

组织宣传部个人总结

总结的内容必须要完全忠于自身的客观实践，其材料必须以客观事实为依据，不允许东拼西凑，要真实、客观地分析情况、总结经验。什么样的总结才是有效的呢？以下是小编精心整理的总结范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

组织宣传部个人总结篇一

大家好！

大家下午好！我是来自化院的xxx[]今天想竞选学生会宣传部部长这一圣神的职务！

就是这种热爱让我坚定在宣传部继续待下去的决心，我想这就是热情！工作中，只要拥有了合作精神，就能体会到最大的快乐；只要有了热情，就能最大的发挥人的主观能动性！我想我很适合在宣传部待着。

再来谈谈我对宣传部的理解。宣传部官方点的话是各部门之间的枢纽，及时传递一个组织的信息，做好本职的宣传工作。这两年来，我感受到的宣传部其实是以其他部门的各项活动为载体，在做海报的过程中发展并展示自己的文化和特点。宣传部绝非一个辅助部门，它是一个以自己为本体，以自己的创作灵感为核心，每一张海报的制作都是为实现自己的想法而做出的行为。我想对我的部员说：每一张海报都是自己做的，属于你们！只要用心，就能做好，只要热爱，就是完美！

如果我当选了宣传部部长，我将从两个词来建设宣传部。第一个词是质量。因为我们宣传部的工作主要是制作海报，而每一张海报在一定程度上决定了整个学院的精神风貌。要提

高一张海报的质量，主要从部员们的专业技能着手。我们可以从办讲座来拓宽新进部员们做海报的基本功；可以通过例会展示来鼓励部员学有专长；可以通过海报总结来为下一次做海报积累经验。第二个词是合作。合作对一个部门至关重要。可以从一下细节来建设：1工作安排。我会将工作尽量细节化，具体化，让每一个部员明确自己的职责，在各项工作的衔接过程中培养其合作能力。2平时例会多举办些小活动，来在潜移默化中增加部员的默契。3定期出去游玩。出去一次最能增加他们的凝聚力。我将会尽职尽责，做好每一份工作。人生需要在适合自己的岗位上多磨练自己，就让我为宣传部多失几次眠吧！我将倍感幸福！我以喜欢宣传部的方式写完这篇演讲稿，希望大家投我一票！

组织宣传部个人总结篇二

动型两种。主动型的工作报告是老板看完能从这份报告中发现问题，并且找到答案，这是老板喜欢看见的工作积极的优秀员工的报告；而被动型的则是只是简单陈述自己完成了老板交待的工作，而不主动思考问题，或者发现了问题也提出来了，但并不提出解决办法的。

1. 工作报告内容物理的真实性：写工作报告之前，您必须充分的了解您所汇报或者总结的工作的前因后果和整个内容，如果不了解，那请做好调查或者向同事了解，老板或者客人最烦的就是有错误的数据存在里面，这样会引导他们有一个错误的总结，做一个错误的判断，最后影响了整个项目的进展。所以物理的错误是绝对不允许发生的。

2. 工作报告不夹杂个人观点：大多数情况下，工作报告尽量陈述一个事实，一般反对在陈述事实的时候夹杂个人观点，我们不否认作者个人的思想是对的，但每个人的思想都是片面的，而且您也不能判断看这份报告的人是否和您是一样的思路或者想法，那最好请不要在工作报告里夹杂自己的想法。如果您一定想表明自己的想法，那就请注明，这是您个人的

想法。

大力气去求证一件事情，而花同样的力气去把整个过程写下来，我可以明确告诉您，即使您写下来，读者不会同情您，他只需要一个结果，这就是您应该去做的。

4. 有解决问题的办法：一份优秀的工作报告除了有主题，有内容，一定有解决问题的办法，如果您只告诉老板前面有一个大坑，但不告诉他拿这个大坑怎么办，那就是您的问题。您也许会说可以修桥，可以填坑等，要看老板预算多少，我决定不了，那您就错了，您需要做的是把可以填坑或者修桥的办法写在报告里，并且最好附上各自的预算，这样您的老板一定会给您的工作加分。

5. 有必要的抄送：这种情况多数出现在项目进程汇报里，如果您是一个项目经理，当您在向老板汇报项目进展的时候，最好抄送给项目组相关的人一份，因为抄送以后，大家会对您对项目的认识有一个认同感，如果描述有出入，也会第一时间通知您，这样您也有准备面对老板的问话。

很多人都觉得写工作报告是一件痛苦的事，这大多数只有两种原因，一是您对您所要报告的工作或者项目本身不了解，二是您没有工作的主动性或者缺乏热情。写工作报告的时候也是老板或者客人看您对工作或者项目有多少了解和分析的时候，如果您写不出来，最大的可能性是您对这件事情本身不了解。

如果您说因为不了解，所以您写不出来，不写，那我想下一个开掉的对象可能就是您，因为您缺乏工作的主动性和热情，不了解就去问，问技术这个产品是怎么实现的，问客服最近客人都投诉什么样的问题，问市场最近都有些什么宣传手段，这些您都了解吗？还是您一贯的坐在那里等别人来向您汇报？再一次提醒您，您不是老板，不是等人来汇报，而是需要主动向别人汇报的。

所以学习写好工作报告，也是帮助您审核您自己的重要因素。

组织宣传部个人总结篇三

回首过去的一个多月，我们每日与旭日同起，伴着皓月而归。生活充实而有规律。

在实习之前，我迷茫过，压抑过。要成为一个老师，除了知识渊博，说话必会需要一定的魅力。但一直以来，我始终有个无法克服的缺点，在众人面前说话我常会紧张，或是声音颤抖，或是说话太快。因此越接近实习，我心里越紧张。到了实习动员大会上，我们院的指导老师的一句话，留给我很深的感受：实习，我们就是去失败的，去成功的。这句话让我释放了许多。

来到实习学校，见到穿着统一白色服装的学生，特别是第一天就听到一句很真挚的“老师好”，我的心里已平稳了许多，很自然的，接受了另一个身份。也开始了这不同寻常的八个星期的有着双重身份的学习生活。

一. 教学体会。

我任教初三级的美术。之前在学校的十节微格教学训练，在这里变得有点微不足道。

1. 基础技能课。

第一堂课，我抱着敢死的心态，没有紧张。声音自我感觉也比较响亮，而且教的内容是基础技能课，这样的课堂仿佛有个形去抓，目的非常明确。我结合我的经验和初学者易犯的错误，分步骤去教。同学们的专注的眼神不断地给我动力和勇气，这让我感觉很实在。

(1). 声调表情是控制课堂气氛的方向盘。

(2). 别想着一节课你说完了就了事，那是完了你的事，别忽略了学生。

(3). 尽早摸索到学生的实际情况，如接受能力，学习美术兴趣等。

(4). 别老在简单的问题上搞太多花样。

(5) 学生喜欢实际例子的引导。

于是，接下来的时间，我以这几点去要求自己，在课堂上多了几分自然，也渐渐加强了随意发挥的能力。而且在改了大量的学生作业之后，我才发现，原来批改作业的作用是如此的大。它让我更清楚学生的实际情况。在面对学生的时候，让我有个底。在上课之前，评论分析同学们的作业，可以让课程分阶段性，更加系统性。同学们学习的积极性更高。

2. 作品鉴赏课。

可以说鉴赏课是美术教育里面最难以把握的课堂，像水中月，雾里花，你知道她的美，却难以展现在学生面前。

在备课阶段，我尽量想象优美的语句，或搜索大师的一些幽默的小故事来渲染课堂气氛，我把课堂尽量设成我的想像中那样完美。

而到了真正的课堂上，才发现以上准备的这些，需要你的语言艺术，你的真正的感受去感染学生。但我的感觉是，我像是把刚发现的新闻报告给观众听一样。我放不开，无论是动作，表情或是语调。每一节课，我的指导老师颜老师都全程跟踪。颜老师意见比较简短，她让我注意与学生互动，像这种课留多点时间让学生去说。还有声调没有控制好，整节课就平了。

我抓住这两个意见，反思。的确，几节课，我都上得比较吃力，想尽量带学生进入那个大师的崇高的艺术境界当中去。却没注意到学生的感受。就像前面总结的别忽略了学生。

接下来，我尝试让学生去说大师的故事，或是怎么欣赏大师的画。有一个男同学给我的印象很深刻，他把达芬奇的画模糊地总结了一下，虽然听起来有点稚气，但着实让我产生了一点小佩服，课堂气氛也比较好，那是从他们理解的世界出发，比较容易带动同学。课堂气氛也比较好。我也更加注意了什么时候用什么声调，适当停顿或留个空白，会让课堂更富有节奏感。

几节课下来，我多了点体会和一些思考。

(1.) 课堂就像匹野马，

需要你的点点积累去慢慢驯服。

(2.) 要想去感染学生，你必须要有真实的感受。

(3.) 教好美术，需要一种情感，这种情感包括你对艺术不断的探索，还有对学生的一份爱心，守护学生的天性并加以引导。

(4.) 把你对学生的爱融入到你对艺术的热爱。这样你的教学质量才能不断上升。

3. 手工制作课。

最后的一个星期是手工制作课，主要让同学们制作和设计家具模型因为前面的许多挫折，我很早就为这个课做好准备，我努力回想我在初中时对美术课的期望，和那个时候对房子装扮的一些幻想。搜索了大量而又精美的手工制作，我也事先做好了几个范品。我也想着让音乐融进美术课堂，音乐美

术本相通。有些音乐就是有种无形的力量，激发着人的情感。

在真正的课堂上，效果都不错。我把初中时的一些幻想陈述或转为提问放在导入部分。这给课堂起了个很好的展开，在展示样品时，同学们的眼睛都亮起来了，气氛达到了预期的效果。在同学们的制作过程当中，我慢慢推放原先准备好的一首节奏轻松的钢琴曲，没有人发问我为什么播放音乐，我也没故意说明。整个课堂情境，轻松流畅。师生能得到较好的交流。上完这个课以后，我发现和同学们的感情更亲切了。一部分同学的作品都不错。看着她们的作品，我仿佛回到了我的中学时代。

艺术是一种语言，艺术探索的是人类情感的奥秘。在美术教育中我深深体会到：必须注重与学生心与心的交流，尽全力、用爱心唤醒和鼓舞学生对生活的感受，讲方法、抓契机引导他们用美术语言去表现内心的情感，丰富生活、陶冶情操，促进审美能力的提高，能够身心和谐地健康成长。

组织宣传部个人总结篇四

我公司内有集装架1000余只、简易架6000余套，因长期闲置，导致其中露天摆放的一部分已产生严重锈蚀，无法满足包装需要。我部建议由企划部监督、维修部鉴定后，对该批集装架、简易架进行报废出售处理。

考虑到，近期废铁市场行情较差，且受我公司作业场地的限制，以及为了我公司环保工作需要，我部建议对该批集装架、简易架不解体，直接装车过磅，并根据一定比例扣除集装架、简易架上的垫皮，以及钢管内有锈蚀的铁渣的重量之后出售处理。

为了确保公司利益，建议由工会、企划部、维修部、工程部、财务部以及我部共同对3家有意向的单位进行询价，最终由出价最高的单位与我公司签订废旧物资出售合同。

p.s.我公司有约38吨包装防霉纸因xx年9月遭大雨受潮，无法使用，我部建议在该次询价时一并进行询价，并由出价最高的单位与我公司签订废旧物资出售合同。

以上报告，请领导阅示。

物流仓储部

20xx年x月x日

组织宣传部个人总结篇五

实习是我们每个大学的必修课，也是一门十分重要的人生必修课。它使我们在实践中打开视野，增长见识，为我们以后走向社会打下坚实的基础，是我们走向岗位的垫脚石。今年我们从7月23日至7月28日在东软集团进行了五天实习，此次实习的主要目的是学习一些关于软件方面的知识，在老师的带领下做一些有意义的游戏。为期一周的实习就这样匆匆的落下帷幕了，光阴似箭，在这短短的实习期间我收获颇多。以下是我们实习的具体内容。

2、感受与体会

在高中时就听过东软，只是当时认识的局限不知道东软究竟是做什么的，更不知道这个企业的文化和业界的影响力。幸运的是这学期院里组织我们去东软进行了为期一周的实习。给了我们一次了解东软，提高个人能力，增强自我认识，增加知识的机会。

通过介绍，我了解到东软是由东北大学发起的一家软件公司，在多年的发展进步中东软已经成为了软件领域的一个佼佼者，东软以它独特的工作风格培育了一代又一代的东软人，他们对自己所经手的项目兢兢业业，一丝不苟。东软用他ost的管理风格回报着每一个东软人。

前三天时间，为我们安排了能力拓展，一些专业知识，时间管理，以及高效能人士应具备的七个习惯等课程活动，给了我们一个发现自我，挖掘自我，提高自我的方法和途径。在这三天的培训中给我感触最深的安老师给我们放严重残疾的外国人麦克不因自己的残疾而悲观失落，而是勇敢的面对一切，去挑战自己，将自己的乐观心态与大家分享，激励那些已经拥有很多人正视自己，学会感恩。与以往我们看这样的录像的方式不同的是安老师采取的是分段播放，然后让我们上台发表自己的意见。让我们通过看录像学习一种精神，学一种态度，分享自己的心得，分享我们的经历，加深了同学的了解，同时也锻炼了我们一种能力，在众人面前敢于展现自己，能够展现自己的能力。

实训的第四天给我们安排了一场最有趣，最有意义的“游戏”，将我们来自三所不同高校的同学分成八组，每组选出“队长”，“队秘”，“安全员”来各负其职，每个人都对这次充满趣味的活动十分期待，大家都积极地编口号，画队徽，信心满载，准备迎接这次挑战。下午的或外活动真正的体现出了团队合作的宗旨，如果这些游戏中有一个人掉队，那么就会失败。最终每个人都发扬了团队合作的精神。

晚上回去，我的感触很深，认识也很深，不但今天的我们是一个团队，社会也是一个团队。我们的国家如何能有竞争力？有一句老话：帮人即帮己，也就是利人又利己。

最后一天我们学习了嵌入式技术的发展与应用，这也是我们在东软的最后一堂课。我们在以前的学习中没有听说过这方面的知识，所以我听得很认真。随着信息化、智能化、网络化的发展，嵌入式技术将全方面展开，目前嵌入式已成为通信和消费类产品的一起发展方向。总体来说，嵌入式系统分别在硬件和软件(主要是嵌入式操作系统)方面获得发展。嵌入式技术就是“专用”计算机技术，这个专用，是指针对某个特定的应用，如针对网络、针对通信、针对音频、针对视频，针对工业控制等，从学术的角度，嵌入式系统是以应用为中

心，以计算机技术为基础，并且软硬件可裁剪，适用于应用系统对功能、可靠性、成本、体积、功耗有严格要求的专用计算机系统，它一般由嵌入式微处理器、外围硬件设备、嵌入式操作系统以及用户的应用程序等四个部分组成。

经过这五天的实习，走的时候我有一种感觉就是很乏，我知道这是我在东软的实习的七天里学到东西，带走东西的最好凭证。可能有的时候我们把这种实习看做是一种体验，能够感受一把就是收获。可是我们既然有这么好的机会来学习我们就应该全力以赴，尽可能多的去学习一些东西，毕竟这样的机会不多。我相信在东软的这一周实习中我们所学到的不仅仅就是学到一些职场技能，我们更多的是感受到了一些职场气氛，一种进入职场的心态，一种做人的态度。不是有人说态度决定高度么？我相信我们今天所学到的在我们即将步入的领域中都会有用的。

3、总结

这些都是我们这些即将面临就业的大三学生所应该学习的，希望有机会能多学习一些这样的知识。

组织宣传部个人总结篇六

时光如流水般转瞬即逝，不知不觉20xx年已近尾声，我来公司已经有一年半的时间。在这份繁忙而充实的一年里，我学到了不少新的知识，极大的拓展了自己的视野，也进一步加深了自己的业务能力。我作为九九久一员普通的一线销售人员，在这充满挑战的一年里，兢兢业业的做好自己的本职工作，不断学习完善自我，加深业务水平，在销售经理的带领下，紧跟公司发展的脚步，不断克服种种困难，保证了在不利的市场大环境下公司产品的稳定销售。取得了一定的成绩，也遇到了一些经验教训。

加强市场调研，了解国内外同行业生产经营情况，分析产品

发展动向，为公司决策提供依据。

定期收集客户信息并进行管理沟通，根据调查目的进行分类；并将统计调查资料与原有资料进行比较分析。

在合同的签订和管理方面：

在供需双方协商一致的基础上签订销售合同，明确数量、价格、发货时间、结算付款方式及期限、违约责任等，经销售部经理审核后报董事长审批。

对销售产品的货款负责，及时进行清收，收到的客户货款，及时上缴公司财务部。合同销售产品的货款回收按照合同约定的付款期限及方式履行，及时跟踪，确保货款及时到位。

对未能在合同约定的时间内履行付款手续的，及时跟踪客户动态，采取必要措施，确保在最短时间内收回资金。

做好产品跟踪和售后服务工作，及时了解客户的要求和想法，巩固产品市场。

今年二甲基海因完成销售4643.5吨，销售额：人民币3996.816万元，美元452.46636万元；与去年相比，增长率为45%。羟甲基海因完成销售55.05吨。

一年多来，我作为职场新人走过了人生的比较重要的一步，已深感责任重大，无所适从，但我遇到了很好的领导和同事，他们的帮助和包容是我成长的重要因素，也使我渐渐成熟，逐渐适应竞争激烈与多变的销售市场。

又是一年春来到，站在这岁末年初的门槛上，回首过去，展望未来，新的一年，新的开始，新的起点，新的目标，在新的一年里我将充分利用业余时间，专研专业知识营销策略。开拓视野，丰富知识，总结经验，把理论变为实践，化压力

为动力，沿着公司领导指导的方向不断前行。

组织宣传部个人总结篇七

这次赴上海的学习考察活动先后到了上海市药监局、浦东药监分局、上海微创医疗器械公司、国家新药筛选中心、上海市药检所、上海医药股份公司、上海汇仁医药公司、上海施贵宝公司、上海虹桥中药饮片厂、扬子江药业、上海海尼药业等11个单位，考察单位既有药监部门、药检机构，又有药品研制机构、生产企业、经营企业；既有中资企业，又有外资企业；既有现代医药企业，又有传统中药企业。考察组的同志白天参观走访，晚上召集会议谈学习体会，考察时间不长，安排紧凑，内容丰富。考察期间，我局与上海市药监局、上海医药股份公司分别召开了两次座谈会，听取工作情况介绍。考察工作得到上海市药监局和各个参观走访单位的热情接待和周到安排。考察结束后，省药监局向上海市药监局发出邀请，希望上海市药监局组织药监和医药企业到江西参观和考察，进一步加强赣沪两地药监工作和医药企业之间的合作。考察组的同志认为，百闻不如一见，上海药品监督工作和上海医药经济的发展令人信服、佩服。这次察，看看别人的长处，想想自己的短处，大家强烈感到自己的工作责任，开阔了眼界，触动了思想，深受启发，收获很大。

1、监督到位、帮促到位，体现了上海药品监督管理工作较高的工作水平。考察组不管是与上海市药监局座谈，还是与上海市药监系统同志个别交谈，都能感觉上海药监部门对监管对象的情况非常熟悉，贯彻“以监督为中心，监、帮、促相结合”的方针，把监管同帮促联系在一起的指导思想非常明确。

一是开明开放，借助于上海为国际大都市优势，引进了不少国际、国内知名药品生产企业、经营企业和研究机构。仅浦东张江开发区就在近一两年就引30多家制药企业和70多个药品研发单位，成为中国的“药谷”，包括中国医药公司在内

的一大批国内医药企业纷纷将总部、生产基地、研发基地迁往上海。到上海办药品生产企业、办药品经营公司、办科研孵化器，上海市局都极力帮助，热心提供服务。经营企业换证中，49家非独立法人药品经营企业有20多家业已重组。在安监处有个工作小组，帮助企业重组和gmp改造设计方案，发现问题及时指出，为企业想办法出主意，促进引资重组成功。

2、机构设置和人力资源配置合理，体现了上海药监体制改革的先进理念。

上海市药监部门的机构设置精干，全市药监系统行政人员240人，其占全市总人口比例与我省相当，但其人员配备向业务倾斜，较为合理。上海药监系统实行市、县（区）两级管理体制，市局的人事、纪检监察、机关党委合署办公，在业务处室设有稽查处、药品流通管理处、医疗器械注册处、医疗器械安全监管处和政策法规处。基层药监机构也是这样。我们所考察的浦东药监分局，只有24个工作人员，科室设置综合业务科和一科、二科，不搞上下对口设置，基层工作主要就是做日常监督检查工作。上海市药检技术水平在处于全国前列，实验大楼建筑面积1万余平米，设有6个科室，在职职工186名，有24名研究生，一名博士生，具有现代化实验室装备。每年检品1.4万件（含进口药品7200批、委托检验3600批）。每年政府提供给全市药品抽验费用是1800万元。经市政府批准，上海市药检所已在浦东新区划定土地，新建实验大楼整顿搬迁。上海市区县药检所改革方案得到政府批准，正在实施当中。

3、基层药监工作管理手段先进，管理水平高，体现了上海药监队伍良好的素质。

4、上海医药企业起点高、管理先进，体现了上海医药产业良好的发展后劲。

- 1、学习上海，要把促进医药产业发展放在工作的首位
- 2、学习上海，要带好药监队伍、提高执法人员素质
- 3、学习上海，要解决认识上的差距和观念的落后
- 4、学习上海，要制定和落实促进医药经济发展的药监政策措施

组织宣传部个人总结篇八

国航系积极响应院团委活动号召，“一帮一”活动在国航系各团支部已经稳步推进。

国航系以思想进步，学习友谊，能力较强的学生干部为核心，帮助那些生活上，学习上能力稍差的同学，各支部学生干部一人帮一人，而学生会干部要求一人帮三人。充分发挥学生干部的带头作用，建立互帮互助的当代大学生的良好品格，同时，通过“一帮一”活动，让被帮助对象切身实地地在生活学习思想上得到更积极的思路和宝贵收获，也让学生干部通过“一帮一”活动得到更好的锻炼，让自己的思想更进步。双方受益，共同进步。

经过我的调查，通过一对一的互助和带动，使很大一部分人更加融入集体，最显著的效果就是思想水平得到提高，很多同学以前没有集体意识，旷课旷早操晚自习，通过一帮一活动，明显提高了上课出勤率，并能融入到课堂气氛中。在学习上被帮助的同学都表示受益匪浅，以前不爱上课看书，在同学的带动和鼓励下对学习和自己的专业知识逐渐有了兴趣，有的人甚至产生了浓厚的兴趣，更乐于学习，享受学习。对生活迷茫或者不知道怎么安排时间的同学，经过同学的帮助，对生活充满信心，有的人有了自己的兴趣爱好，还加入了社团组织，他们自己表示比刚入学时的生活状态强了太多。

“一帮一”活动带来很多切实意义，帮助的人受益匪浅，被帮助的人得到关心和鼓励，这都是大学生生活中的一份宝贵财富。

很多参与活动的同学还积极给我发来自己在一帮一活动中的心得体会，下面是国航系学生会学习部干事，15级国航二班团支书刘奇慧同学的心得体会。

刚刚接触这个活动时，我不知道自己要怎么去开展，为了更好地把这个活动搞好，我主动去和其他班级的团支书交流经验。后来我总结出一定先要和帮助人商量好，只有他本人愿意，才好开展下一步的工作，还有要积极向上，有上进心，愿意接受别人的帮助，愿意配合工作，愿意改变自己的不足。

我第一时间就想到我们班的杨丹丹，作为她的室友通过和她的接触我觉得她这个月变化很大，上课也比较积极向上。相对于刚开学来说，思想和行动上都有较大变化，我觉得她更需要帮助，帮助她也更有意义。想到这里的时候，我就马上找到了她，我跟她说了这个活动的意义，她也很乐意接受我的帮助，直接答应我的请求，我的“一帮一”活动的第一步工作就这样开展了，很顺利，也为后续的工作奠定基础。

在开始活动之前，我想了很多，我不知道应该这么去做，我一方面怕自己做得不好，她不接受，另一方面，我觉得自己本身就不是很好，觉得如果自己处理方式不当的话，会影响她的自尊心。我想了很久，想来想去，我觉得自己对自己要求高，而对他人则不能一下子很高，这样会打击她的积极性。

我首先是从上课开始，因为我觉得这是作为一个学生最基本的。每当我到教室上课时，第一件事情就是看她来上课没，如果她没有来的话，我就会及时给她打电话，叫她来及时上课。她一般还是会接受的，她还是来上课。每次她来了，我就觉得自己又成功了一点点，我觉得自己的付出没有白费，

自己提供的帮助对她有用，心里不禁乐意一阵。

我觉得她的本性是很好的，只是缺少了一点积极性和热情。于是我跟她说了她自己在这方面的不足，希望她能改变一下，她就是一个很优秀的人。我叫她多参加一些活动，让自己变得阳光起来。她答应了。在我们每周四组织的主题团班会上我都有意地让她上台讲话，她本来不愿意，觉得自己没有什么可讲的，经过我的一番鼓励之后，她终于答应好好的准备一下。虽然上台的她依然觉得有些紧张和害羞，但我已经明显地看到了她的改变，虽然她只是进步一小步，但我相信在今后她一定会越变越好，成为一个十分优秀的人。我觉得我离成功又近了一步。班会后，我又发短信鼓励她，希望她以后能参加更多的活动，让自己更加阳光起来。

“一帮一”活动使我帮助别人的同时也进一步思考自己，令我获益良多。同时我觉得对自己要求比以前更高了，我也觉得自己在不断的进步。在以后的一帮一活动中，我会继续努力，更加努力，因为帮助别人的同时也会让我收获不一样的感动和惊喜。