教馆网上的教学录像，尽可能地为老师们提供一个学习、扩展的学习空间；再者为提高老师们对现代化技术技能熟练掌握，我们在学期初就由双辉老师和昌资老师为组员们进行了authorware的再

一次培训，提高了老师们自制课件的能力，以便更好地应用于课堂教学实践中。本学期永裕师、细珍师、祖雅师和相栖师已能根据课例所需，自制课件进行授课并取得了较好的成效。

在此，特别还要提到的是我们教研组的相栖老师所执教的《分数的意义》一课，在指导老师王恭礼的组织下，全体教员们采用集体备课的方式，深入课堂听课并及时予以辅导，从教学设计、教学方法、教师个人业务能力等全方位的进行指导，努力提高了他个人的综合授课能力。此课在20xx届新教师汇报课的活动中受到了一致的好评。

四、存在的不足及今后努力的方向

(1)、我们教师们的听课及评课的基本功仍有待于进步，对于听

课的方向、听课前准备以及听课时所观察的要领（即：听什么？看什么？想什么？）这三个问题都不能很好地掌握；再者我们评课仍较停留在点上，未能从全面的进行综合分析评课。

方向：采用每次开课由一位教师做为主评，其他老师做为辅评以提高评课的能力。

多观看教学课堂录像，再让老师们对所观看的录像做出综合的评析及谈谈自己的若干建议。

(2)、我们的理论水平仍存在着欠缺，在下学期我们将更进一步鼓励教师多多地阅读教育刊物，多写写教学反思以进一步提高理论的素质，以理论来指导、武装我们的实践。

总之，“学无止境、教无止境、研无止境”短短的12个字充分概括了我们教学教研的方向与精髓，唯有我们在这浩瀚的教

海中乘风破浪、勇于开拓，才能在课程改革的礁石上激起一朵朵美丽的浪花！

教研组年度总结篇五

语文教研组共有教师15人，4岁以下教师占6，整个教师步队正朝着年轻化、知识化迈进。随着2xx年教师全员合同聘任制的实施，社会对教师的要求越来越高，在职的每位教师都能认为一种压力的存在。有压力才有动力，正是在这股动力的驱动下，全组每位教师尽力钻研课本教法，积极运用最先进的多媒体手段帮助教授教化，力图做新时代的“科研型”教师。

一、在教研内容上下功夫，改变看念，从讲堂教授教化入手，将教改落到实处。

教研运动每周一次，是交流经验、进步认识的一个大好机会，教研组有效地运用这名贵的一个多小时，真正施展了它的作用，让每位教师在霉畚运动中取得哪怕是一丁点的劳绩。教研运动不是被简单地读读报纸、学学一两篇教授教化所替代。针对新课本、新纲目的出台，作为教导第一线的我们，要想教好书，就有需要将纲目吃透，教研组在运动中率领教师学习新纲目，了解新课本，为本身往后的教授教化指路。教研组还采纳播放电子幻灯的方法让教师了解我国教导的将来前景。除此之外，教研的内容也更富厚充足，让每位教师介入进来，常常地将最新的教导信息输送给教师，迅速改变了以往陈腐的看念与模式。例如，就今年区教研室陈诉的课题“语文评估法子的多种形式”，各教师提出看法，献计献策；再如从看念上转变以往初语讲堂内重阐发轻语言的模式，勉励教师创造性地处置惩罚课本，并落实到讲堂内，落实到学生身上。

二、严肃教研光阴。

如果将教研运动切实地开展起来，那么每周一次的一个多小时对我们来说不是太多而是太少了，因而遵守运动光阴就成了开好会的症结。教研组霉畚的运动光阴提前在黑板上颁布，到点定时开会，决不让光阴在无谓的期待与闲聊中流逝。

三、注重培养青年教师，在短光阴内出造诣。

随着教师人才的流动，教师步队也将越来越趋于年轻化。我组青年教师人数正逐年增加，教研组采纳多种措施让这批年轻教师尽快地发展起来：

- 1、创造优越的教研气氛。
- 2、勉励青年教师多上研讨课，将本身的哪怕点点滴滴的教改思路渗透进教授教化中。
- 3、老教师做好“传帮代”的工作，本身教授教化多年的经验要绝不保留地传授给他们。
- 4、多次请区教研室的李先生、苏先生来听课、指导。

通过以上举措，教研组已经有诸如杨凌云、谢竞、王倩、胡传妍等一批刚进校没多久的年轻教师担任起了学校语文教授教化的重任。他们的一系列对外公开课均得到了区教研室领导的好评。

四、增强说课、评课的质量。

1、说课

以往我们忽视了说课的作用，即就是说，也往往着重于课本内容的阐发，而忽视了教者在教授教化措施、教授教化法度模范、板书等方面的设计，内容空泛，短缺说服力。今年我们致力于转变旧面貌，增强说课的质量。教者也不必要全面

说课，只需以重点说课和微型说课这两种方法解释你的教授教化意图，例如在哪个教授教化环节中渗透了你的什么教改思路，你是如何贯彻的。

2、评课

教研组耐久以来已经形成了优越的评课气氛，决不但说好听的话，人人都从帮教的角度上诚恳地提出本身的不合看法，往后我们还将把这种好的风俗保持下去，同时还勉励每位教师均能颁发观法，在评课中还能体现出立异意识。

五、健全教研组档案治理法子。

教研组资料包括文件、学习材料、组与分组记录本、语文运动开展的图片以及每学期的计划、总结等，可以说内容许多也很杂。我们汲取了以往的经验，平时就注重资料的积累，专人保管。教研组在办公室已设一保管柜，寄放所有材料，钥匙由组长负责，组与分组记录本则交由教研组长和年级组长负责记录保管。

六、组织教师看观优秀讲堂教授教化录相，拓宽教师视野，了解教授教化前沿的最新动态。

井底之蛙不跳出井外怎知世界的广大？作教师的要想不教死书，也要走出去交流才行。今年，教研组仍沿袭曩昔多观录相课的好传统，还勉励教师将录相带带回家中钻研。

教研组提出的口号是“勇于立异、勇于实践”。我们要求学生具有立异精神，那么我们教师是不是也该当先具有立异意识呢？有了立异，再将它付诸到实践中才是进步自身业务程度的最好法子。