

最新学期的总结和收获 个人成长与收获 总结(模板8篇)

教师总结是教师对过去一段时间内的工作进行总结、分析和反思，进而改进教学方法和提升教育教学效果。以下是小编为大家整理的一些知识点总结案例，希望对大家的学习有所助益。

学期的总结和收获篇一

怎样做好行政人事工作，是大部分行政人事从业者需要解决的问题。我在我的工作中遇到过很多的问题，但是都会一一的解决，不是因为运气好，而是讲求科学的方法和人际关系，以及自己的.性格等。

怎样做好行政人事工作？本人通过自己的点滴总结和积累，给各位讲述下面几点经验，不足之处敬请指教：

行政部作为公司的一个核心部门，它肩负整个公司的管理重任。它运作的好坏，直接关系到整个公司的规范化进程。

一、行政事务管理

5、负责全公司组织系统及工作职责研讨和修订，负责公司车辆的管理；

6、负责节约公司成本（降低了成本也就为公司赚了钱，节约、节约、再节约--为你的厉行节约而喝彩。

学期的总结和收获篇二

近期，随着复旦大学投毒案的报道，又接连报道出了多起校园安全事件。2013年5月7日下午，陕西延安市富县沙梁中学

九年级十一班学生卢某（16岁）和马某（15岁）在课间玩耍打闹，马某将卢某鼻子打破，上课预备铃响后，卢某拿折叠刀具割伤马某的脖子，随后马某被送往富县人民医院，经抢救无效死亡。还有在网上把2012年广西南丹县一名未满13岁的少女覃某，嫉妒同学比自己漂亮，将其肢解。还有许许多多的案件，不禁让我们想起了震惊全国的马加爵案件。可见，青少年成长问题不容忽视，应该引起高度重视。

一、个人成长中存在的问题

危机是指一个人的正常生活受到意外危险事件的破坏而产生的身心混乱状态。危机通常可以分为两类：成长危机，即每个人在成长过程中需要面对不同的任务而产生的危机；情境危机，即因生活情境的突然改变而引发的危机。青少年个人会由于在早期经历中的事件影响其正常社会化，自我认知不清，角色扮演模糊，无法准确定位自己。青少年健康成长使我们应高度重视的一个课题。

二、成长中个人问题产生的原因分析

（一）从自身主观方面分析

等等，完全没有考虑到别人的感受。“给自己自由主义，给别人马列主义。”为一点小事斤斤计较，据新闻报道，复旦大学投毒案就是由于宿舍在水费问题上发生过争执，然后就心生歹意。当然也与自身的调节有关，如果马加爵能够有效地调节自己，也不会造成这样的悲剧，但是历史往往不能假设。

（二）从家庭教育方面分析

家庭是社会化的第一个场所[2]，因此它的重要性可想而知。如果在家庭社会化的过程中不能很好地进行及完成社会化，那就很难融入社会，适应社会。弗洛伊德认为，人的问题必

然与早年的生活经历有关，所以在分析青少年校园安全问题时，应该从家庭教育方面入手去分析。

中国教育电视台一个栏目《成长不烦恼》中请来著名的“狼爸”——萧佰佑，他在节目中谈到，必须要对孩子进行严厉管教，不听话就要采取一定的责罚，并且通过自己的四个子女有三个分别都考上了清华北大。可是，我们在羡慕三个子女上清华北大的同时，有没有想想为什么有一个子女没有考上，他不是也是在“狼爸”的教育中成长的，因此这种教育方法还有待商榷。一个人的成长，智商是一部分，但是随着社会以及经济地不断发展，情商[eq]在工作和生活中占据了很大一个比例，在智力相差不多的条件下，情商才是一个人取得成功的必要条件。一个人的生活以及人际交往能力对一个人的健康成长至关重要，就像此前提到的复旦大学林某，智商是没有问题的，考入了名牌大学，但是就是因为情商低，与人交往沟通不畅，因此酿成了惨剧。

（三）从学校教育方面分析

前不久上映的由赵薇导演的作品《致我们终将逝去的青春》，在影片里，相信给大家留下深刻印象的是假小子朱小北那一段歇斯底里。在当时被误解搜身的情况下，朱小北大声喊出“这是对人权的践踏，对人格的”。在学校保卫处没有有效解决的情况下，还叫其进行赔偿，她一怒之下把学校超市给砸了。当然，在当时的情境下，朱小北做出这样的举动完全可以理解。“人在情境中”是心理暨社会派个案工作的中心概念，强调个人生存环境诸因素的互动，认为人的内在心理事实及所处的社会环境是经常处于交互作用状态的。因此，人的生存环境，过往经历同时影响着人们的行为，必须同时注重人的心理因素和社会因素。[3]现在大学里面有给贫困生设置的小红帽岗位，通过一些自己劳动来获取写一些生活补助，政策以及规章出发点是好的，但是在实施过程中却被有些教师滥用了，他们给贫困生贴上了贫困的标签，并且出言侮辱，当然本人受到过这种对待，感觉尊严受到了极大地伤

害，我们属于弱势群体，不敢像朱小北那样爆发，毕竟有多方面的顾虑，不想让家里操心，因此只能忍受屈辱不敢反抗。在这样的环境里，难免会给学生带来心理上无法愈合的伤痕。

（四）从社会环境方面分析

矛盾具有普遍性，因此我们要一分为二地看待问题。社会主义市场经济为我们经济发展起到积极的促进作用的同时，也产生了很多问题。自私自利、嫉妒与冷漠体现得淋漓尽致。广东“小悦悦”事件足以说明当代人的道德底线已经下滑到了低谷，当然，“彭宇”案引起了人们地广泛关注，到底应不应该扶摔倒的老太太成为了一个人们的辩题。社会大环境已经发生了很大变化，转型期是问题多发期，因此对青少年的价值观也直接造成了影响。

三、解决措施

对象会改变，一定可以提高他们自己能力来克服困难，而那些妖怪的问题均是由其早年的生活经历所造成的，与弗洛伊德的理论相符，因此可以通过了解其早年经历，从那方面入手来帮助案主，陈玄奘不像其他驱魔人那样以暴制暴，真正地体现了社会工作的理念，最终感化他们，去西天取经。

（一）引入学校社工，进行心理疏导以及实现增能

对于马加爵事件，在他行刑前，他写了一封信，被很多网友在qq空间里转载，看得人潸然泪下。马加爵事件发生当然有环境对他造成的压力以及排斥有关，但是作为一个社会人，先赋角色无法改变的时候，更应该通过后天学习来克服与努力，调试自己，在一定程度上还是学校的干预不够，如果能在前期进行社工或者心理咨询师进行一定的心理疏导和调试，就不会酿成惨剧了。

增能理论首先要求社会工作者帮助案主认识到其无力感并非

是由个人造成的，而是由社会环境压迫产生的，案主可以在社会工作者的协助下成为解决自己问题的主体，从而改变无力感，社会工作者可以从三个层面来协助案主增能。第一，个人层次，包括个人感觉有能力去影响或解决问题；第二，人际关系层次，指的是个人和他人合作促成问题解决的经验；第三，环境层次，只能够改变那些不利于实现自助的制度安排。在增强权能的社会工作中，社会工作者应避免以权威的姿态出现，而要与案主建立平等的伙伴关系，视助人过程为分享能力的过程，因为通过分享，可以使参与者获得更多的能力。引入学校社工，对学生进行增能训练，提高其解决问题的能力，正常健康地成长。

（二）协调资源，与心理咨询结合起来

社工作为资源的调配者，把心理咨询与社工结合起来，互补长短，把学校社会工作专业学生调动起来，并建议学校成立一个社会工作个案以及小组工作室，可以将服务的学生带到专业的环境里运用专业的工作方法，在社工理念和价值观地指引下促进学生地成长，以预防为主，治疗为辅，经常性的举行一些心理知识的指导，对学生进行针对性的帮助和支持，适当的减压及促进心理的健康，培养健康高尚的人格，形成正确的世界观、人生观及价值观。值得欣喜的是，延安市成立了社会工作服务中心，这样就更加有利于延安大学学生与能够服务中心进行资源共享，协调各方资源来服务青少年，把服务落到实处，促进青少年的健康成长。

（三）良好的家庭教育

家庭教育是很重要的一个环节。社工与学生家长进行沟通，构建一个社会支持网络。社会支持是由社区、社会网络和亲密伙伴所提供的感知的和实际的工具性或表达性支持。为学生提高一个支持性的系统，营造一个良好的环境，促进各要素的和谐发展。

（四）学校教育不容忽视

学校在教授知识的同时，应该对他们的人际交往以及生活能力、沟通能力进行培养，促进其情商地提高，当今社会，情商对于我们越来越重要。

的优惠政策及满意的薪资水平，这样，就会把社工人才吸引过来。随着社会工作的发展，陕西省去年招考了2000多名社区专职工作人员，可以看出国家对社工的发展给予了大力支持，坚信还会扩大社工规模，因此，让我们充满信心，相信前途是光明的！当然，社工也是普通人，不是救世主，但是社工可以争取资源，协调各方的力量和资源来帮助学生，有效地促进学生的健康成长，有利于社会的和谐稳定，最终促进社会的良性运行和协调发展，从实现“社工梦”来共筑“中国梦”！让青少年实现健康快乐地成长，让生命起舞，让梦想高飞！

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

学期的总结和收获篇三

近期，随着复旦大学投毒案的报道，又接连报道出了多起校

园安全事件。5月7日下午，陕西延安市富县沙梁中学九年级十一班学生卢某（16岁）和马某（15岁）在课间玩耍打闹，马某将卢某鼻子打破，上课预备铃响后，卢某拿折叠刀具割伤马某的脖子，随后马某被送往富县人民医院，经抢救无效死亡。还有在网上把广西南丹县一名未满13岁的少女覃某，嫉妒同学比自己漂亮，将其肢解。还有许许多多的案件，不禁让我们想起了震惊全国的马加爵案件。可见，青少年成长问题不容忽视，应该引起高度重视。

一、个人成长中存在的问题

危机是指一个人的正常生活受到意外危险事件的破坏而产生的身心混乱状态。危机通常可以分为两类：成长危机，即每个人在成长过程中需要面对不同的任务而产生的危机；情境危机，即因生活情境的突然改变而引发的危机。青少年个人会由于在早期经历中的事件影响其正常社会化，自我认知不清，角色扮演模糊，无法准确定位自己。青少年健康成长使我们应高度重视的一个课题。

二、成长中个人问题产生的原因分析

（一）从自身主观方面分析

等等，完全没有考虑到别人的感受。“给自己自由主义，给别人马列主义。”为一点小事斤斤计较，据新闻报道，复旦大学投毒案就是由于宿舍在水费问题上发生过争执，然后就心生歹意。当然也与自身的调节有关，如果马加爵能够有效地调节自己，也不会造成这样的悲剧，但是历史往往不能假设。

（二）从家庭教育方面分析

家庭是社会化的第一个场所[2]，因此它的重要性可想而知。如果在家庭社会化的过程中不能很好地进行及完成社会化，

那就很难融入社会，适应社会。弗洛伊德认为，人的问题必然与早年的生活经历有关，所以在分析青少年校园安全问题时，应该从家庭教育方面入手去分析。

中国教育电视台一个栏目《成长不烦恼》中请来著名的“狼爸”——萧佰佑，他在节目中谈到，必须要对孩子进行严厉管教，不听话就要采取一定的责罚，并且通过自己的四个子女有三个分别都考上了清华北大。可是，我们在羡慕三个子女上清华北大的同时，有没有想想为什么有一个子女没有考上，他不是也是在“狼爸”的教育中成长的，因此这种教育方法还有待商榷。一个人的成长，智商是一部分，但是随着社会以及经济地不断发展，情商[eq]在工作和生活中占据了很大一个比例，在智力相差不多的条件下，情商才是一个人取得成功的必要条件。一个人的生活以及人际交往能力对一个人的健康成长至关重要，就像此前提到的复旦大学林某，智商是没有问题的，考入了名牌大学，但是就是因为情商低，与人交往沟通不畅，因此酿成了惨剧。

（三）从学校教育方面分析

前不久上映的、由赵薇导演的作品《致我们终将逝去的青春》，在影片里，相信给大家留下深刻印象的是假小子朱小北那一段歇斯底里。在当时被误解搜身的情况下，朱小北大声喊出“这是对人权的践踏，对人格的”。在学校保卫处没有有效解决的情况下，还叫其进行赔偿，她一怒之下把学校超市给砸了。当然，在当时的情境下，朱小北做出这样的举动完全可以理解。“人在情境中”是心理暨社会派个案工作的中心概念，强调个人生存环境诸因素的互动，认为人的内在心理事实及所处的社会环境是经常处于交互作用状态的。因此，人的生存环境，过往经历同时影响着人们的行为，必须同时注重人的心理因素和社会因素。[3]现在大学里面有给贫困生设置的小红帽岗位，通过一些自己劳动来获取写一些生活补助，政策以及规章出发点是好的，但是在实施过程中却被有些教师滥用了，他们给贫困生贴上了贫困的标签，并且出言

侮辱，当然本人受到过这种对待，感觉尊严受到了极大地伤害，我们属于弱势群体，不敢像朱小北那样爆发，毕竟有多方面的顾虑，不想让家里操心，因此只能忍受屈辱不敢反抗。在这样的环境里，难免会给学生带来心理上无法愈合的伤痕。

（四）从社会环境方面分析

矛盾具有普遍性，因此我们要一分为二地看待问题。社会主义市场经济为我们经济发展起到积极的促进作用的同时，也产生了很多问题。自私自利、嫉妒与冷漠体现得淋漓尽致。广东“小悦悦”事件足以说明当代人的道德底线已经下滑到了低谷，当然，“彭宇”案引起了人们地广泛关注，到底应不应该扶摔倒的老太太成为了一个人们的辩题。社会大环境已经发生了很大变化，转型期是问题多发期，因此对青少年的价值观也直接造成了影响。

三、解决措施

对象会改变，一定可以提高他们自己能力来克服困难，而那些妖怪的问题均是由其早年的生活经历所造成的，与弗洛伊德的理论相符，因此可以通过了解其早年经历，从那方面入手来帮助案主，陈玄奘不像其他驱魔人那样以暴制暴，真正地体现了社会工作的理念，最终感化他们，去西天取经。

（一）引入学校社工，进行心理疏导以及实现增能

对于马加爵事件，在他行刑前，他写了一封信，被很多网友在qq空间里转载，看得人潜然泪下。马加爵事件发生当然有环境对他造成的压力以及排斥有关，但是作为一个社会人，先赋角色无法改变的时候，更应该通过后天学习来克服与努力，调试自己，在一定程度上还是学校的干预不够，如果能在前期进行社工或者心理咨询师进行一定的心理疏导和调试，就不会酿成惨剧了。

增能理论首先要求社会工作者帮助案主认识到其无力感并非是由个人造成的，而是由社会环境压迫产生的，案主可以在社会工作者的协助下成为解决自己问题的主体，从而改变无力感，社会工作者可以从三个层面来协助案主增能。第一，个人层次，包括个人感觉有能力去影响或解决问题；第二，人际关系层次，指的是个人和他人合作促成问题解决的经验；第三，环境层次，只能够改变那些不利于实现自助的制度安排。在增强权能的社会工作中，社会工作者应避免以权威的姿态出现，而要与案主建立平等的伙伴关系，视助人过程为分享能力的过程，因为通过分享，可以使参与者获得更多的能力。引入学校社工，对学生进行增能训练，提高其解决问题的能力，正常健康地成长。

（二）协调资源，与心理咨询结合起来

社工作为资源的调配者，把心理咨询与社工结合起来，互补长短，把学校社会工作专业学生调动起来，并建议学校成立一个社会工作个案以及小组工作室，可以将服务的学生带到专业的环境里运用专业的工作方法，在社工理念和价值观地指引下促进学生地成长，以预防为主，治疗为辅，经常性的举行一些心理知识的指导，对学生进行针对性的帮助和支持，适当的减压及促进心理的健康，培养健康高尚的人格，形成正确的世界观、人生观及价值观。值得欣喜的是，延安市成立了社会工作服务中心，这样就更加有利于延安大学学生与能够服务中心进行资源共享，协调各方资源来服务青少年，把服务落到实处，促进青少年的健康成长。

（三）良好的家庭教育

家庭教育是很重要的一个环节。社工与学生家长进行沟通，构建一个社会支持网络。社会支持是由社区、社会网络和亲密伙伴所提供的感知的和实际的工具性或表达性支持。为学生提高一个支持性的系统，营造一个良好的环境，促进各要素的和谐发展。

（四）学校教育不容忽视

学校在教授知识的同时，应该对他们的人际交往以及生活能力、沟通能力进行培养，促进其情商地提高，当今社会，情商对于我们越来越重要。

的优惠政策及满意的薪资水平，这样，就会把社工人才吸引过来。随着社会工作的发展，陕西省去年招考了多名社区专职工作人员，可以看出国家对社工的发展给予了大力支持，坚信还会扩大社工规模，因此，让我们充满信心，相信前途是光明的！当然，社工也是普通人，不是救世主，但是社工可以争取资源，协调各方的力量和资源来帮助学生，有效地促进学生的健康成长，有利于社会的和谐稳定，最终促进社会的良性运行和协调发展，从实现“社工梦”来共筑“中国梦”！让青少年实现健康快乐地成长，让生命起舞，让梦想高飞！

学期的总结和收获篇四

20__年9月开始我担任了二中学校三个班的地理教学工作任务艰巨在与诸位地理教师的协同合作下明确职责脚踏实地的工作各项教学活动开展的井井有条现将一学期的具体工作总结如下：

一、 积极参加课改培训加强理论学习、促进观念转变

根据学校的统一安排通识培训对《普通高中课程方案实验》进行了解读科学的培训使我们对国家新一轮高中课程改革的背景、理论、目标、策略、步骤等方面有了一定的认识理论学习的加强是走进新课程的第一重要关口。

二、 认真做好本职工作切切实实做好高中地理工作力争全部学生达标

1、学习地理课程标准做好新课程培训工作认真学习和钻研学科课程标准新教材对实践中出现的一些问题进行研究反思与调整力求实现突破课改中的重点和难点。

2、每一个星期的教学进度、课时安排每堂课的大致上法从而保证十个班级的教学进度一致。每位科任老师上俩次公开课取长补短教学相长。

3、做好期中、期末复习工作、认真学习考试说明探讨复教学策略做好期中、期末考试的组织、阅卷、分数统计和阅分析等有关工作。

4、抓教学常规组织有关学习活动多研究探索教法不断提高课堂效益研究学法将如何引导学生改善学习方式促进学习方式多元化为研究重点促进学生学习方式的转变。主要措施培养良好的道德规范和学习习惯在教学中多采用启发式创造性的教学方式。鼓励学生动脑思考、大胆想象、主动参与。课堂上精心设计各种丰富多彩“任务性”活动设计各种真实的活动通过各种实践达到有利于学生综合能力提高的目的。

三、投身单元备课活动研究新课标、把握新教材

为了更快更好的适应新课改的要求早在暑期培训期间高一地理备课组就拟订了针对必修《地理1》的备课畅想开学后及时制定了周密详细的计划并已把任务落实。安排我承担第一章三、四两节与第五章的集体备课主讲任务。备课组采用“个人精备-集体研讨-个人修改”的备课新模式发挥了个人的优势和色整体提高了备课效率。通过举办组内备课活动老师之间的交流、研讨、相互借鉴的机会增多对更好的把握、驾驭新教材起到了较大的促进作用。通过几次集体备课活动不仅积累了宝贵的经验教师的研究视野也开阔了目光更明亮了把握新课程的能力增强了。此外还积累搜集了大量的可共享交流的课程资源。

四、寻求理念与课堂的最佳契合发现问题、找出困惑

- 1、课时紧张与教学任务繁重的矛盾.
- 2、理念与现实之间的落差较大“一言堂”“满堂灌”仍然存在.
- 3、初高中地理衔接问题和矛盾突出
- 4、配套习题难度较大与教学进度不统一问题

回首这即将过去的一学期各项工作扎扎实实、井井有条这让我略感欣慰展望即将到来的下学期新课改尚处于不成熟的探索阶段却又颇感任重道远。要正确引领并促进自己教育教学技能的专业成长必须不断突破旧的思维方式和个人时间管理方式逐步树立正确的教学观、质量观等素质教育新观念加强日常工作的归纳、总结与反思。

学期的总结和收获篇五

前言：人生总是充满了各式各样的失败，失败算是什么？其实什么也不算，它只是让你离成功更加近了一步。而成功是什么？它是你走过了所有失败的路而剩下的最后一条。自己选择的路，哪怕次次失败，但我坚信总会有一条路我会走向成功。自己选择的路，哪怕次次遭受失败，但我就算跪着也要走完。坚信自己的原则，坚持自己的选择，相信最后一定会让人生绽放光彩。

成长开篇：

童年：说起童年，让我想起了我小的时候，那稚嫩的肩膀承受了各种压力。从小因为体弱多病，父母问我去练武好吗？我一时好奇便答应了。从那时起，每当其他孩子放学回家写

完作业后便可以去看“奥特曼”时，我却在训练，每天放学后到晚上九点多一刻不停的训练，回家后写完作业便是将近半夜。每当其他孩子早上五点还在梦乡时，我却要爬起来去训练。关于童年的欢笑我可能也都是忙里偷闲，最开心的就是去敲哥哥的门然后看他玩游戏或者看动漫。虽然我没有一个像其他孩子那样有一个舒适的童年，但在我体弱多病的时候，每个月里都要输一个多星期的液，他们要抽出时间陪我看病，照顾我锻炼之后尽管我的身体变好了，但是每天凌晨父亲便早早起来为我做饭，然后带我去训练，日复一日，年复一年，这一下便是十多年。随着年龄的成长我渐渐地懂得了父母的付出，懂得了他们的爱。他们不会像其他的父母那样去溺爱，去把爱表达的那么美好，他们的爱便是几十年如一日的无私付出。现在我也同样不会因为没有一个完美的童年而去埋怨他们，因为那是我曾经做出的选择，就算再来一次，哪怕再苦再累我也会将它走完。

初中：

像大部分的孩子一样，我的初中同样也是一个叛逆的阶段，不努力学习，学会了跑网吧，学会了抽烟、喝酒。记忆中最深的就是初三那一年：那年我们分班了，一个年级的好学生分到了一个“熊猫班”，我因为母亲的关系也进到了那个班。尽管在那样的环境中，但我还是没有改变，每次考试都是吊车尾，老师不止一次的叫父母去谈话。之后有一件事情的发生让我改变，那是下半学期一次测试后，数学老师单独把我叫出来对我说：你知道你为什么会在在这个班么？你知道因为你在这个班，让我们这些老师受了多少闲话么？你知道你父母为了让我们照顾你找过我们多少次么？你如果再不努力学习，谁也护不了你，到时候把你调到其他班，其他班的人会说你怎么么？老师就这样整整问了我快一个小时，我却一句话也说不出。从那时起我便投入到中考的备战当中。每晚下课便去找老师补习，补习完回家学习到深夜。星期六、天也不放过。慢慢的我融入到了那个集体，我们一起努力，一起上课学习，课间调皮，比赛谁先做完题，早读不再是睡觉。

我们一起约定要考到那个高中，再一起在那里笑傲江湖。也是因为从小锻炼而有的好身体，我的成绩趁着大家都因为中考体育加试而累的不行时而往上猛窜。最终，我如愿以偿的考上了那所高中，唯一遗憾的是曾经和我约定的那些人没有和我一起。那是我人生的第一个高峰，可能在很多人眼里都不值一提，但那是我自认骄傲的一个高峰。

高中：

我总是在受到剧烈的打击后才会自我反省，高中三年我依然按着初一初二那样的调子走着，在郑州那一年，在大家都为高考积极复习的时候，我却没日没夜的翻墙出去打游戏。可能是从来没有这么彻底的脱离过父母的约束吧，就算临近高考的日子，我依然我行我素，游戏仿佛成了我世界的全部，连曾和发小约定一年后我要考上重点大学，他要考上军校的誓言也全抛在了耳后。可是付出和回报往往是成正比的，尤其是在学习上体现的更加彻底。在我和母亲一起去拿成绩单的时候，我一直不敢看她的眼睛，我知道这些年她为我付出了太多太多，那个时候我恨我自己，为什么没有去把握那人生重要的一年？为什么每次都是在被打醒后才能知道自己的过错？母亲没有说什么，只是说：我们回去吧。我看到她鬓角的白发，脸上的皱纹和疲惫的眼神。我明白了，那是对儿子恨铁不成钢的无奈，她真的累了，不想再操心了。回到家后，我对母亲说：那一年中考我选择了高中，你在这些年中付出那么多，我不想让这一切没有收获，再给我一次机会，我会用自己的行动来证明的。之后的一年，也是地狱般的一年，每当我想松懈的时候我便会拿出高考成绩单去看，来提醒自己曾经的耻辱。每当我想多给自己一些休息时间时，脑海中便会浮现出母亲在看到成绩单时的面孔。每当我遇到不会的想摔笔而走时，我便会提醒自己：已经没有退路了，除了这条路走下去你还能去干什么？难道还想再次看到母亲那失望的眼神么？同时，在这一年里，我不光学会了如何去学习还学会了如何约束自己，坚持自己的原则，坚持自己选择的路。班主任是一个年轻老师，他是另外一个对我影响很大

的老师，他用自己的一言一行影响我们如何在这条路上坚持下去。在他的带领下，我们总是充满斗志，当然我也会再完成任务后给自己一些奖励。至今我仍然记得在那一年伴随我的三句话：“孩儿立志出乡关，学不成名誓不还”。“当你认为已经为时已晚的时候，恰恰是最早的时候”“现在打盹，你将做梦，现在努力，你将圆梦”。我无时不刻的用这几句话提醒自己，每日列出详细的计划并一一完成，没有一天拉下。这一年当中最大的遗憾就是在最后的时刻没有和我的战友们做出告别。谢谢你们在这一年用你们的行动鼓励着我，谢谢你们牺牲自己的复习时间来为我讲题，谢谢你们在这一年里对我的照顾。最后，出成绩的那天凌晨我醒来用手机查了成绩，随后便兴奋的去把母亲叫醒说：我肯定能过一本线，我的坚持终不会落空的。我相信“天道酬勤”，自己选择的路，哪怕跪着也要走完！——这是我的人生信条。

大学：

来大学已经一个学期了，在这里不光学到是知识，更多的是能力和如何去做人。在学生会和武术协会我得到了一些锻炼，也交到了很多的朋友，还有就像老师一样的学长学姐们，他们教给我在大学里面生活、学习和工作的技能。

我已经踏入人生第20个年头了，借心理健康课的这次作业，我回顾了自己的成长历程。通过大学生心理健康教育和指导课程的学习，我们学习到了很多有用的知识，从心理学的定义到如何进行自我完善，如何进行情绪的调控，如何应对挫折和压力，如何塑造和培养人格和意志品质，学习心理到社会心理，非常的全面。我认为此次自我分析非常的有必要。我从何而来，又将往哪里而去？家庭、学校、教会生活的体验，形成了今天的我。在每一段成长历程和人生经验中，每一步成长都是我学习积极面对人生的机会。我是谁，这个问题恐怕很少有人能够回答清楚。每个人都以为能回答很好，可也很容易推翻自己原先的想法，这是我吗？我就是这样一个人吗？这是个很难回答的问题，这也是每个人都得回答的

问题：我是谁，我是怎么生活到现在的，我的现在如何，以后怎么发展。大学生正是人生最重要的时期，回答好这些问题，对我们以后的生活和发展都很重要。在自我分析中也学会认识自我，完善自我。

学期的总结和收获篇六

其实我们在做一份工作总结的过程就是一个在不断检视自己的过程。今天本站小编给大家为您整理了个人收获与成长工作总结，希望对大家有所帮助。

回顾近一年的工作，对比德能勤绩四项标准，能尽心尽力做好各项工作，较好地履行了自己的职责。现将主要情况小结如下：

一、主要工作情况

1、重视理论学习，坚定政治信念，明确服务宗旨。

认真学习理论、“三个代表”重要思想和党的xx大精神，积极参加局机关组织的政治活动，能针对办公室工作特点，挤出时间学习有关文件、报告和辅导材料，进一步明确“三个代表”要求是我党的立党之本，执政之基，气力之源，是推动建设中国特点社会主义的根本保证，通过深入领会其精神实质，用以指导自己的工作。时刻牢记全心全意为人民服务的宗旨，公道正直，坚持原则，忠实地做好本职工作。

2、加强业务学习，进步工作能力，做好本职工作。

3、勤奋干事，积极进取。

认真做好本职工作和平常事务性工作，做到腿勤、口勤，使票据及时报销，账目清楚，协助领导建立健全各项制度，保

持良好的工作秩序和工作环境，使各项管理日益正规化、规范化。完成办公平常用品购置、来人接待、上下沟通、内外联系、资料报刊定阅等大量的平常事务，各类事项安排公道有序，为办公室工作的正常展开提供了有效保证。

4、成绩斐然，争取长足进步。

几年来，坚持工作踏实，任劳任怨，务实高效，不断自我鼓励，自我鞭策，时时处处严格要求自己，自觉维护办公室形象，高效、美满、妥善地做好本职工作，没有出现任何纰漏，获得了一定成绩。

二、 存在不足

一是政治理论学习虽有一定的进步，但还没有深度和广度。二是事务性工作纷纷复杂，减少了调研机会，从而没法进一步进步自己的工作能力。三是工作中不够大胆，总是在不断学习的进程中改变工作方法，而不能在创新中往实践，往推广。

三、 今后努力方向

不断加强个人修养，自觉加强学习，努力进步工作水平，适应新情势下本职工作的需要，取长补短，奋发工作，克难攻坚，力求把工作做得更好，建立办公室的良好形象。

一年来，在局领导的关怀和同志们的支持帮助下，在全体同志们的支持配合下，我服从工作安排，加强学习锻炼，认真履行职责，全方面提高完善了自己的思想认识、工作能力和综合素质，较好的完成了各项目标任务。虽然工作上经历过困难，但对我来说每一次都是很好的锻炼，感觉到自己逐渐成熟了。现将本年度工作做如下总结：

一、在学习中不断提高自己

办公室工作涉及面广，对各方面的能力和知识都要掌握，如不注意加强学习，就可能无法胜任某些工作，所以就必须用理论武装头脑。在平时工作中我积极学习新知识，把政治理论知识、业务知识和其它新鲜知识结合起来，开阔视野，拓宽思路，丰富自己，努力适应新形势、新任务对本职工作的要求。积极提高自身各项业务素质，争取工作的主动性，努力提高工作效率和工作质量。经过不断学习、不断积累，已具备了办公室工作经验，基本能够从容地处理日常工作中出现的各类问题，保证了本岗位各项工作的正常运行。

二、日常工作

办公室是我局的服务中心和运转中心，担负着上情下达、下情上报、各种文件的印发、信息的报送以及后勤服务等。工作中我牢固树立了“办公室无小事”的思想，严格按照“五个一”的标准来要求自己，即接好每一个电话，接待好每一个来办事的人，完成好每一件交办任务，作好每一个记录，处理好每一份文件，力求周全、准确、适度，避免疏漏和差错。只有这样，在相对繁琐的工作中才能端正工作态度，兢兢业业做好本职工作。

一是做好各类会务工作。全力做好各项会议和活动的准备、布置和接待。对每一次会议和集中活动，无论其规模大小、规模高低、会务简繁，都做到了会前准备充分，会中精心组织，会后认真总结，确保万无一失。

二是理顺头绪，做到“事无巨细”。办公室工作比其他部门相对要繁琐，有时候电话通知会议或者领取文件就会打一两个小时，而且重复性很强，具体的工作如：各种文件的印发、信息的接收和报送、会议的筹备及后勤保障等。这就需要我们时刻保持“清醒”，遇事不慌，分清事情的主次、轻重，理清头绪再做，这样可以保证我在有限的工作时间内完成更多的工作。

三是认真做好统计汇总工作。按要求定期对“领导干部廉政档案管理系统、机关事业单位固定资产管理系统、公共机构能耗统计分析系统”等电脑网络系统进行数据统计汇总及报送，经过统计整理，共向相关部门报送数据20余次。在这些工作中我努力做到一丝不苟，杜绝粗心大意，力求做到凡事都要高标准、严要求，努力减少工作失误。

四是做好后勤工作。各种办公用品的维修和耗材的购买等，确保办公设备能够正常使用，为各项工作的顺利开展提供后勤保障。

五是认真做好文件档案管理。对各种文件及时收发、登记、归档，保证上传下达；把我局业务工作中形成的具有参考价值的文书材料进行整理、分类、归档，做到资料齐全、目录清楚、装订规范、保管有序。

六是努力做好其他临时性工作。

三、工作中存在的不足

以上这些是今年我在办公室工作的体会和收获，但由于我自身还存在很多不足，导致很多工作做的不够理想，比如：对办公室工作了解还不够全面，有些工作思想上存在应付现象；工作主动性不够；办事效率有待提高，事情多的话还存在顾此失彼现象，某些工作在细节上还有待加强等等。也许，没有做到让领导和同事们真正满意，但我坚信只要努力做到“勤奋”二字，遇到事情尽心努力去做，就一定能够做好。

回顾这半年来的工作，我在公司领导及各位同事的支持与帮助下，严格要求自己，按照公司的要求，较好地完成了自己的本职工作。通过半年来的学习与工作，工作模式上有了新的突破，工作方式有了较大的改变，现将半年来的工作情况总结如下：

一、办公室的日常管理工作。

办公室对我来说是一个全新的工作领域。作为办公室的负责人，自己清醒地认识到，办公室是总经理室直接领导下的综合管理机构，是承上启下、沟通内外、协调左右、联系四面八方的枢纽，推动各项工作朝着既定目标前进的中心。办公室的工作千头万绪，在文件起草、提供调研资料、数量都要为决策提供一些有益的资料，数据。有文书处理、档案管理、文件批转、会议安排、迎来送往及用车管理等。面对繁杂琐碎的大量事务性工作，自我强化工作意识，注意加快工作节奏，提高工作效率，冷静办理各项事务，力求周全、准确、适度，避免疏漏和差错，至今基本做到了事事有着落。

1、理顺关系，办理公司有关证件。公司成立伊始，各项工作几乎都是从头开始，需要办理相关的手续及证件。我利用自己在xx部门工作多年，部门熟、人际关系较融洽的优势，积极为公司办理各类证件。通过多方努力，我只用了月余时间，办好了证书、项目立项手续\产权证产等。充分发挥综合部门的协调作用。

2、及时了解情况，为领导决策提供依据。作为x企业，土地交付是重中之重。由于拆迁和我公司开发进度有密切关联，为了早日取得土地，公司成立土地交付工作小组。我作小组成员之一，利用一切有利资源，采取有效措施，到、拆迁办等单位，积极和有关人员交流、沟通，及时将所了解的拆迁信息、工作进度、问题反馈到总经理室，公司领导在最短时间内掌握了及拆迁工作的进展，并在此基础上进一步安排交付工作。

3、积极响应公司号召，深入开展市场调研工作。根据公司(0x号办公会议精神要求，我针对目前xx房地产的发展情况及房屋租售价格、市场需求、发展趋势等做了详细的市场调查。先后到土地、建设、房管部门详细了解近年房地产开发各项数据指标，走访了一些商业部门如，\又到花园、花

园□xx小区调查这些物业的租售情况。就x号地块区位优势提出“商业为主、住宅为辅、凸现区位、统筹兼顾”开发个人设想。

4、认真做好公司的文字工作。草拟综合性文件和报告等文字工作，负责办公会议的记录、整理和会议纪要提炼，并负责对会议有关决议的实施。认真做好公司有关文件的收发、登记、分递、文印和督办工作；公司所有的文件、审批表、协议书整理归档入册，做好资料归档工作。配合领导在制订的各项规章制度基础上进一步补充、完善各项规章制度。及时传达贯彻公司有关会议、文件、批示精神。

7、做好公司董事会及其他各种会议的后勤服务工作。董事会在召开期间，认真做好会场布置、食宿安排工作。落实好各种会议的会前准备、会议资料等工作。

二、加强自身学习，提高业务水平

由于感到自己身上的担子很重，而自己的学识、能力和阅历与其任职都有一定的距离，所以总不敢掉以轻心，总在学习，向书本学习、向周围的领导学习，向同事学习，这样下来感觉自己半年来还是有了一定的进步。经过不断学习、不断积累，已具备了办公室工作经验，能够比较从容地处理日常工作中出现的各类问题，在组织管理能力、综合分析能力、协调办事能力和文字言语表达能力等方面，经过半年的锻炼都有了很大的提高，保证了本岗位各项工作的正常运行，能够以正确的态度对待各项工作任务，热爱本职工作，认真努力贯彻到实际工作中去。积极提高自身各项业务素质，争取工作的主动性，具备较强的专业心，责任心，努力提高工作效率和工作质量。

三、存在的问题和今后努力方向

半年来，本人能敬业爱岗、创造性地开展工作，取得了一些

成绩，但也存在一些问题和不足，主要表现在：第一，办公室主任对我而言是一个新的岗位，许多工作我都是边干边摸索，以致工作起来不能游刃有余，工作效率有待进一步提高；第二，有些工作还不够过细，一些工作协调的不是十分到位；第三，自己的理论水平还不太适应公司工作的要求。

在下半年里，自己决心认真提高业务、工作水平，为公司经济跨越式发展，贡献自己应该贡献的力量。我想我应努力做到：第一，加强学习，拓宽知识面。努力学习房产专业知识和相关法律常识。加强对房地产发展脉络、走向的了解，加强周围环境、同行业发展的了解、学习，要对公司的统筹规划、当前情况做到心中有数；第二，本着实事求是的原则，做到上情下达、下情上报；真正做好领导的助手；第三，注重本部门的工作作风建设，加强管理，团结一致，勤奋工作，形成良好的部门工作氛围。不断改进办公室对其他部门的支持能力、服务水平。遵守公司内部规章制度，维护公司利益，积极为公司创造更高价值，力争取得更大的工作成绩。

共2页，当前第1页12

学期的总结和收获篇七

又到一年岁末时，十三项目部即将迎来一周岁的生日，而我也伴随着项目部的成长走过了工作的又一年。20__年对于整个国家来说都是一个异常的年份，演绎着这个年份悲喜交加的架构。回顾自我这一年的工作总结范文，亦是有得有失。

第一得，半路出家，试水施工岗位。

三月份，软基处理b线、h线和a线的高压旋喷桩相继开工。项目部施工管理人员紧缺，于是我有幸加入到施工员的行列中，直接参与生产前线的管理工作。我很珍惜这样一次千载难逢的锻炼机会。刚开始，我也对自我的非专业背景从事路桥施工管理感到担心，但之后随着工程的展开，在各位领导和各

个前辈的谆谆指导下，我摸着石头过河，慢慢地适应了主角的转变。三月下旬至四月下旬约一个月期间□b线、h线和a线三个区域的高压旋喷桩施工完成。期间□a线、c线的水泥搅拌桩也展开了施工。本段时间内，我将施工方案与现场情景相结合，并及时向有经验的同事请教，较好地掌握了高压旋喷桩、水泥搅拌桩的施工工艺。严格控制水灰比、水泥浆压力、提升速度、垂直度等施工参数，较好地控制了成桩质量。

四月中旬，灌注桩施工大面积展开。领导将我调往此班组。该分部工程施工工艺相对复杂，施工过程中不可预见性因素较多。一方面，灌注桩完成与否直接决定着后续上部结构能否衔接的问题，所以我们夜以继日地开展施工，力求克服各种阻碍因素，追求进度。5月1日当天，我们成桩8颗，算是本工程目前为止当日最大成桩量。另外一方面，灌注桩受地质、混凝土质量等影响较明显，施工过程控制相对复杂，稍有不慎，即可能造成塌孔、断桩等重大质量事故的发生。为克服这些问题的发生，作为生手的自我，进取主动地向分包队人员学习，努力杜绝了此类事故的发生。时至今日，共完成灌注桩305颗。

在这两个分部工程中，相应地学到了与之配套的工作，诸如机械的调配、人员进取性地鼓动、试验申请单的填写、计量资料的编写等等。虽都只是皮毛，但对于资质驽钝的我来说，还算是收获。

第二得，夜以继日，充分体会了吃苦耐劳精神的精髓。

我所主要涉及的两项分部工程都属于日夜施工作业。于是我和另外一个助理施工员倒班，每人上24小时休24小时。这样的工作强度其实是对人的身体体质和精神意志的一种考验。很多时候，几近崩溃。但在领导的指导下，我学会忙里偷闲暇时吃紧的休息方法，尽可能的在手头没有工作的情景下补充睡眠。6个月的夜班洗礼，让我觉得即使再来一次高考，我都会眼睛都不眨一下的将其藐视掉。

文档为doc格式

学期的总结和收获篇八

本学期，我校的科研工作将认真学习落实市教育工作会议提出的各项目标，香坊区教育局工作要点及学校工作总目标为导向，以全面提高学生素质为根本，以课堂教学为主阵地，以解决教育教学中的实际问题为立足点，坚持理论与实践相结合，进一步规范科研管理，激发广大教师参与科研的积极性，切实提高科研工作的质量，打响学校品牌，促进学校内涵发展。全面提升学校的办学水平作出了一定的努力，现从五个方面进行总结。

一、大力执行教科研制度，强化课题管理。

1、本学期，每位教师根据自己制定的科研子课题计划，对自己在一学期里的研究重点、步骤、预期成果等作了修改，使其更具有时效性。加强教科研与教学研究的整合工作。期末，由教科室对照他们的研究计划对课题组、教师进行了考核，保证了研究过程、结果与计划的一致性。

2、为了进一步推动学校教育科研工作的深入开展，形成良好的教育科研网络，提高我校的教科研质量。

3、继续做好“十一五”规划课题的中期推进工作。

4、建立的“清华科研工作室”。实现了科研网络化管理

二、规范、完善课题的管理工作。

1、抓日常课题管理，注意调控。科研室在平时认真记载好科研活动，按部就班开展课题研究工作，注意课题研究过程化。主持好学校主课题研究工作，指导督促各子课题开展情况。

2、加强科研资料积累。各课题组对资料积累工作非常重视，除了专人整理外，还进行了检查、改进。

三、提高过程研究的有效性

深化课题研究是进一步提高学校教育教学质量的突破口。本学期，教研室将加强对课题的指导，及时深入课堂、年级组和教研组，了解课题的进展情况，协调有关问题的解决。在课题研究的过程中，应重视：

2、理论与实践的相互促进。充分发挥课题组在教学改革研究中的主体作用，弘扬主动精神和创造精神，采用新的考核制度；学校教科室还将组织教师积极参加各级各类的征文活动。教研室将担负起收集、反馈信息的任务，及时把市级以上有关征文、论文等信息传达到每个教师，由教研室对教师的文稿进行筛选，把好质量关，做好选送工作，力争做到参赛面广，获奖率高。

4、本校高度重视心理健康教育日常教学工作。本校做到开齐、开满心理健康教育课时，提高心理健康教育课的质量。本校教师进行积极的心理暗示工作，实现这些孩子的心理平衡。

四、加强宣传，推广科研成果。

1、开展科研论坛，注重阶段性汇报。

2、指导教师认真总结反思，撰写教学论文随笔。

学校倡导教师立足于每一天的教育、学习生活，撰写教育随笔，体验生活，反思自己，促进教师超越自我。学校鼓励教师在教育论坛发表教育随笔，教育案例。

3、向省规划办提出了课题资助的申请。

4、迎接了区进修科研室的视导。

在课题开展过程中，遇到了不少的困难，如理论水平不高，缺乏理论基础，没有足够的活动资金等，我们将克服种种困难，不断加强领导、深入研究、精心组织、扎扎实实地开展好课题研究工作，为实现学校争创名校的宏伟目标而不懈努力！

延伸阅读篇：

工作总结结构：

总结的正文

和其他应用文体一样，总结的正文也分为开头、主体、结尾三部分，各部分均有其特定的内容。

1. 开头

总结文本的一段文字就行了。

2. 主体

这是总结的主要部分，内容包括成绩和做法、经验和教训、今后打算等方面。这部分篇幅大、内容多，要特别注意层次分明、条理清楚。

2.1 主体常见结构

工作总结主体部分常见的结构形态有三种。要根据实际需要选择好。

第一，纵式结构。就是按照事物或实践活动的过程安排内容。写作时，把总结所包括的时间划分为几个阶段，按时间顺序分别叙述每个阶段的成绩、做法、经验、体会。这种写法主

要以工作回顾连带谈及经验教训。基本上是按工作展开的程序和步骤，分段说明每个步骤和阶段的工作倚况，夹叙夹议地引出相应的经验教训。这样写，主要着眼于工作过程的回顾。这种写法的好处是事物发展或社会活动的全过程清楚明白。

第二，横式结构。按事实性质和规律的不同分门别类地依次展开内容，使各层之间呈现相互并列的态势。这种写法的优点是各层次的内容鲜明集中。

第三，纵横式结构。安排内容时，即考虑到时间的先后顺序，体现事物的发展过程，又注意内容的逻辑联系，从几个方面总结出经验教训。这种写法，多数是先采用纵式结构，写事物发展的各个阶段的情况或问题，然后用横式结构总结经验或教训。具体写法是总结经验教训为主，用工作回顾阐明经验教训。一般是先归纳和提炼出几条经验或教训，分别展开论述，把工作过程、工作办法、取得的成效等等穿插在里面写，使经验和教训看起来更加充实。但是这样写，整个工作回顾会被拆开来分别为阐明观点服务，显得零散。为了弥补这一不足，可以在第一部分基本情况中适当加以详述，使人对工作概貌有一个总的了解。

主体部分的外部形式，有贯通式、小标题式、序数式三种情况。

贯通式适用于篇幅短小、内容单纯的总结。它像一篇短文，全文之中不用外部标志来显示层次。

小标题式将主体部分分为若干层次，每层加一个概括核心内容的小标题，重心突出，条理清楚。

(1)工作回顾。要详细地叙述工作任务、完成的步骤、采取的措施和取得的成效、存在的问题。特别是对步骤和措施，要写得详细、具体，对取得的成效要表达得形象、生动。在写

工作回顾的过程中，还要有意识地照应到下一部分的经验教训，使之顺理成章地引出来，不至于造成前后不一的感觉。

(2)经验教训。应从工作回顾中很自然地归纳提炼出采。一定要写得丰富、充实，并选用具体事例适当地展开议论。使总结出来的经验和教训，有论点，有论据，有血有肉，鲜明生动，确实能给人以启发和教益。

结尾

结尾是正文的收束，应在总结经验教训的基础上，提出今后的方向、任务和措施，表明决心、展望前景。这段内容要与开头相照应，篇幅不应过长。有些总结在主体部分已将这些内容表达过了，就不必再写结尾。结语部分。主要写明的打算，也只需写很短的一段话。写得长了，反而冲淡了主题。总结正文写完以后，应该在正文的右下方(指横行文字)，写上总结单位的名称和总结的年月日。