

2023年提高三力心得 业务提高工作总结 (通用5篇)

写总结最重要的一点就是要把每一个要点写清楚，写明白，实事求是。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？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。

提高三力心得 业务提高工作总结篇一

一、钢笔字过关。

学校每学期都组织我们钢笔字练功，经过学校的督促，自己的用功练习，本学期初，我的钢笔字过关了。我知道，我的钢笔字离写字好的老师还有很大的差距，所以学期初，我要了练功本，继续加强钢笔字练习，虽然没有做到每天一篇，但一有时间我就练习，完成了一本练功本。

二、师德方面

通过学校组织的政治学习和杜校长每次开会的提出的要求，我又进一步知道了，教师要如何加强师德修养。

1、首先，要树立崇高的师德形象，升华自己的师德境界。作为年轻教师的我更要不断提高自己的师德水准，勤于学习，虚心请教，善于钻研。因为社会和人民对教师寄予厚望，教师具备了高度的责任感和强烈的事业心，就会在教育实践中全身心投入，潜心钻研业务，努力掌握现代科学理论知识，不断改进教学方式，树立正确的教育观，就会甘于平凡，为人民教育事业默默奉献，在平凡的三尺讲台上奉献自己的才智和毕生的精力。

2、以身作则、率先垂范。教师的一言一行对学生的思想、行

为和品质具有潜移默化的影响，因此，我一定时时处处为学生做出榜样，凡是要求学生要做到的，自己首先做到；凡是要求学生不能做的，自己坚决不做。严于律己，以身作则，才能让学生心服口服，把我当成良师益友。

3、在教学上狠下功夫。我要努力增强自身基本功的训练，课堂上能结合实际创设教学情境，使英语教学和生活密切联系；营造民主和谐的课堂气氛，使学生学得轻松；做到精讲精练，不搞题海战术；并注重对学生创新思维能力和实践能力的培养，努力使学生的成绩在原有的基础上有更大的进步。

4、平时对差生多些关心，多点爱心，再多一些耐心，努力培养他们学好英语的信心，培养他们良好的学习习惯，教给学习方法。并能联系学生家庭，家校携起手来，使他们在各方面有更大进步。

三、全身心的准备校内研讨课。

通过这次研讨课，既提高了自己的教学水平，同时也提高了自己的制作电脑课件的水平。本次校内研讨课，我获得了三等奖的好成绩，我会再接再厉，争取更大的进步。

四、继续教育和自我提高。

1、继续教育，为我们提供丰富的教学资源，优秀的课件、课例让自己开阔了眼界，培养了教学技能，提高了自己教育教学的能力。

2、本学期的业务自学，我学习了《英语新课程标准》，了解了教学目标、教学原则、教学方法和如何评价学生。写了4000多字的学习笔记。

五、努力方向。

在以后的工作中，我将取长补短，逐步完善自己的各项工作，争取使自己更出色的完成教育教学任务。

提高三力心得 业务提高工作总结篇二

根据密歇根州里大学的心理学家rachel和stephen kaplan的“注意力恢复理论”，办公室里面的植物可以帮你恢复注意力。因为我们的大脑在处理一些需要特别集中精力的任务时特别辛苦，所以要时不时休息一下。通过提供一些微能量，绿色植物或者一些绿色的物件可以让大脑有个短暂的休整。

还有两份报告（一个是20xx年发布的，一个是20xx年发布的）显示说，在有植物的办公室里，工作人员可以想得更清楚，或者能联想到更多的信息。因为大脑能从大自然中获取能量，即使是朝窗户外扫一眼，这些植物也能让你精力一振，满血复活，继续工作。

办公室里多一些黄色可以帮助你集中注意力。阳光般的黄颜色能减少一些让你昏昏欲睡的激素的影响。在办公室里布置一些黄颜色的物件或者橱窗，可以让你保持清醒，提高工作效率，重新集中注意力。如果你想一起使用第一和第二种技巧，那么在办公桌上放个太阳花貌似是个不错的主意。

和工作时关上办公室的门相反，也许你可以尝试一下在街角的咖啡馆处理工作。这个方法看上去很奇怪，但是想一想，我们的大脑其实在吵闹的环境中更加活跃。

研究显示，有那么一点儿吵闹真能提高你的工作效率。伊利诺伊大学香槟分校的研究者发现，相比于一个安静的环境，在70分贝的嘈杂环境下，人类的工作效率更高。就像早晨的咖啡一样，咖啡馆的热闹环境能刺激你努力工作。

在研究过程中，看过这些小动物图片的参与者，在需要集中精力处理的任务工作中，效率提高了惊人的44%多。所以说，

下次你花时间看小狗小猫小鸭子嬉戏的图片时，记住：你正在努力提高自己的注意力，以便接下来工作的更有效率：)

类似办公室温度这样的环境因素，也能影响你的工作效率。来自康奈尔大学的一个研究显示，办公室里的温度为20度或者低于20度时，工作中的出错率会增加44%，而那些在25度环境下的同学则会较少出错。

在一个热的难受或者如冰窖般的办公室里，真的会影响你专注于工作的能力，而不仅仅是舒服的事情了。如果温度这样的环境无法改变，比如你们大楼是中央空调，那么就试着自力更生，整个扇子或者加热器什么的。合适的温度可以让你有良好的心情，也能高效工作，何乐而不为。

事实证明，及时的小憩确实能让我们感觉满血复活，再次投入战斗。关键点是要确保你小憩的时间恰到好处，而且目的是为了更好的工作的，而不是偷懒。根据生理习惯，在下午2点左右，也就是午饭后，小憩一会儿可能是比较适宜的。

但是，人和人不一样，你的最佳小憩时间也许会早一点儿，也许会晚一点儿。找个工具测试一下，看看你的最佳时间是哪个。感谢小憩带来的威力，现在越来越多的管理者开始提供午休室什么的，并作为公司的文化延续良久。

有时候要取得理想的工作状态，你得多想想，来点有创意的想法。虽然这些小技巧看上去很奇怪，但是能提高工作效率，能让大脑恢复能量就很好啊。要知道，*的游击队也是可以干掉^v^的王牌正规军的□do you know?!

提高三力心得 业务提高工作总结篇三

一位市民给骆国清书记的一封信，犹如一块巨石在寂静的池水中激起了层层波澜。短短的几天之后，一场以“提高质

量，从我做起”的空前大讨论在我市教育界如火如荼地进行着，这是全市一万多名教师的一场大革命、大洗礼，它将在每位教师的心灵深处引起了巨大的震撼。

面对这突如其来的政治运动，我校教师认清形势，高度重视，并在学区直接领导下，根据市教育局的部署，按如下三个阶段开展活动，收到了预期的效果。

我校校长对“大讨论”工作高度重视，把“大讨论”作为学校近期工作的重点来抓。学校成立了以校长为组长的“大讨论”工作领导小组，多次召开行政会，教师会，认真学习骆书记的批示及市教育局、学区有关大讨论的文件，反复讨论，深刻领会，通过学习、讨论，使全体教师充分认识到开展大讨论是每位教育工作者政治生活中的一件大事，是重塑教师形像，铸就师魂的良好措施；参加大讨论，认识自我，完善自我，提升自我，每位教师义不容辞，责无旁贷。

“大讨论”旨在提高教师忠于职守，乐于奉献的人格修养和职业品行。为了抓出实效，防止出现“光打雷，不下雨”的走过场的形式，学校要求每位教师认真对照《教师职业道德规范》，从德、能、绩、勤诸多方面来剖析自我，认识自我，并形成书面材料，在学校的教师会上展示自己，评价自己，并表示要在日后的教育教学工作中，加强反思、扬长避短、开拓创新、不辱使命、不负重托，在爱心花园铸就师魂，实现自己的人生价值。

我校在组织教师剖析自我、认识自我的基础上，通过集体评议，推荐一位在教书育人的工作中成绩优异，事迹典型的教师作为学校的典范，并参加学区优秀事迹演讲。让每位教师能发现身边的先进人物，学习身边的典型事迹。尤其是让全体教师参加学区举办的教师典型事迹演讲活动，十几位参加演讲的教师，他们一丝不苟的工作态度，无私奉献的敬业精神和无怨无悔的执业追求，催人泪下，感人奋进，每位教师均表示要以他们为榜样，用他们的事迹来对照自己，鞭策自

己，激励自己，提升自己，为祖国的教育事业尽职尽责，呕心沥血，实现自己的人生价值。

总之，我校教师通过参加“提高质量，从我做起”的大讨论，进一步认识到作为一名人民教师要真正做到“教人求真，学做真人”，不负重托，不辱使命，就得具备严谨的治学态度和崇高的职业修养，坦荡为人，诚信为人，甘于清贫，乐于奉献，用真善美的完美人格去感召学生，培养学生；其次要勇于反省自己，剖析自己，激励自己；要勇于认识自我，丰富自我，完善自我；要勇于探究、开拓、改革。

学高为师，身正为范！

提高三力心得 业务提高工作总结篇四

自我们学校开展党员先进性教育活动以来，我按规定认真学习、《保持党员先进性教育读本》等有关文件及其他必读内容，并展开讨论。我围绕“保持^v^员先进性教育”具体内容的学习，认真对照自己平时的实际工作及思想动态，查摆了自己工作以来在政治思想、组织纪律、为人民服务宗旨、实事求是方面存在的问题，并对此进行认真剖析，找准原因，明确今后的整改方向，以便更好地开展工作。

一、存在的主要问题

1、政治思想意识不够强。

对党的思想路线、方针政策的贯彻和执行，缺乏应有的政治敏锐性和洞察力，不具有一种时不我待的使命感和危机感。不善于运用_来武装自己的头脑，没有培养自己从政治的角度来观察、分析问题，认识事物只停留在表面，未看本质，对事物的理解不深刻、不全面。对政治学习“走过场”，停于形式，敷衍了事，平时虽然经常学_，但思想上未引起高度的重

视，学习目的不够明确，学习时缺乏思考，只从字面上理解，没有意识其思想的精髓，更没有掌握强有力的理论武器，没有发挥理论的指导作用，只是为了学习而学习，使学习变得形式化、教条化。

2、宗旨观念不够牢固。

我有时对待学生和自己的同事不能始终保持热情的态度，尤其当手头工作稍多，稍忙时，存有“事不关己，高高挂起”的思想，以至自己为学生服务、为同事服务的公仆意识淡化，没切实做到为群众所想，为群众所急。总觉得自己是一个基层的普通党员也干不了什么大事，没有深刻理解“全心全意为人民服务”的宗旨。以至于为群众服务意识的淡薄。“一切为了群众，一切依靠群众，从群众中来到群众中去”的实质表明坚持任何时候都要以群众满意不满意作为自己得失的衡量标准，而我却忽略了群众的想法，这是工作中缺乏耐心的根本原因。“一切为了群众”是要求我们真正做到全心全意为人民服务，拿出百分之百的热情对待每一个学生，每一位同事，做到树立党员一面旗的良好形象。

3、业务知识不够钻研。

对待工作不够主动、积极，只满足于完成领导交给的任务，在工作中遇到难题，不善于思考，动脑筋，常常等待领导的指示，说一步走一步。对业务知识的掌握不够重视，缺乏一种敬业精神，认为自己已有的一些业务知识可以适应目前的工作了，在工作中遇到繁琐、复杂的事情，会抱有可拖就拖的心态，今天不行，就等明天再说，对问题采取逃避的方法，认为“船到桥头自然直”，不是自己力求寻找对策，而是等待办法自己出现，虽然感到有潜在的压力和紧迫感，但缺乏自信心，缺乏向上攀登的勇气和刻苦钻研、锲而不舍、持之以恒的学习精神和态度。

没有深刻意识到业务水平的高低对工作效率和质量起决定性

作用：一方面，自认为是专业院校毕业，又念了这么多年的本专业，用起专业知识来会措措有余，一种自傲的情绪，不愿更深入地去钻研；另一方面，缺乏敬业精神，在实际工作中常常得过且过，在业务方面存有依赖性，认为领导会有具体的示，我不用先急着干，害怕自己先做做不好，反而招来非议。自己没有一整套学习业务知识的计划，所以在工作、学习中比较盲目。还有一方面，缺乏创新精神。对已经成为一种传统的教学模式很依顺，不太动脑筋去创新尝试，不够大胆，害怕失败。

4、工作作风不够扎实。

工作时间久了，没有新鲜事物出现，会有一种厌倦的情绪产生，对待工作有时抱有应付了事的态度，没有做到脚踏实地，总想在工作中找到捷径，最好不要花费太多的精力可以把事情做好。有时除了自己必需完成的以外，可以不做的就不做，省得惹祸上身。做事情只安于表面处理方法比较简单，有没有创新精神，工作作风还不够扎实，对问题不作深层次的分析，思考不深刻，有时还会把工作作为负担，却没有注意到工作方法的完善会给自己的工作带来动力。

二、改进措施

1、进一步加强政治思想观念，增强公仆意识。

加强政治理论学习，不断用关于人民公仆的理论改造自己的世界观、人生观；重要的实践在于认清职责，立足本职，老老实实、本本分分为群众做实实在在的事情，真正把本职当作党赋予每个党员的任务和使命，按照党员的先进性要求来实践。正如_说的那样□^v^人民，是看实践□^v^我们一定要看到自己的责任，要时刻关注人民群众对党充满期待和信赖的眼睛，严格要求自己，用自己的一言一行、一举一动去自觉实践_，真正体现出^v^员的先进性。

2、加强自我改造，提高综合素质。

文化修养是人们为掌握和运用文化艺术及一般知识所进行的努力学习，以及所达到的一定素养或水平。我们要努力刻苦地学习科学文化知识和专业知识，使自己成为工作中的内行专家。目前对我而言，最大的问题是要加强业务学习，学习有利于提高我们的知识水平，增强做好工作的本领。只有狠下决心，提高对学习业务知识重要性和迫切性的认识，自觉、刻苦地钻研业务，务实基础，灵活运用合理的方法和措施，热爱本职工作，干一行爱一行，虚心好学，遇到问题多看多问多想，多向周围的同志请教。同时我要加强文化艺术修养，使自己更全面地发展. 提高创造力和审美能力，培养想象力和创造力。树立起良好的道德风范。为广大师生做出表率，切实做好教书育人工作。

提高三力心得 业务提高工作总结篇五

记得刚刚拿起初一年级的英语书时，都是简单的英文字母和一些简单的物品的名称的英语单词，已经简短的日常用语。是的，对于我们上了大学的上了10年的老师来说，在简单不过。于是我在教授的过程中，也只是简单的教他们如何读，如何发音，如何写。大面积的给他们扩充课外的一些知识。学生缺少了对课本知识，重点目标语言的学习，导致不知道如何在日常生活中运用，或是在做题目中存在一定的困惑。

在处理教材上，简单的将本课时的内容教授完后，讲的多，课堂上给学生思考，已经练习的时间较少，学生当时似乎听明白了，可是到做练习时，发现还存在很多的问题。所以在听取了班主任和章老师的建议后，经常给学生一定的时间多做些有针对性的题目，让学生自己先思考，先引惑，在解惑。这样学生也会豁然开朗，记忆深刻。

由于现在教材上，只是简单的几句重点句在教材上，很多都

需要老师来合理的过渡和铺垫，所以在备课的过程中，我需要思考怎样才能让学生清晰的牢记各种句型和如何应用，将教材合理的重组，如何恰当的导入，让学生很快的进入到我将要讲的内容，让学生产生学习的兴趣，这些都是我在备课中要考虑的，这样考虑学生的能力，思维能力，以及接受能力，才能教的懂，教的好。

二 在“听课”与“被听课”中探索属于自己的教学模式（自我的提高）

学习，最先的方法是模仿，其次就是超越。我给自己定下了每周至少听一节章老师的英语课，因为都是同年级的教课，所以听后可以及时的修改自己的教案，和反思自己在授课中的不足，同时在这也感谢章老师对于我的帮助，我的进步，多谢了章老师的指导和教诲，给我迷茫的教学道路上，点亮了希望。因为章老师的教学经验很丰富，她对于学生的心理和学习情况比我要了解很多，有了她的指导，让我在教学中少走了很多的弯路，让我也明白了如何更好的教书育人，如何提高教学效率，如何教好书，甚至教好人都有很大的帮助。

“听课”，“被听课”也是我教育里的关键词。听课可以说是阳光，照亮了我前进的道路，给我指引了方向，那么被听课，就是一颗种子，一颗还未定型的种子。通过被听课，自己发现了自己在授课过程中的不足，同时加上认真负责的英语组，各位组员的指导和建议，为我的种子进行筛选和洗涤，给它们定以合适的温度或地点，让我在更好的环境和条件中成长。

三 良好的教学环境，活跃的课堂氛围，培养学生快乐学习英语的兴趣（建立***的师生关系和良好的课堂纪律）

经过班主任的用心根据我们班的情况，在我们班上设立了一个“助教员”。他们的职责就是帮助老师监督班里的纪律。学生上课的纪律一下子就变得很安静了。学生的纪律好，大部

分学生的注意力也在学习上，学习效率也较高。由于学生和我们没有很多的距离感，我们相处的很融洽，学生学习英语的兴趣也比较高，所以我应该利用这些因素，在以后的教学环境中，教学内容由易到难，让班上的学生在快乐中学习，爱上学习英语。经常鼓励，在爱的同时，严格要求他们，对他们不明白的知识点，可以多讲解，但是对于简单唱讲的内容或单词也出现错误，改惩罚也应严厉批评，做到奖励和批评相结合。

一个学期的努力效果如何，期末考试就是一种考验了。无论成绩高低，都体现了我在这学期的教学成果。我明白到这并不是最重要的，重要的是这学期本人确实学到很多，重要的是如何总结得失，以及在下学期后做得更好。因此，无论怎样辛苦，我都会继续努力，多问、多想、多向书本、有经验的老师学习，争取更大的进步。