

瑜伽年终总结(实用7篇)

总结是对前段社会实践活动进行全面回顾、检查的文种，这决定了总结有很强的客观性特征。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下我给大家整理了一些优质的总结范文，希望对大家能够有所帮助。

瑜伽年终总结篇一

1)、没能很好的调整自己的销售心态，总是太急功近利，急于求成，太注重个人以及公司的销售业绩，销售心理战术方面做得不够好。

2)、没能很好的抓住客户的购房心理以及吸引客户的`亮点，对客户没有针对性的讲解，导致没能很好的了解客户的购房心理等等。

3)、对楼盘讲解过多，没有进行系统条理的分析客户的需求而导致客户听后当耳边风，甚至很多内容客户不易记住。

4)、对于专业知识以及楼盘的综合知识方面，在领导的培训下基本已经很熟练的掌握，但在销售技巧和技能方面不能很好的运用到实践中。

以上各条是在我冷静的思考和同事们的分析下得出的总结、在下个月的工作中一定时刻铭记各条，面对每一位客户都保持良好的心态；在铭记和纠正以上各条错误的同时多学习心理学方面的知识，所谓知己知彼百战百胜。我相信如果能判断出客户的购房需求再进行正对性的楼盘解说后一定能有优异的成绩。

瑜伽年终总结篇二

随着工作的深入，我接触到了许多新的事物，也遇到了许多新的问题，而这些新的经历对于我来说都是一段新的磨练历程。回顾整个九月，我学会了很多：在遇见困难时，我学会了从容不迫地去面对；在遇到挫折的时候，我学会了去坚强地抬头；在重复而又单调的工作背后，我学会了思考和总结；在公司形象受到破坏的时候，我学会了如何去维护；在被客户误解的时候，我学会了如何去沟通与交流。以上是我在工作方面取得略微突破的地方，但这种突破并不意味着我就能够做好工作，在接下来的工作中我会继续完善自己，在失败中不断总结经验和吸取教训；在和同事配合工作过程中学习他们先进的工作方法和理念；在沟通和交流过程中学会谅解他人。

现将九月份个人工作总结报告如下：

4、维护老客户，保持经常与老客户联系，了解客户对产品需求的最新动向。另外要向客户推出公司最新产品，确定客户是否有需要。

1、货期协调能力不够强，一些货期比较急的货经常不能很好地满足客户的需求，货期一退再推，有些产品甚至要二十多天才能完成。这种情况导致了部分客户的抱怨。工作的条理性不够，在工作中经常会出现一些错误；对时间的分配和利用不够合理，使工作的效率大大地降低；不能很好地区分工作内容的主次性，从而影响了工作的整体进程。

2、由于自身产品知识的缺乏和业务水平的局限，在与客户的沟通交流过程中不能很好地说服客户。这一方面我还需要继续学习去完善自身的产品知识和提高业务水平。

3、产品质量问题在大货生产中是很难避免的，但是所有人都希望降低产品质量问题的发生率。据统计，上个月客户投诉我司产品存在质量问题的案例达十几起。举两个案例：邦威(盛丰)h单撞钉，因为底钉在实际大货生产过程中不够锋利、穿透力不够强，导致客户在装钉过程中出现大量底钉打歪、

打断、变形情况。这给客户带来了一定的损失，经过协调，客户要求我司尽快补回损耗的底钉1000粒；邦威(圣隆)h单的工字扣，客户投诉我公司产品存在严重的质量问题，一个工字扣同时出现几种质量问题：掉漆、钮面变形、颜色不统一。这使我们和客户的沟通出现空前的尴尬场面。客户对我们的产品质量表示怀疑，也对我们的态度表示怀疑。他们觉得我们没有一点诚意。后来我们工厂采取了相应的措施解决了此次质量问题。但是之前糟糕的质量问题给客户带去了非常不好的影象对我们的信任度和满意度都大幅度降低。

在以后的工作中，我会更好努力，做好销售工作计划，争取将各项工作开展得更好。

九月才匆匆离去，十月便又在不知不觉中紧随其后消失在我们的生命里。在过去的一个月里，在公司领导、各部门同事的配合和协助下，我基本上完成了自己岗位的各项职责。以下我将自己的工作情况、感想等简要总结如下。

1、追解保方面。

整理好解保记录，发现还有许多未解保。打电话给各个支行，都说已经发过邮件到荔湾解保，但荔湾却未收到。其他支行、荔湾支行互相推卸责任，对我们公司无益，受损的始终只是我司。最后去荔湾支行与黄科长直接对接，探讨解决方案。目前的解决办法是将经办每月送出他项解保的案件分abc组记录，月尾再将每月记录清单发到荔湾支行核对，若发现已送出他项解保的案件依然未解保再逐一追解。

2、人事招聘方面。

更新网上的招聘信息，随时查看应聘信息，查看邮箱简历，挑选合适人选打电话通知面试。

问题：

1)、已预约的人来面试的概率只有30%;

2) 公司位置缺乏。

3) 一些部门负责人忙碌不能给到公司的人面试或迟迟不约人来试工, 浪费人力, 影响公司在外界的形象。建议解决办法: 公司应设置至少一个人专门负责面试、新人接待等事宜, 面试完后应尽快确定人选通知上班。

3、新名片、新工卡的设计□kd版及设计费的结算。

结算中遇到的问题: 谢先生, 之前是直接对娴姐, 由她打费用到他账户, 现今是对我, 给财务报告说有人来结算时, 因设计师并非个人的款项, 未持收据或其他收费单据到公司, 因此财务不给她发放设计费。而在跟财务预约前她未提示我要对方出具收据等票据, 导致双方处于尴尬局面。此处问题是: 我对公司的财务流程不够熟悉, 与财务沟通出现了问题。新名片本月已经定下版本, 开始投入使用。新工卡也已经定稿, 价格方面已经协商好, 可以开始制作。

4、10月14日主管会的组织。

因公司主管人员发生变动, 在娴姐的指导下, 编排了新的会议主持轮值表。而在周四主管会之前我未事先告知所有主管及经理, 因此出现有同事拒绝接受新的轮值安排。但我没有很好执行我的职责, 向抗拒的同事进行了妥协, 并致电总经理寻求解决方法。不足之处在于, 这种已经既定的事情不应随着个别同事的抗拒而随意更改, 应该保持一定的原则。否则, 公司的纪律、规章制度都将如同虚设, 没有威信。

5、9月份月度颁奖会奖品的购买及ppt的制作。

已经定下大德路一间奖品店作为长期合作的店面, 名为“世音精品店”。下月计划购买50本荣誉证书作为备用。

6、参加公司9月月度颁奖会。

简单的组织此次颁奖会会场，做好ppt□核对各个奖项数额，写好荣誉证书，对此次颁奖会期间个同事的一个成绩突出的分享做一个记录，并将之整理成文进行发布。

7、检查登记保函。

黄埔分部的保函资料未整理好就上交上来，导致花费了不必要的时间去做不熟悉的事情。解决方法：依然是秉着应有的原则，资料齐则收，不齐则拒收。若特殊情况，需其致电公司经理确认过后，我方接手处理。现今送荔湾的担保函同时须有一份受理回执复印件给总经理签名方可外送放款。

8、对于行政部现行的关于员工违反公司行政规章制度的奖惩细则做出一个明确的条文规定。

主要有以下几个方面内容：

- 1) 桌面整洁度；
- 2) 工卡的佩戴；
- 3) 在工作区吸烟；
- 4) 在员工要求制作各种宣传资料外送客户方面；
- 5) 人不在位电脑需关方面；
- 6) 罚款项目均由行政部出具盖有行政部公章的罚款单缴罚，并由受罚人签名确认。

目前做得不够的地方：对于部分员工桌面不整洁没有严抓，应在主管会上提出，并让各部门经理主管向手下的员工传达

该信息，做出明确的要求并对做得不好的同事限日整改。对于未戴工卡、未及时送出流程牌税费表的同事未严格处置，此后必须按照一个行事的流程去处理，以示公司行政的庄重性。

9、公司宣传方面：晒洗了公司09年年会、今年5月篮球赛、业务部清远漂流、市场部大夫山之旅、月度颁奖会的一些照片，黏贴在公司小会议室的宣传栏里以宣传公司的企业文化。

10、做维修登记表格，并打电话叫维修师傅上门维修。

目前公司有少部分桌椅台凳出现散架、脱落等现象，有的缺少抽屉，或是抽屉无法正常上锁等，另外业务部缺少柜子、邹经理电脑键盘无法正常使用。25号已打电话给维修师傅，他因有工作任务在身，近几天无法到公司进行修理。29号再打电话问问情况。

11、草拟了公司牛人介绍、公司发展历程的提纲，尚待完善。

12、把手头上的工作资料文件都归类编号、贴上了标签。把工作中涉及到的联系人制成了通讯录的表格。

自身问题：

1、对于公司的授权还未很好的利用，对于一些公司员工出现的不良现象没有严格对待。

2、工作过程中的缺乏大胆管理的主动性，做事比较被动，情绪不够高涨。

3、对于每日工作的安排尚欠合理，没有很好的将“紧急重要不紧急不重要”原理运用于工作中。

4、工作中处理问题的能力还不够，独立性急需培养出来。

5、工作中与同事们联系得不够，缺乏交流。

其他问题：

1、个人岗位职责不够清晰，注意力时而不能够集中，工作重心偶尔偏移。

2、工作计划常被突如其来的事情所打断，以至于一些工作被延误。

回顾这一段时间的工作，我基本完成了本职工作，这与公司领导的支持和同事们的协助是分不开的。以上是我对十月份工作的总结，对于做得不够或不好的地方，我将在以后的工作中不断改进和完善，使自己的工作做得更好，让公司放心！

原本是每个部门安排在学生会办公室值班的，在第七周由于某些原因我部门没有做好执勤工作，在第十周的学生会部长会议上通报批评了学术、心理、外联三个部门，不管是存在主观原因还是客观原因，我们作为一个学生会部门没有把安排的工作做好，就是我们的失职，在认识到自身的失职后，我们反省后，相信以后不会出现类似问题。

本次知识竞赛是红五月系列活动的-一个活动，安排学术科技部、青志协和文艺部负责，各部门共同完成，在这次活动中，各部门充分准备，分工明确，这次活动中主要是-的干部在做，-的干部做指导工作，这次活动中，出现了好几个细节上的失误，同时在颁奖的环节上也出现了失误，通过这次活动，让我们得到了更多的锻炼，让我们更加的注重细节问题，因为只有通过不断地去锻炼，我们才能够把工作做的更好。

从上个月就开始着手做学生会干部的服装统一工作，在五月十八号，学生会统一了副部级以上的干部服装，之后在书记的联系下完成了部门干事服装的统一问题，这样学生会的服装统一问题就解决了，为以后的工作开展也带来了便利。

在-专院校的主题为“颂鄱阳”、“唱鄱阳”复赛活动在我院举行，我们学生会要做好对来我院的学校的接待，组织工作，这个活动从准备到开始，全体学生会干部都紧张的工作当中，最终活动圆满当中结束。

对于技能节，学院是非常重要的，所以晚会安排在室内体育馆举行，活动也绷紧了我们的神经，我们要做好活动的场务工作，不能出现一丝的差错，在活动中，我们部门安排在了幕后做场务工作，同时也把工作做好了。

以上是对部门五月参加活动的总结，我们会在此基础上认真改进，争取做到更好！

瑜伽年终总结篇三

阳城的财务工作更多的还是会计工作，仅仅停留在事中记帐、事后算帐，对事务发展的预见性不够，不能将工作做在前面，往往是碰到问题解决问题，而不能做到防患于未然；另外，作为财务负责人对企业经营活动的参与不够主动，不能深入的掌握其经营活动的特性，只能是按照公司或领导的要求报送数据、资料，在对企业经营进行分析时往往会将企业实际丢在一边，只是按照理论上的指标去计算、去解释。所以这方面的工作距领导的要求还相差太远。

去年集团公司财务管理部下发了《大华集团财务管理制度》以及组织我们学习了财政部《会计工作基础规范》，对我们的会计工作提出了具体的要求。但在实际工作中还存在许多不足之处，尤其在一些小问题的执行上不够坚决，在对一些已形成习惯做法的问题处理上，改变起来还有一定困难。

有很多的日常管理工作的还不够细致、深化，往往只拘于形式或停留在表面，没有起到真正的管理作用，对照制度的要求，还存在问题，针对这种管理中存在的问题如何将管理工作做细作深，应是今后工作中的又一重点。

财务工作是对企业经营活动的反映、监督，对本部门以外的信息应及时了解，目前部门之间的协作没有问题，就是对财务暂时没用或是不相关的信息、知识没有主动与其他部门进行沟通、了解，到用时都不知该找谁；另外和公司领导的沟通还存在问题，对领导的工作思路及对财务工作的要求还不能完全掌握，以至于使自己的工作有时很被动。

针对自己的薄弱环节有的放矢；同时向其他公司做的好的财务主管学习好的管理、经验，提高自身的综合管理能力。积极参与企业的经营活动，加强事前了解，掌握经营活动的第一手资料，加强预测、分析工作，按照集团公司要求，认真做好财务计划工作。在日常工作中按照财务计划，监督企业对资金进行合理、有效地使用，使企业效益最大化。在实际经营活动中发生与计划数较大差异时，及时与领导沟通，分析查找原因，根据差异及其产生原因采取行动或纠正偏差，或调整已有计划，同时也为日后的计划安排积累经验。

按照财政部《会计工作基础规范》和《大华集团财务管理制度》的要求，做好日常会计核算工作。只有按照《工作规范》、《财务制度》做好日常会计核算工作，做好财务工作分析的基础工作，才能为领导提供真实有效的、具有参考价值的财务分析及决策依据。也争取在大华集团被评为财务信用a类企业之后，阳城公司也能尽早获得这一荣誉。

在接下来的一年，我计划多花一些时间，多研究研究财务软件及销售软件中的功能模块，尽可能使现有的功能得到充分利用，让阳城的财务管理工作更上一个台阶，起到真正的控制、管理作用。

对财务知识以外的与房地产业、建筑业有关的知识掌握不够，有时也会影响到自己的财务工作。所以在平时，除了加强自身的学习外，要多向其他部门的同事请教，尤其在工作中碰到非财务专业的业务事项时，不能单以自己的理解，应在彻底搞清楚之后，进行处理。

在新的一年里，对内需要财务和各部门之间经常进行沟通，形成一种联动效应，对企业的各种信息作一个动态的掌握，对同时期的各种信息资料不断更新，掌握每一项目的进展、最新的信息。对外加强与地方财税部门之间的联系，及时掌握有关政策信息，既依法纳税又合理避税，为企业合法经营做好参谋。

除了我们自身的努力外，给集团财务部提两点建议：

首先，从集团外部请老师，针对我们工作中共同的弱点，举办一些专题讲座、培训，关键是理论在实践中如何运用，如何提高财务管理水平。另外，也经常组织一些内部的学习交流，把先进的管理经验让我们大家学习、分享。

其次，对于公司财务制度，是否能够也给项目公司的领导及部门经理进行学习，让他们认为必须按制度进行管理，如何按制度进行管理，否则，仅仅财务上对他们进行要求执行起来太难。

最后，在今后的工作中，希望领导能一如既往地大力支持财务工作，我也会在工作中尽我所能，不遗余力地作好财务工作。

瑜伽年终总结篇四

在任何一个工作中，成功与否首先在于是否在思想上对其中有一个正确的认识。我项目部人员接触实施标准化工地建设时间不长，对其没有全面、具体的认识，容易造成对标准化工地建设的片面认识甚至是忽视；针对上述现象，项目部标准化工地建设领导小组在工程刚开始便认真组织职工学习相关的标准化工地建设文件精神，从各方面来阐述标准化工地建设的意义，争取全面理解标准化工地建设的内涵，在教育中把标准化工地建设和规章制度相结合，通过全面系统的教育，使职工认识到标准化工地建设是一项维护职工切身利益

的系统工程，是有利于促进企业长期发展，提高企业经营管理水平，有利于实现企业的经营目标，有利于提高全体员工自身素质的重要工程。

在对员工进行教育中，做到有的放矢，有针对性。在职工认识较为模糊的地带，组织员工进行讨论，如在标准化工地建设的长期性上、在标准化工地建设成本与企业效益的问题上、在标准化工地建设与个人安全生产的问题上，澄清了员工的错误认识，统一了员工的思想，对于关键人员、关键岗位、关键程序、关键时期采取“个别对待，重点教育”的办法，加强对员工的正确教育，提高其思想认识。

在标准化工地建设中，员工不仅仅是被教育者，仅做为一个被教育的对象是无法调动员工的主观能动性、积极性的，要改变在标准化工地建设中枯燥单一的教育方式，要让员工自己参与、自己成为教育的主体，变“要我学”为“我要学”。采取多种多样方式来丰富员工的活动，如员工拟编标准化工地建设的口号，员工自己组织标准化工地建设的讨论，员工对如何落实标准化工地建设提出自己的’想法、意见等，为标准化工地建设创造了一个良好的氛围，从而巩固、加强了员工的关于标准化工地建设的正确认识，有利于落实到标准化工地建设的行动中去。

创建“工程优质、生产安全、施工文明”的标准化工地是各个部门，各科室的共同职责。标准化工地建设是一项系统工程，需要项目部各部门相互协调，相互配合，共同努力，围绕这个目标从各自的角度开展工作，发挥各自优势，实现目标。在标准化工地建设中，成立创建领导小组，制定和完善了干部生产责任制，签订了安全生产责任书，各小组成员实行“明确到岗、责任到人、落实到位”。把管理工作的重心放在现场，一切以施工现场为重，做到关键时刻跟班，重点时刻顶班，突击活动带班，确保施工的安全顺利运行。

在创建活动中，还要充分发挥各职能部门的作用，把标准化

工地建设活动同各部门的相关活动结合起来并延伸。如结合党员的“保先”教育，发挥党员的先锋模范带头作用，结合团组织的“青年突击队”等活动，发挥团员青年的主力军作用。结合公司开展的“先进生产者”活动，工会开展的“文明职工”活动，发挥员工的主观能动性，形成一个百花齐放、目标一致、工作同步的大好局面。

建设的要求制订施工质量保证体系，建立健全质量管理制度，按规定配备了专职质检员，建立了工地试验室，制订了明确的创优达标计划，推行全面质量管理，落实岗位到人、职责分明，层层落实质量责任制，对改建工程关键工程、关键部位的施工，项目部主要技术人员均到现场进行检查指导施工，力保优良。在工程施工中，项目部按照公司质量方针“质量第一、预防为主”确保优质工程，建立健全三级自检体系。和各施工班组签订了质量责任书，落实责任到人。项目部在每个分项工程开工前均进行施工技术交底，使施工人员做到心中有数，不盲目施工。针对施工中可能遇到的问题提出几种解决方案，以保证施工的正常顺利进行。

在每个构件首件工程施工中，项目部总工、质检负责人均到现场予以指导，确保首件工程的顺利施工，为类似工程的施工积累经验，提供指导。在施工中质检员跟班检查，对发现不合格之处立即提出纠正，在每道工序结束后严格按质量标准进行自检，自检合格后报监理检验合格后方可进入下一道工序。

通过项目部的精心管理及监理业主的大力指导，我项目部工程施工质量得到了较好的保证，分项工程一次合格率为100%。

1、建立健全安全生产规章制度。

运行。项目部对特殊工种实行持证上岗，如电工、电焊工、起重工等要求经过专业培训，持有相关主管部门核发的特殊工种上岗证上岗，对在这些岗位上从事施工的人员随时进行

抽查，发现无证操作者立即责令停止作业，更换有证人员操作并对工班长进行处罚。从制度上保证施工安全。

在项目部施工期间按公司制度建立了三级安全生产教育制度，每个施工人员未经安全教育不得上岗，使得全体施工人员熟悉本岗位的安全操作规程。在施工中广泛开展反“三违”教育，严格遵守安全操作规程，杜绝违章指挥、违章作业。项目部建立定期安全生产专项会议制度，对上阶段项目部的安全生产状况进行分析，研究相应的安全生产防范措施，落实安全生产制度，做到防范于未来。

2、严格安全生产检查考核制度。

安全生产管理制度的建立健全只是一个基础，关键在于去落实执行。为此，把标准化工地细化、量化，明确安全质量目标和责任，推行标准化工地检查评分制度，检查有目的、有要求、有重点、有措施、有结果、注意实效。所有的机具、设备均定期检查并进行记录，项目部每月组织一次安全检查，专职安全员每日巡视，建立安全检查台帐，对查出的隐患签发责任书做到定人、定时、定措施进行整改，并有整改回执及复查记录。在对工地定期检查评分中，对现场逐项打分、综合评价，对每个工区的检查结果全项目部通报，并按检查结果的好坏与经济效益挂钩，对检查出的问题注入台帐，做为年终考核的重要内容。

3、加强施工班组的安全生产管理。

施工班组是项目部施工的第一线，是安全生产前沿阵地。在标准化工地建设中注重抓好班组制度建设和管理，对每个班组都要相应进行安全生产教育，重点学习标准化工地建设中安全生产方面及安全生产相关法律法规。根据相关的规章制度对施工班组的安全生产进行考核，对出现的问题情况及时的予解决、整顿。每月进行一次分析总结，以便今后更好的开展工作。

在项目工程建设中，如和保证工程建设的文明有序的进行体现了公司内部管理水平的高低，也是保证工程能顺利进行的一个良好的方面。为此，项目部从以下方面入手，努力完善工程的文明施工。

1、加大力度，不断改善施工环境，力争文明施工。

文明施工不仅是标化工地建设的要求，也是我总公司的施工形象，关系到职工施工生产的舒适与否。按照标化工地建设和公司创建文明单位活动的要求，从重点抓起，坚持高标准，高起点，严格遵守有关环保的法律法规，科学组织施工，防止施工中的燃料、油、沥青、污水、废料对河流湖泊的污染，防止扬尘，油料对环境空气的污染，防止噪声污染，把施工对环境空气和居民的影响减少到最低程度。在现场重点部位设有明显标志，如入场须知、工程简介、安全规程、警示标志等，施工绕道平整通畅，材料机具摆放整齐，电路设路合理美观，为施工人员创造了一个良好的施工环境和劳动卫生保障。

2、加强工地文明卫生管理。

项目部建立了文明卫生管理专人负责制和定期检查制度，建立管理台帐，在生活区设路卫生宣传栏，落实卫生打扫制度，对检查不合格的人员和科室做出通报并立即整改。在工地食堂建立完善卫生制度，炊事员持证上岗，食堂内外清洁整齐，要有消毒、灭蝇防尘措施。生活垃圾集中存放，专人管理，及时清除。厕所保持干净，有专人打扫，张贴清洁制度，项目部定期开展卫生、防病宣传教育，配备急救保健医药箱。

公路工程有其线长、面广、流动性大，工程任务重等特点，其大部份工作都是在施工现场完成，项目部管理的好坏在很大程度上取决于施工现场的管理，标化工地建设应该始终坚持以现场为核心，以标准化、规范化施工作业为手段，抓住施工现场的主要环节，关键部位，加强施工班组的管理力

度。

要强调事前控制，无论是安全管理还是质量管理，事前控制都十分重要，一件构件施工要提前做好准备，及时发现其存在的隐患，如果在事中或事后才发现问题大的损失，要在事前控制上多下功夫，无论是安全员、质检员都要提高认识，严格检查，争取把事故的隐患消灭在萌芽之中。

要在重点部位关键工序上下功夫，由于公路工程的特殊性，施工中主要的难点存在于重点部位和关键工序上，要突出重点，抓住各关键环节进行检查管理。梁板预制由于周期紧，任务重，存在较大的隐患，因此，我项目部标准化工地创建小组一开始就将其列为重中之重，施工前就拟定了具体的施工方案，并就该施工方案召开多次会议，会同监理，业主共同讨论如何保证施工质量及施工安全。

瑜伽年终总结篇五

每月的月初末是每个会计最忙的时候，每月的工作结果都要在这几天归集，编制报表，进行纳税申报。每一天都在和时间赛跑。充实着自己的工作生活。我喜欢的一句话：服务就是服务于公司、服务于员工、服务于客户以促进公司开拓市场、增收节支，从而谋取利润最大化，所以这也是盛华热力有限公司所以员工共同的目标。在我们各部门用心配合下我们有序地完成了供暖期最后的一个月，为了使财务工作进一步的提高，为了把供暖工作做的更好，月工作做如下简要回顾和总结。

- 1、做好基础工作，根据本月发生的业务归集编制记账凭证、编制报表、并且申报纳税。

- 2、采暖期临近结束，核对账目是必做的一项工作，从中找出漏记、多记的错误，更好的把账目核对清楚。

3、透过给我们带给热源的河北盛华化工有限公司核对账目，我们即时的核对出多记的水费，并开具出热费专用发票，合理的计入成本。

4、处理财务有关往来问题，并严格对审批单进行复核把关，对不合理的发票即时提出。

二、加强工作水平

1、认真执行《会计法》，进一步加强对自己财务基础工作的水平，规范记账凭证的编制，严格对原始凭证的合理性进行审核，强化会计档案的管理。

2、要正确合理的避税，及时发现违背税务法规的问题并予以改正，持续与税务部门的沟通与联系，取得他们的支持与指导。

3、勤于学习，不断提高自己的职业素养与技能，用心响应两会的指导路线，并且学习领会两会给我们企业带来的好政策，领悟两会的精髓，学习营业税实行的有关政策，认真学习财经方面的各项规定，自觉按照国家的财经政策和程序办事。

4、透过报纸杂志、电脑网络和电视新闻等媒体，加强政治思想和品德修养。

5、不断学习、改变自己、更新知识、转变观念、完善自我，跟上时代的发展步伐。

1、编制报送20xx年度报表，发现问题，解决问题，总结经验。

2、整理20xx—20xx年凭证并装订存档。

3、采暖期结束归集整理采暖费记账收据联并装订。

- 4、用心配合各部门工作，提前做好供热工程的准备工作。
- 5、合理的调配和运用资金，使得财务状况有条不紊的进行。

瑜伽年终总结篇六

2011年第一次接触到瑜伽，是参加公司组织的每周一次的瑜伽课，断断续续练了3年，期间有幸遇到judy老师，受到她体式“正位”的启发。从那时起我才开始带着头脑练习。后来更换老师等诸多因素，就没有再坚持练习。直到2018年5月看到judy老师分享的哈他教培班的链接，在judy老师的鼓励下，忐忑又期待地报了名。

工作日上班，周末两天全天上课，3个月没休息过一天。通过系统的学习，我才真正了解到什么是瑜伽。它不光是体式的练习，而是包含了理论、唱诵、冥想、呼吸法等诸多方面的一门哲学。总之，克服万千困难，最终顺利毕业。

2018年11月10日，我又参加了教练培训班的复训。2019年1月27日课程结束，趁热分享下感受。当紫岚老师安排我当助教时，我以为只是协助老师演示动作，帮老师拿辅具当个小秘书。但老师都没摸我的底，就给予如此大的信任，让我带晨练课。

起初也不了解老师，心里多少有些忐忑。不过既然老师信任，就不能让老师失望。早上7点的晨练，意味着我最晚5点半就要起床，才能按时赶到。这对我来说是个艰巨的任务。第一次晨练，的确紧张，小伙伴们感受如何我也没问，好在大家都没有半途离场，真是万分感谢。

eva老师信任每一位学员。从一开始就给每一位学员锻炼自己的机会。第一节课下午□eva老师讲完哈他拜日式后，便让每一位同学带了一遍拜日式。她的知识面非常的广，任何问题都难不倒她。由于这期的理论和体式都由eva老师一人带，所

以在授课的过程中可以更好的将解剖等理论带入到体式当中，使我们加深对身体的了解。

在授课的过程中Eva老师不只谈论瑜伽，还会结合我们的生活，告诉我们一些小知识，比如练体式时会说到那些体式对皮肤好；讲到内分泌、消化系统的时候，会讲到生气对人体的伤害；还会带我们找“刻骨铭心”之穴。她讲课如行云流水般从容不迫。从瑜伽老师的职责，到运动营养。从调整体式的手法，到对于肌肉、骨骼的深入剖析。

同班一位学医的小伙伴说“老师对人体了解的比我们学医的都多，我们都还停留在书本上，而老师全都运用到了瑜伽与生活中。”真是由衷的佩服老师知识量的庞大与知识点的精准，佩服老师可以将理论与实践结合的这么好。

在练习倒立的体式时Eva老师邀请了yingzi老师授课yingzi老师并没有直接教倒立，而是先教我们练习一些相关体式。也为我们做了很好的引导，可见每一个体式都不是孤立存在的。大家所认为简单的体式都是为之后进阶的体式完成打下坚实的基础。

在6个月的学习中，我也看到了自己的成长。从认为瑜伽只是体式，到知道体式不过是瑜伽的一小部分；从追求高难度体式，到最终目标变成拥有简单而平和的心态；从不知道什么是冥想，到冥想半个小时不在话下；从死记硬背，到自主思考；从只知道namaste到可以唱诵梵文，说出体式的梵文名称；从紧张到连话都说不出，到能够相对比较淡定地带课。从执着于某一个体式，到懂得保护自己的身体，通过全面提升身体素质顺其自然的完成体式。

比如四柱式。2018年第一次接触这个体式，完全做不了，以前连跪式俯卧撑都做不了，到8月毕业时勉强可以完成。12月的一次练习中突然发现自己可以在此体式中稍稍停留，那种惊喜难以名状。

比如头倒立。也是在8月份第一次接触，到毕业时可以勉强靠墙上去，但练习完会背痛。到2019年1月发现自己可以双脚同时有控制地上去，状态好时还不需要墙辅助，练习完背部也不会再痛。

又比如我的膝盖从小就超伸，以前练习大部分老师会告诉我，微微弯曲膝盖，但是我的腿部肌肉会非常紧张，做体式时也感觉很累，所以我不很喜欢做三角式之类的体式。但eva老师在让大家做三角式时会不断强调大腿外旋，肌肉上提，这时我惊喜的发现我没有自主微曲膝盖，但是膝盖没有超伸，膝盖窝是松的，我多年的困惑在不经意之间就解开了。

2018年最大的收获是心态的调整。不会因为做不到的体式而纠结；不会因为他人能做到，自己做不到的体式而嫉妒，更多看到的是这结果背后练习者的汗水与付出；不会因为他人朋友圈分享有难度的体式，就觉得是在炫耀，或许那不过是他日常心情的记录罢了。不会因为拿到证书就觉得自己可以随便教导他人，更多的是应该有责任心和耐心，以及应该不断扩充自己的知识体系，把自己确定的知识与他人分享。不因物喜，不以己悲。虽仍有情绪波动，但稍纵即逝，感觉心态变得更加的平和。

感谢遇到这么好的老师们，感谢她们的付出，她们都做了很好的引导。她们非常有责任心，有耐心，无所保留，乐于分享。也感谢一起上课的小伙伴们，他们勤奋好学，互帮互助，为人简单直爽，在一起让人产生发自内心的开心。真心祝福我的老师和小伙伴们，希望大家能跟随自己的内心做想做的事，变成自己喜欢的样子，期待再次相聚。

最后分享一下我很喜欢的eva老师的几个语录

1. 生命也好，爱情也罢，不是等待时开的花，而是努力后结的果。瑜伽的你终将美好！

2. 在有限的时光里，努力去遇见一切未知的可能；未来的路，交给未来的自己去解答，你只需找到正确的方法，默默地努力。你不能总是还没开始就急着要结果，你不能总是付出了一点点就想要老天给你很多很多的回报。所有的奇迹，终究不过是你汗水凝成的结晶。

3. 身体永远是检验一个人是否自律最诚实的标准，你投入多少，它就给你回报多少。在保持身材的背后，更是一个人的生活状态最好的展现。你今天的日积月累，早晚会成为别人的望尘莫及。

瑜伽年终总结篇七

1、协助做好创建生态镇工作

生态乡镇建设是一项造福子孙的长期性、可持续性的工作。我有幸参加这项工作，深感责任重大。首先，协调各部门，如水利部门、城管部门等做好数据调查以及相关整改计划，再有，帮助各村委，搞好抽样调查，拿出合理计划。最后，汇总材料，上报上级部门及领导审阅。此项工作的完成，使我们的工作协调能力有所增强。

2、做好党政办分配工作

党政办是领导智慧背囊，也是领导的巧助手。由于我本科所学专业是汉语言文学(师范)，根据专业倾向，我被借调到党政办整理20xx年政府公文。政府公文分收发;政府行文、党委行文、联合行文等累。由于公文繁多，加上混乱一起，所以，将公文收集完整、分类明晰，工作需要耐心。经过近半月的时间，我顺利将20xx年公文收齐、精细分类，并完成一些日常工作。

不断学习各方面知识，提高自身素质，以便做好本职工作，服务农村。来到农村工作，才明白自己所学的知识还是有一

定的局限性，不够广博，尤其在某些方面如关于农村的法律法规、党风廉政建设等知识还十分匮乏，因此我意识到，自己在做好本职工作的前提下，还必须不断充电，学习各种关于农村工作的知识，方能胜任今后的工作。好在村里定有各种报纸杂志，这样就方便了我及时获取各种时政信息和国家、省内的各种相关政策和动向。

另外，不断向前辈们取经：首先要做的事情就是挨家挨户去走访，多听、多问、多思考，多做、少说，不怕吃闭门羹，不怕听冷言冷语，其次是多与老党员、老干部谈心交流，摸清情况，很快融入到实际工作中去，做农民的贴心人。这样才能和群众打成一片，形成共同的感受、共同的语言。

恩格斯讲过一句话：“即在平静时期，一切都变得庸俗了”。我们农村的文化生活和城里生活相比显得单调而匮乏，出行坐车不便、信息相当闭塞，但也给我们创造了一个学习的安静环境。工作之余，加强了对农村政策法规、农村实用技术、党建基本知识、农村工作方法等方面的学习，以利于提高工作质量和效率。但愿在组织的关心培养下，通过自己的努力使自己有个更大的进步。