

2023年团员思想汇报生活方面 团员思想汇报工作总结(实用10篇)

总结，是对前一阶段工作的经验、教训的分析研究，借此上升到理论的高度，并从中提炼出有规律性的东西，从而提高认识，以正确的认识来把握客观事物，更好地指导今后的实际工作。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下是小编为大家收集的总结范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

最新团员思想汇报生活方面 团员思想汇报工作总结模板篇一

入团以来，我时刻铭记自己是一个光荣的共青团员，在校严格的要求自己，积极参加团组织的活动，积极改正自身的不足，并且积极进取，争当优秀团员。

在思想上，积极上进，热爱社会主义祖国，拥护中国共产党的领导，关心国事，关注身边小事；积极参与学校组织的各项团员活动，在活动中学习理论，在活动中实践理论，真正做到学以致用；遵守学院各项规章制度，认真学习《团的章程》，自觉履行团员的义务，执行团的决议，遵守团的纪律，完成团组织交给的任务，发挥团员的模范作用，尽到一个团员应尽的责任。本人有良好道德修养，并有坚定的政治方向，积极要求进步，于××年10月1日申请加入中国共产党，且通过培训成为入党积极分子。

在学习上，我除了学好学校开设的公共课和专业课外，还经常通过其他途径拓展我的科学文化知识，保证各方面知识均衡发展，因此图书馆成为了我的第二寝室。作为一名艺术生，我清楚地意识到自己在各个方面的修养还很低，于是有意识的通过阅读、听讲座、上选修课等途径弥补。除此之外，我还有意识的提高自己的动手能力和社会实践能力。在××年

暑假期间，我积极参与了社会实践活动，在麦当劳工作半月余，获得了经历的好评以及宝贵的经验。

在生活上，我积极与室友、同支部同学及兄弟支部的同学搞好关系，由于平易近人、待人友好，所以一直以来与人相处甚是融洽。我深刻意识到搞好同学、朋友之间的关系非常重要，这不但关系到四年的大学生活能否过的充实，更体现了一个人交际能力的好坏以及个人素质、品质的高低，所以无论在支部里，还是在整个学院，我都结交了许多朋友，与朋友沟通。其次，我崇尚质朴的生活，并养成良好的生活习惯和正派的作风，合理利用自己的生活费，我深知金钱的来之不易，从不乱花一分钱。在不影响学习的前提下寻找能够提高自己能力并在一定程度上获得金钱回报的兼职工作，不但锻炼了自己，也减轻了家里的负担。此外，我对时间观念性十分重视，合理安排好工作、学习、读书、锻炼身体及娱乐等的时间。最重要的是，我相信：机遇总伴随着有准备的人。因此我时时刻刻提高自己的素质以迎接挑战！

在工作中，本人能做到勤勤恳恳、爱岗敬业，刻苦钻研业务，不断提高自己的素质和水平；在生活上能做到严格律己，自律、自重、自省，以求真务实的作风和科学的发展观完成各项工作任务。我积极参加了校里院里组织的各项活动，用实际行动支持学校团委的各项工作，从××年入学以来的各项学校支部活动，我都有参与组织。在支部中亦发挥团员的模范作用，帮助支部干部、老师做好各项工作，团结同学。

作为一名共青团员，一名入党积极分子，我感觉无比的自豪。通过团组织的悉心培养和自己的努力取得了一点点成绩，但是我认为还是远远不够多，不够好，我距离一个优秀团员的标准还有差距，所以在今后的工作中我会实事求是，戒骄戒躁，努力克服自己的缺点，始终保持团组织的先锋模范作用，脚踏实地、积极进取、不断创新、默默的奉献，力争使自己在各项工作中取得新的成绩，努力使自己成为共青团组织的优秀先锋。

今后我会坚持勤奋努力、踏实工作的优良作风，在工作上学骨干，在政治上求先进，在活动中求积极，认真而努力地做好组织交给的每一件事，带着激情和责任感对待自己的本职工作，不辜负团组织对我的期望。我相信，通过不断的学习探索以及自我批评，我面前的道路虽然曲折但前途却是美好的，所以我会坚持着走的更好。

最新团员思想汇报生活方面 团员思想汇报工作总结模板篇二

入党思想汇报是发展党员工作,保证新党员质量的一个重要环节。但目前大学生入党思想汇报存在种种问题,严重影响了其应有功能的发挥。今天本站小编给大家整理了团员思想汇报工作总结,希望对大家有所帮助。

自从我递交了入党申请书后,我个人开始系统地了解了党的历史、性质、奋斗目标、建党宗旨、组织制度和组织原则等基本知识。并且在工作中通过不断的学习和实践,使我对党的认识水平有了更深一层的提高,更进一步理解党的基本路线、方针、政策等的真正含义。使我在工作、学习、生活等各方面有了更加明确的方向和目标,更加坚信共产党的最终目标——共产主义的社会制度终将实现。下面我将忠诚、老实地向党汇报近期的工作、学习、思想等方面情况。

我一直以为,一个人要在社会上实现他的人生价值,必须不断地付出努力,工作兢兢业业,为社会创造财富。作出的努力不能是盲目的,必须有正确的方向指引。争取加入中国共产党,在党的领导下,为实现共产主义,全心全意为人民服务,是我在学校时就已经明确了的人生方向。参加工作以来,我更是不断地以这一目标鞭策、鼓励自己,使自己对工作始终保持信心和干劲。虽然目前担任的财务数据复核以及部分行政工作与我在校所学的机电专业学识相去甚远,但我并不因此而感到灰心或气馁,而是虚心地向同事请教,并利用业

业余时间钻研专业书，加强学习，注意积累经验，很快我就熟悉了业务，能够独立承担各种财务报表的数据复核等工作，我认为只有这样努力学习、勤奋工作、不耻下问，才能进一步提高自己的工作能力，体现出党“全心全意为人民服务”的宗旨。我工作在一个非常平凡的岗位上，不能象许多著名的科学家、政治家那样轰轰烈烈的干一番大事业，但我始终坚信，在平凡的工作岗位上也一样能发光、发热。关键就在于我们个人是否能够坚持信念，是否能够保持兢兢业业的工作态度。

工作不忘学习，要边工作边学习，我很赞成这个观点，且一直也是这样做的。至此，我利用业余时间报考了大专段财务会计的自学考试，已通过一半的科目。积极接受了一系列培训：如办公自动化、财务审计理论与实践、财务管理等。进一步提高了财务工作的理论水平和系统知识的实际运用能力。这些对实际工作有很大的帮助，较大地提高了效率。另外，我还经常阅读有关本专业的杂志、报纸，如《上海会计》、《邮电企业管理》等等。不断学习的主要目的是为了更加充实自己的业务理论知识，使自己不会在飞速发展的信息社会中落后，能够在工作中发挥自己更大的潜能，不断提高业务水平和工作质量，更加顺应企业发展的需要。

工作与学习固然重要，但要保证两者能沿着正确的目标和方向前进，就必须不断加强思想政治修养。参加工作以来，除了自觉学习党章外，我还经常阅读有关党建、党史及党员先进事迹的书籍和报刊等，不断加强对党的路线、方针政策的认识和理解。通过不断的加强思想政治修养，使我在工作和学习等各方面都有了更大的动力，更加明确工作和学习的目的，而不盲目；使我在改革开放的浪潮中能分清好与坏、正与邪；自觉抵制了西方资本主义腐朽思想的侵蚀，对一九九九年所发生的几个大的政治事件有正确清醒的认识，自觉抵制了不良意识的侵害，从而树立起正确的人生观——共产主义人生价值观，它是以人民利益为中心，为社会无私奉献的价值观。

以上是我在工作、学习、思想等方面的汇报，为了以后能一如继往地、再接再厉地做得更好，我决心要做到：把为人民谋利益的良好愿望同本职工作统一起来；把为人民服务同求实精神统一起来；把为人民服务的决心同过硬的业务本领统一起来，更加努力地做好本职工作。请党组织进一步地考验我！

转眼之间，我入团几经有九年的光景了，在这九年的时间里，我深深地感受到了共青团这个大家庭的温暖：是团组织使我健康的成长，是团组织使我的世界观、人生观、价值观逐步发展并渐趋完善。自入团之日起，我就坚决拥护中国共产党的领导，经过大学三年的初期历练，我更加坚定了要成为一名优秀共产党员的信念！

作为一名团员，我积极参加青年团的相关活动，正确行使团章规定的权利，模范履行团员义务，共青团作为共产党的后备主力军，有着不可替代的作用。自从成为共青团员的那一刻起我便意识到了我所肩负的责任与义务，深切地感受到共青团员不只是一个称号，不只是一种光荣，而更是一种使命，一种成为在中国共产党领导下成为思想先进的青年的使命。因为通过学习我认识到中国共产主义青年团的性质是：“中国共产主义青年团是中国共产党领导的先进青年的群众组织，是广大青年在实践中学习共产主义的学校，是中国共产党的助手。”进入大学以来，我时刻铭记自己是一个光荣的共青团员，处处严格地要求自己。但我深知更主要的是以身作则：学习上认真努力，政治上要求先进，活动中更要积极。我认真贯彻和落实“三个代表”重要思想，树立科学发展观，积极参加各种社会实践活动。在实践中我得到了很大的锻炼，这也使我对党的认识有了进一步的提高，更加了解党的基本路线、方针和政策等的真正含义，更加坚定共产党的最终目标——共产主义社会制度终将实现。下面我将总结一下我在思想、学习、工作等方面的情况。

在思想政治方面。我积极要求进步，努力向党组织靠拢，并时刻用党的理论来指导自己的行为。大一伊始，我便递交了

入党申请书，表明了我想入党的决心，经过几年的努力，我在上学期成为了重点积极分子。我知道努力决对不能盲目，要有正确方向的指引，与此同时还要不断提高自身的思想觉悟和思想政治修养，所以除了学习党章之外，我还经常阅读一些有关党建、党史以及党员先进事迹的书籍和报刊等，而且把一些原则性的问题积极落实到现实生活中。在思想道德上的不断提高不仅是我以后加入优秀政党提供了有力支撑，而且可以为更多同学入党做好充分服务准备工作。中国共产党“先公后私”、“立党为公，执政为民”的精神是我所追求的，我相信跟着这么优秀的政党，潜力是无穷的。

在学习方面。我上课认真听讲，课后及时完成作业，做到认真预习、复习两个方面一起抓，我积极阅读各种书籍资料和学术刊物来扩大自己的知识面。此外，我还多次参加学校、院系组织的学术论文比赛并取得了可喜的成绩，但取得的成绩不等于满足，而是作为一种动力促使着我更加进步，促使着我走向成熟，融入社会，肩负起历史和时代赋予我们神圣的使命。

在工作方面。为了更好地锻炼自己，同时也想寻找一次为同学服务的机会，在开学之初我便积极参加班委的选举，有幸成为了班级的宣传委员，在任职期间我严格要求自己，力争全心全意为老师和同学服务。除此之外，在大二我进入了系学生会任团总支宣传委员，大三我任职学院社团联合会外联部部长和系学生会宣传部部长，在组织和参与的多项活动中取得优异的成绩，我取得的可能是些微不足道的成绩，但这与党组织的关怀、学校的重视、老师的帮助、同学的支持是分不开的。

作为一名团员，我也时刻注意当今世界时事政治的变化。中国新一届领导人亲民化的路线让我对中国的未来充满了信心，也增加了我对中国共产党的无限向往。众所周知这些日子中国其实并不平静，处处充满着挑战：南沙岛屿争议、法国佳士得拍卖圆明园兽首等事件揪着国人的心，中国共产党将会

如何面对，成为炎黄子孙又一个关注的焦点。最终，中国共产党给出了最令人满意的“答案”：面对强势决不让步，坚持自己的原则，淡定从容地体现着大国风范！中共面对突如其来的挑战做着最灵敏的反应，制定出最具体可行的方针，中国已不再是沉睡的雄狮，已傲然挺立在世界民族之林！事实证明：只有在中国共产党的领导下，才能实现中华民族的伟大复兴！

“革命尚未成功，同志仍需努力”，知识永无止境，学习更无止境。现在我还只是一名团员，我要做的就是不断地适应新时代的发展，跟上新时代的步伐，不断地去扩充自身的知识储备，以提高自身的修养。为了在不远的将来能得到党的认可，成为一名真正的中国共产党员，也为了在大学毕业之后能和所有的有志之士一起工作、学习，我将继续积极参加团支部组织的政治理论学习活动，团结同学，互助互爱，努力学习科学文化知识，做好社会实践工作，做一个全面发展的大学生。

在深化改革开放的今天，团员青年的思想观念和行为方式出现了许多新的变化。

首先是广大团员青年解放思想，锐意进取，勇于创新，自立意识、竞争意识和创新精神不断增强。在社会主义市场经济条件下，团员青年思想更为活跃，对新事物、新观念接受得更快，与市场经济相适应的新观念、新意识逐步形成并不断增强。自立自强，崇尚竞争，积极进取，成为当代团员青年的一个重要特征。

其次，广大团员青年的价值取向趋于多样化，行为更加务实。团员青年在发挥先锋模范作用、爱岗敬业、为社会尽职尽责、无私奉献的同时，还要求社会予以承认和重视，满足其物质和精神上的需求，达到个人、集体、社会的兼顾，奉献与获取的统一。事业成功、个人生活幸福、自我价值实现为当代团员青年所看重，也是他们追求与努力的目标。

第三，广大团员青年的社会交往更加积极主动，社会流动性进一步加大。社会主义市场经济的发展打破了计划经济体制下的封闭格局，人们生存和发展的空间不断增大，区域流动性进一步增强。这就使得团员青年的社会交往发生了很大的变化。许多团员青年打破身份、地域界限和传统观念束缚，在涌动的社会大潮中不断地寻求更加有利于自我发展的空间。

第四，广大团员青年的民主法制意识不断增强。健全法制是深化社会主义市场经济的必然要求，团员青年作为一支最积极、最具生命力、最少保守思想的社会力量，更能适应社会主义市场经济的变化，反映着整个社会发展的趋势。随着我国社会主义法制建设的不断深入，越来越多的团员青年逐步树立起牢固的公民意识和法制观念，依法维护自身合法权益的能力和运用法律武器同违法犯罪行为作斗争的自觉性不断增强。

鉴于团员们在思想、观念和行为方式等方面的变化，在新的时代开展增强团员意识的活动便变得更为重要了。要增强团员意识，首先必须明白什么是团员意识。团员意识是团员在观念上自觉形成的区别于一般青年的意识，是团员在团内生活和社会活动中发挥先锋模范作用的思想基础和行为准则。就我个人而言，我觉得主要是从政治意识、组织意识和模范意识三个方面入手。

(一)政治意识方面。政治意识是共青团员对党的性质、宗旨、历史使命，以及党的纲领和任务的自觉性认识，是团员政治觉悟的集中体现。要坚持不懈地用“三个代表”重要思想构筑广大团员的精神支柱，帮助团员树立正确的世界观、人生观和价值观，教育引导团员牢固树立远大理想，进一步坚定跟党走中国特色社会主义道路的信念，在政治上、思想上和行动上与党中央保持高度一致，自觉成为“三个代表”重要思想的忠实实践者。

(二)组织意识方面。组织意识是共青团员独特的政治身份和

社会作用在观念上的反映，是团的先进性的一种体现。要坚持和完善团内组织生活制度，不断强化团员的组织观念和纪律观念。培养团员的民主参与意识，教育团员履行团员义务，按时缴纳团费，执行团的决议，完成团组织交给的任务，增强团员对团组织的认同感和归属感。

(三)模范意识方面。共青团员是青年中的先进分子。每一名共青团员必须时刻注意用共青团员的标准严格要求自己，不断增强做一名共青团员的光荣感和责任感，在学习、工作和社会生活的各个方面起带头作用，努力成为执行党的路线、方针、政策的模范，勤奋工作的模范，刻苦学习的模范，遵纪守法的模范和开拓创新的模范。

第一，通过主题实践活动能吸引、团结广大团员参与到增强团员意识主题教育活动中来。青年人都愿意参加适合自己特点的活动，并且希望在集体活动中显露自己的才华。团组织开展的适合团员青年特点的活动，往往能够吸引大批的团员青年来参加。例如，近年来，共青团开展的青年文明号活动、保护母亲河行动、大学生“挑战杯”活动、大中学生送文化、科技、卫生三下乡活动、青年志愿者行动等各项主题活动，都吸引了亿万青年，起到了团结广大团员青年的作用。

第二，通过主题实践活动能把起作用 and 受教育结合起来。共青团是党的助手，又是学习学校。作为“助手”当然要起作用，作为“学校”当然要使青年受教育，二者不可偏废。如何使青年把起作用与受教育结合起来呢？这就要通过活动。例如，培养农村青年星火带头人活动，既起到了加速推广农业实用技术的作用，又促使广大农村青年学科技、用科技，不断提高自身素质。再如，大中学生送文化、科技、卫生三下乡活动，既方便了农村群众，也使广大大中学生进一步加深了对国情、民情的了解。所以，搞活动比单纯的思想教育更能有益于青年成长。

第三，通过主题实践活动能使团干部和广大团员青年增长才

干。主题活动的特点是实践性强，是表现在行动上的，不是关起门来坐而论道。这就要求团干部事先要做好调查研究，选定活动内容，并反复研究实施方案，然后再精心指导、正确指挥、扩大成果。这一系列工作，对团干部来说，是实际锻炼，可以提高团干部组织群众活动的才干。对于团员青年来说，也同样可以在主题活动中，得到学习的机会、锻炼的机会、提高的机会。

最新团员思想汇报生活方面 团员思想汇报工作总结模板篇三

油脂球：一定不能挤和抠，用按摩的方法最好了。去油的同时还能缩小毛孔和去角质，最后洗脸的时候，最好用冷热水交替洗；同时，冷热水交替对黑眼圈也非常有效。因为冷水洗脸虽然很好，但刺激脸部，会使黑眼圈加重！

双手和脚的皮肤保养：最实用的diy手膜就是红糖和蜂蜜混合后不停的按摩，一般的建议都是，要随身带护手霜，只要手沾到水就要涂一层。这种方法真的很麻烦！其实只要好好的利用夜晚，白天就不用麻烦了。准备一副宽松的手套，每天晚上睡觉前，就用橄榄油、美加净混合起来，厚厚的涂在手上，戴上手套睡觉，坚持一段时间以后，双手就会越来越嫩，小细纹也都淡化了。

手指关节粗大：就一定要按摩。用大拇指和食指逐个按摩每个手指头，最关键的是按摩手指的两侧，从根部到指尖，一个一个的按摩，这个按摩的方法可以使得关节粗大的问题得到解决，手指慢慢的就会粗细均匀了。

脚底的死皮：一定要磨。刨刀能够快速的磨去死皮，开水先泡脚，然后磨，磨完之后涂厚厚的橄榄油、美加净，穿上厚棉袜。磨脚是每周一次，而涂霜和穿袜子就是要每天都要。双脚就会越来越嫩！真的是非常嫩和光滑，一点瑕疵都不会

有。用美加净的珍珠银耳营养霜，九毛钱一包，保湿效果很好。它是上海家化的老牌产品，这个厂还生产百草集，对于他家的精油和头发护理系列，确实要赞一个！至于面部护理系列，那就仁者见仁了。

皮肤保养：每天都吃阿胶，红枣和桂圆来代替肝脏补血。这三样是补血圣品，桂圆少吃，一天三粒，红枣10-20粒，阿胶早晚都要吃，一天两遍。电脑辐射，隔离霜一定要用，半天补一次，不要早上涂一遍就算，中午补，晚上加班之前再补，不能怕浪费。还有绿茶要每天当水喝，外企喜欢喝咖啡，你就喝绿茶，加点当归和黄芪，补血补气，一定要大量的喝水。眼睛一定会不舒服吧？再加枸杞和白菊花。在电脑前养一两棵仙人球，替你吸收辐射。中途站起来活动活动，深呼吸，不要一直坐着。离公司的打印机远一点，那个的辐射更厉害！如果公司是铺地毯的话，那肺也要受残害了。买点杏仁或者喝杏仁露也行，养养肺。长期对着电脑，肝脏也很疲劳，所以心情一定要尽量舒畅。每天睡前使劲捏捏腋窝，大臂还有肋骨两侧，使劲的捏，这是通过疏通经络，来防止乳房的疾病，并且能让你心情舒畅，心里不觉得压得慌。

美白：美白产品还是要少用，美白除了百草集他家是白芷，茯苓等中药配方，都肯定要含铅，对皮肤还是有伤害。使用美白产品并配合正确的洗脸之后，很快就会白回来。一旦白了就要换保湿的面霜。美白的同时配合喝牛奶和薏仁粉，整天喝柠檬水可以加快美白。还有一个小秘方，就是用白醋做主水，加五分之一的甘油或者橄榄油，如果嫌刺激的话，可以加纯净水在里面，坚持每天涂两遍，一个星期就能看到效果。

要多敷，不要怕浪费，多敷几遍。保湿做好了，就不用怕细纹。

脸色好的前提就是身体健康。

泻肝火：可以用之前讲的泡脚的方法，也可以自己按摩，大手臂、腋下、还有身体两侧的肋骨，方法就是用大拇指和食指，使劲的捏骨头上方的肉，最好的是肉和骨头中间的那个地方，最有效果，一定要使劲，越疼越用力，疼就有效果了。

肾虚：只要肾脏强壮有力，就不会有大毛病！要做脚底按摩。身体健康的人也多按摩脚底，身体会更好，人自然就年轻了。

牙齿：直接决定了一个人是否能够长寿。所以要趁着年轻就要保护我们的牙齿。每年都要做口腔检查，如果有异常出血都要去检查，以排除牙周炎，或者结石等症状。如果是牙龈萎缩，不要立刻就去补牙，一般牙科医生给的建议就是出现萎缩就要补牙。要早睡觉，每天都不要让自己身心俱疲，那样萎缩得更厉害，要休养，慢慢牙龈就会恢复健康。如果有的牙缝会经常塞东西，那就一定要用牙线。因为频繁塞东西很容易出现龋齿。并且一旦出现龋齿就要去补，不能拖，越拖牙洞越大，补牙就越复杂。牙齿最好的保护方法是清洁和不过度使用。

排毒：茶叶和酸奶，包括芹菜，柠檬水都可以帮助排出身体里的毒素。大量补充维生素的同时，抑制细菌生长的环境，当然如果吃维生素药片的话，里面的添加剂反而会造成消化功能紊乱。

中医上认为口臭是胃的原因，有虚火，而肠胃功能不好，主要原因是心理因素造成，所以不建议吃降火的东西，而是从心理上进行调节，使紊乱的肠胃恢复正常。同时要提高身体免疫力，增强肾脏功能。

脾虚：食欲不振，神倦乏力，严重的情况会内脏下垂，脱肛，子宫下垂，脾脏是我们每个男人女人三十岁之前都非常重视的脏器，事关食物的消化和吸收，所以，不要吃乱七八糟的药，伤害它。

肺虚：少气懒言，容易出虚汗，肾气虚则腰酸，三者合在一起被称为气虚。气虚脸颊就下垂，越虚垂得越厉害，直到五官内脏都下垂，人也就丑了。气虚是所有虚症中，最容易补充的身体能量。少说话，少提重物，多注意休息睡眠，都能补充元气。因为气能产生血，所以补气就能补血。

山药是非常好的东西，每天喝山药炖冰糖。山药补气健脾胃，养阴益肺，补肾固精，把脾脏，肺和肾脏都补了！阴虚亏损的人容易咳嗽，可以用它煮汤当水喝，可以治愈虚劳咳嗽的毛病。山药因为益肺，而“肺主皮毛”，所以山药可以滋润皮肤。虚弱羸瘦，皮肤干燥，记忆力减退，过劳和疾病后体虚，都要多吃山药，可以强壮身体，抵抗衰老。注意的是，它滋阴的同时助湿邪，所以肯定要吃祛湿的东西，像薏仁，茯苓。直接水煮山药，把山药打成浓浆，然后煮开就当水喝，不喝多，喝完之后，再喝水加薏仁粉。

大米：也是补气的。女人一定要每天都吃米饭，脾胃健康就靠它呢！米都补脾，但五谷中它补脾的效果最好，中气不足，疲倦乏力就要吃它了，像脾胃虚寒，心烦口渴，就喝大米稀饭就行啦。中医书上说“稀饭为世间第一补人之物”。所以就算你在减肥，也一定每天至少吃一碗大米饭，不然瘦下来，脸颊胸部都下来了。

好东西，还有大枣，蜂蜜等。皆补脾，益虚损，令人好颜色。

抗衰老（一）

如果看贴的你已经超过35岁，这篇就是专门为你所写。

很可能超过30岁的女性，已经会有中医上称为“损容性”面部特征了。比如说皱纹，斑点，黑眼圈，眼袋，法令纹，脸颊下垂，皮肤粗糙等等岁月的痕迹。包括身材的彻底变形等等。

基本上想不起来自己还是个女人。只有在买衣服，去理发店的时候，释放歇斯底里想挽回的绝望。到一句话，很适合这里，“美的关键在于心态”。特别是超过28岁，脸上写的全是你的心。

两个人之间花钱肯定是不能你省给他花，要不就两个都节省，要不就你花他省，如果是你省他花，那你的他基本上很有问题。

抗衰老（二）

面部皱纹一是因为平时表情比较丰富，或者经常用手托着脸等不好的动作，二是因为心事很重，时间长了心情得不到改善，就出现皱纹了，三是酸性体质，也就是体质不大好；四是没有及时给予皮肤充分的保湿。

按摩很重要啊！自己要有耐心的按摩，用之前介绍祛皱纹的手法，脸上到处都仔仔细细的按摩，轻轻的，可以每天都按，只要坚持就一定可以消除皱纹。

按摩完之后一定要加强保湿，多使用保湿水，保湿面膜，一切都要很保湿。推荐牛尔玫瑰保湿晚安睡膜，50块钱，保湿效果很赞！又耐用，一瓶不知道什么时候才能用完。而且还是天然配方，我很佩服牛老师！

眼袋和黑眼圈的方法之前都介绍过，很有效。祛斑的方法之前也有，不过比较慢，不能着急。法令纹之前也介绍过方法，祛除的效果很明显。脸颊肯定会有下垂或松弛或者凹陷，多吃米饭早睡觉，一定要补血。

眼睛很疲劳，就补肝肾，多休息，眼球多转转圈，头发又干又粗糙，那就多做头发护理，多吃黑芝麻和海带，不要烫发染发，头发就不那么老气了。

脸色发黄，如果是非体质因素，就用绿茶水敷脸；皮肤有疙瘩，就用之前介绍的酸奶酵母面膜；身体的皮肤肯定是越来越粗，坚持用美白保湿的甘油加白醋，身体光滑又白嫩；到了这个年纪，产品是一定要认真使用了。

一般脸部皮肤会越来越薄，但越来越硬，所以感觉很沧桑。从体质改变，皮肤就会越来越嫩，只要皮肤嫩了，就会显年轻。而这个是产品做不到的。其实之前所有脸上衰老问题，除了保湿之外，产品都无法解决。

抗衰老（三）

检查一下，你的生活满足以下条件吗？每天都早睡早起，最好九点就躺着；每天早晚都要吃水果；按时认真吃三餐，一定吃大米饭；心情安宁；隔天锻炼；每天中午都午休一个小时。其实大多数人这些基本的都不能保证。

身材变形是身体内脏衰老，血液老化，毒素堆积的一个信号。健康的身体，就应该有美丽的外表。酸性的体质必然对应一个不完美的外表。

肝肾脏的护理之前都介绍过，脾胃的护理关键在心情，五脏六腑都是我们运转的关键零件，发胖了零件就松了，重新拧紧了，机器就好了。血液浓稠了，机器就转不动了，还伤害机器。毒素太多了，机器就容易变形。

只要从今天开始，你认真的对待你的脸部皮肤，花时间照顾她，有规律的生活，重视你的睡眠和心情，健康的饮食，爱惜你的身体内脏，你的状态一定会越来越好。

了一个空锅，补血就是在锅里放入美味。补气的食物之前讲过了，我还是要强调最重要的米饭，其它的要注意多吃土豆，红薯/地瓜，红枣和蜂蜜。香菇虽然也很好，但有皮肤病的要注意少吃，不要空腹吃。

补血就一定要吃阿胶，没理由！我妈妈坚持吃了那么多年，由我爸制作，加足了爱心在里面！以前的阿胶还没有打粉的说法，都是我爸用捣大蒜的东西捣成碎块，然后炒黑芝麻，炒熟了再用擀面杖碾成末，然后再炒核桃，剁碎，手续比现在复杂！折腾好几个晚上才能做好。

冬天吃效果最好。补血的同时滋补阴虚，消除内热，补肺虚，含有大量的胶原蛋白，因为它是血肉有情之物，滋补效果更明显。脸色不好看，就要靠它了。不过建议除了以上两味之外不要再多加东西，顶多再加味桂圆足够了。你加那么多好东西在里面，那还不如直接吃十全大补丸算了，还要阿胶干吗？谁主谁辅还是要分清楚。

最好的吃法是用黄酒浸泡，黄酒温胃，而阿胶质黏腻，两个正好相助吸收。补血的同时建议多吃甘蔗，胡萝卜，菠菜，桂圆和豆浆，都是补铁的食物。不推荐红糖，过甜伤脾脏，脾虚则面色发黑。

要纠正一个观念，不能单独靠某一味食物补身体，饮食要全面，比如你现在已经知道，补血和补气的食物了，那这两种都要常吃，单独吃效果肯定不会明显，这个是肯定的。隆重介绍两个要经常吃的好东西！银耳和黑木耳，古时候都是皇家的营养品。黑白木耳的营养丰富，成份大致相近，都含有丰富的胶质。胶质对于女人很重要！

黑木耳蛋白质含量与肉相同，铁的含量是鱼肉的70倍，是菠菜的20倍，是猪肝的7倍，所以黑木耳是一味重要的补血食物哦！现在专门把它们俩挑出来讲，是因为它和白木耳具有太多对女人好的东西了。

现在的女人喜欢在外面吃饭，而且口味都很重，胆固醇等脂肪含量很容易就高了，血液有害脂肪含量一旦高，皮肤和身体状态就不会好，老化得也快，皱纹也多，血液的质量对于美容来说太重要！

黑木耳能够阻止有害脂肪在血液里的停留，它最大的好处就是从吃进身体里开始，就从气管开始，从上到下的，包括肺，胃，肠道，血液，身体里的灰尘，二手烟灰，不好的异物，环境污染物，全都能带出体外。身体里面也能洗澡。

黑白木耳有很强抗癌功能，并能提高肝脏的解毒能力。

银耳要买黄色的不要白色的，滋润效果一流！润燥，润肺，和血，阴虚火旺体质就要指望它了！肺健康了，皮肤自然娇嫩。

补阴的食物除了梨，甘蔗，黑芝麻，豆浆，银耳，百合，这些偏素的之外，荤菜推荐鸭子，不光滋阴清热，还有利水的功能，夏天吃它可以防止妇科炎症的发生。太多的疾病都是因为体内废水到处乱跑，所以多吃吃意仁没坏处。

阳虚必须摄入大量肉类，虽然之前推荐的都是素菜，但从没有说过要吃素，荤一定要吃，完全吃素对身体很有害。牛羊肉是一定要吃的，这两种肉摄入后，不会产生湿气，脂肪含量也少，能量和铁都含量足够高。

冬天一定要多吃羊肉，男女都要多吃。羊肉能够大补虚损，补益元气，能治疗肾脏阳虚，温补暖身，能够治疗脾胃虚寒，即虚寒体质要多吃，健胃壮脾，对脾肾都非常有好处。虚劳瘦弱的体质多吃羊肉可以使人强壮。

狗肉也是一样要多吃，补益力气，补脾胃，暖肾脏，强筋健骨，但不宜和杏仁一起服用。还有一味菜补阳，醉虾，就是用酒浸泡活虾服用，可以治疗四肢寒冷，脾肾阳虚。除了以上的四味肉类食物之外，核桃治疗肾虚腰痛，耳鸣，滋补肝肾，能够治疗肺虚寒，改善肠道便秘，滋润五脏。长久服用，皮肤细腻光滑，头发乌黑有光泽，延缓衰老。除了牛羊肉之外，其它的温补阳虚的食物，阴虚火旺体质的人都要少吃。

脾胃通过经脉相关联，脾胃功能好的人，肌肤一定是滋润，丰腴的。相反的，如果一个人枯瘦，皮肤没有光泽，则脾胃功能不好，所以身体气血不足。脾脏的健康状况也可以从嘴唇的颜色来看，如果是深红色，是内热，如果是浅红色，是虚寒，如果嘴唇皮肤很干燥，是体内津液不足。

因为脾脏通过消化食物来造血，所以和女人的月经周期也有关系。它是我们女人的福音，如果你掌握了保养脾脏的方法，你就可以一辈子都不要做黄脸婆，就算是到了五十多岁也一样，脸色不会枯黄。

因为不善保养，脾脏失去统血功能之后，皮肤就会干枯发黄，虽然皮肤自然的颜色是黄色，这里的意思是焦黄色。首先是脾气虚，然后再发展成为脾不统血。身体内的元气和脾胃消化的食物一起生产出血液，首先就是要保证正常健康的饮食。

如果你脸色发黄了，就一定要常常吃芋头。紫色的芋头对脾胃最好，造血，统血效果好，能够使皮肤和肌肉润泽丰腴。还有一道食补方，春夏秋冬坚持吃，非常有效，就是菱角，土豆，红豆，山药，茨实，莲子，红枣和大米一起煮熟，这些饭全是补脾脏的，能够造血，逐步改善肤色。

脸色萎黄是从气虚发展而来的，除了情绪，疲劳的因素之外，不吃米饭是最主要的原因。所以，为了能有一个好脸色，每天至少吃两碗米饭。

最新团员思想汇报生活方面 团员思想汇报工作总结模板篇四

第一、要切实解决好4个矛盾

1、大局和小局的矛盾。办公室作为一个综合部门，其性质和其他部门的区别主要体现在服务性上，办公室主要是为领导、机关、和基层服务。首先是为领导和机关服务的。这就要求

办公室把“一切服从大局，一切服务大局”作为办公室工作的出发点和落脚点，当部门工作与机关的整体工作、小局工作与大局工作发生矛盾的时候，自觉地做到小局服从大局、局部服从整体。同时尽力做好小局工作，因为小局工作是做好大局的基础和前提。

2、主动和被动的矛盾。办公室工作的服务性职能决定了其工作的被动性，但要做好办公室工作，又必须发挥人员的主动性，善于在被动中求主动，变被动为主动。对一些常规性、规律性、阶段性等确定性工作，不要消极等待，要主动着手，提前准备。对领导临时交办的任务、应急事件和突发事件等非确定性工作，要有灵活的应变能力，做到忙而不乱。同时要积极适应领导的工作思路，想领导之所想，谋领导之所谋，把问题想在前面，把工作做在前头，主动做好超前服务。

3、政务和事务的矛盾。政务和事务是办公室工作的两个轮子，政务工作主要有决策参谋、调查研究、政务信息、政务文电处理、政务督促检查、机要档案保密等工作。事务工作一般是指除政务以外的其他各项工作，主要是行政后勤工作，诸如接待应酬、吃住行、安全卫生等。事务工作是搞好政务工作的先决条件，不能把政务看成是大事，把事务看成是小事或可有可无的事。更不能把政务看成是高层次的，把事务看成是低层次的。办公室的工作事无巨细，不能有半点疏忽和懈怠。

4、“过”与“不及”的矛盾。为领导出主意，当参谋，要把握“度”，掌握分寸。办公室在领导决策中处于辅助和从属地位，不能缺位，也不能越位。要想领导之所想，急领导之所急，为领导决策提供尽可能多的背景资料，但不能越俎代庖。要积极谏言，但不能瞎掺和。

第二、发挥6项职能，抓实6个细节

1、发挥参谋功能，突出“想得到”。多谋才能善断。办公室

作为公司上传下达、沟通各方的桥梁和纽带，要善于站在全局的高度，把注意力集中在那些牵动全局、涉及长远的大事上，放在情况复杂、矛盾突出的热点、难点问题上，既要了解面上的总体工作，又要了解近期的重点工作，既要了解上级领导的工作意见和要求，又要了解本单位的实际情况和干部员工的意见和建议。善于增强整体合力，树立团队协作精神和服务理念，善于对上加强联系，对内加强管理，对外搞好协调，对下做好服务。要立足发展变化的新情况，多动脑筋、想办法、出主意，增强工作的主动性、预见性、创造性，以较高的政策理论素养和业务工作能力为领导出谋划策、查漏补缺，在充分调查摸底的基础上，提出可行建议和工作预案，发挥参谋和助手作用，不断提高参与决策能力。

3、发挥办事功能，突出“做得细”。机关工作无小事，办公室工作更是无小事。这就要求办公室工作一要细心、细致，二要从细小的事抓起。对任何一件经办的的工作，都要严谨细致，一丝不苟，来不得半点敷衍和虚假。要时时刻刻、事事处处，认真认真再认真，细致细致再细致，做到不让领导布置的工作在我手中延误，不让需要办理的文电在我手中积压，不让到办公室联系工作的同志在我这里受到冷落，不让分公司机关和办公室的形象在我这里受到影响。

4、发挥管理功能，突出“碰得硬”。机关工作涉及到的事务方方面面，有的还关系到员工的切身利益。在原则问题上敢不敢逗硬是检验作风是否过硬的重要标志。办公室工作必须讲原则，严肃办事纪律。一是按政策办事。把政策作为办公室的生命线，决不允许在政策问题上讲人情，“走后门”，二是依法办事。办公室同志必须学法、懂法、守法，严格按照法律法规来开展工作。三是按组织原则办事。坚持民主集中制原则，坚持一级对一级负责。

5、发挥服务功能，突出“讲程序”。办公室工作的程序性要求很强，特别是在大量复杂的事务性工作中，要求办公室的同志一定要保持清醒的头脑，分清主次、分清轻重缓急、不

怕麻烦。一定要坚持逐级汇报的原则,以明确责任。要通过建立一套科学规范的工作制度、工作程序、工作规则,使每项工作都有章可循。

6、发挥督办功能,突出“抓得实”。要据实情、讲实话、干实事、创实效,扎扎实实,不慕虚荣,不图虚名。实事求是干工作,实事求是反映情况,具备求真务实的精神,包括听取基层意见,向领导反映情况,力求全面、真实。工作中,要一步一个脚印,不作表面文章。

第三、重点做好五项工作

1、要管带结合,抓好文书档案管理。一方面注重提高分公司文书档案管理水平;另一方面针对目前分公司新建单位较多,文书档案管理质量相对较弱的实际情况,采取以下措施:一是要求各新建单位确定专人负责文书档案工作并尽可能保持相对稳定;二是积极开展人员整训;三是实施靠近指导,采取现场指导,手把手帮助有关单位提高文书档案管理水平;四是开展文书档案管理验收制度,奖优罚劣。

2、建改并举,抓好制度建设。确定xx年为办公室的基础建设年,在各项制度建设方面,推出一批管理制度。在积极施行、多方征求意见的基础上,汇编成册,实现公司内部管理“有法可依”。

3、要奖罚并重,抓好交通安全管理。建立健全分公司交通安全管理制度,继续推行风险抵押制度,确保交通安全基本稳定。

4、要严格程序,抓好事务管理工作(印章管理、乘车证管理、招待费使用、电话费管理等等)。强调按原则,走程序,防止出现漏洞。

5、要定标明责,抓好节支降耗工作。对机关办公用品的管理

实施定额控制，初步的想法是：建立审批制度；季度办公用品限额等措施。

最新团员思想汇报生活方面 团员思想汇报工作总结模板篇五

您好！

本人于 20xx年12月5日，被农林大学马克思主义学院研究生第二党支部接收为预备党员，现将预备期内的思想、学习、工作、生活等状态向党组织作个汇报。

回顾成为预备党员的整个进程，虽不能说是十分艰辛，但我也深深体会到了学院党委对发展研究生党员的重视及严格要求。由入党积极分子转为预备党员，首先要经过一年的入党积极分子考察。其次，考察行将结束时，要上党课，学习党的理论知识，顺利通过党课考试，提交入党志愿书，支部三分之二以上的正式党员表决通过，才有资格转为预备党员。再次，正式转为预备党员时，党组织(通常是学院党委书记)要和入党积极分子谈话，主要是由入党积极分子自我检讨思想、学习、工作、生活中取得的成绩与存在的不足，党组织予以批评指正，避免入党积极分子转为预备党员以后，思想上放松，行动上懈怠，表现为自豪自满，翘尾巴。

本人亲历了由入党积极分子转为预备党员的整个进程，同党组织谈话以后，进行了认真的检讨，深入熟悉到了自己存在的缺点与不足，并且下决心加以改正。可喜的是，经过自己的努力，党组织的关心与帮助，学院师生的教育与批评，截止目前，本人在思想、行动、学习、工作、生活、人际关系上都有了较大的进步。

第一，思想上本人严格要求自己，始终与党中心、党组织保持高度一致，经常进行自我检讨。固然和白求恩大夫“绝不为己、专门利人”的精神还有一定的差距，但是基本可以做到

“全心全意为人民服务”，不断进步自己的思想境地，争取早日到达真正共产党员的标准。

第二，行动上积极参加学院各项活动，并动员四周同学共同参加。近一个月，共参加学院活动三项，分别是3.5学习雷锋精神日，去闽侯善恩园参加义务劳动；3.12植树节，随毕业班师兄、师姐和学院党委书记参加植树活动；4.3清明节前一天，响应学院号召，再次参加学校组织的毕业班同学水土保持园植树活动。思想是行动的先导，没有正确的思想就不会有积极的行动。对活动，本人不是带着消极、被动的情绪去参加，而是把它看成一件故意义的事情去做。因此，本人在活动进程中，总能保持愉悦的心情，带动并活跃四周的气氛，使活动质量和效果得到一定程度的进步。活动进程中，同学们之间团结、协作的精神得到了一定程度的加强，消极、懒惰的作风短时间内得到了抑制。

第三，学习上努力研究《文选》等党的理论知识，反复浏览并认真体会xx大精神，密切关注会议内容。读、写、学、思有机结合，学习有规律。克服了过去思惟惰性酿成的不良影响，积极思考、认真预备，能够理论联系实际解决一些思想上的困惑及学习中碰到的题目。主动与同学讨论话题，活跃寝室学术氛围，在寝室展开批评与自我批评，在讨论与批评的进程中，思想及思惟能力得到了共同进步。开学一个月，完成近五万字的文字材料，并且尝试着发表论文一篇(已进入外审阶段，有望在山西农业大学学报发表)。校级学术报告听完以后，为进步听报告的质量，磨练克服惰性的意志，主动总结、思考，写有近两万字的学习心得，但由于内容散乱、还没有整理，所以还没有实质性的成果，待后期加以完善。在闭幕式上九提“中国梦”，成为全国各地热议、广泛学习的重要话题。对此，本人也做了一些思考，并构成了一定的文字材料，一样需要整理、完善。学习方面，固然已到研究生学习下半段时期了，在凡人看来，没课了，有很多可以自由支配的时间，做一些故意义的事，比如：旅游、工作等。但在我看来，剩下的这段时间特别宝贵，研究生期间真正能

不能学到知识，就看怎样利用剩下的时间，我自己感觉时间有点不够用，需要研究的题目还很多。总之，接下来，我依然会“以学习为中心”，努力进步自己的综合素质，为毕业后增强就业竞争力做好充分预备。

第四，工作上认真完成学院老师及导师交给我的任务，主动、积极地帮助研三师兄、师姐搜集招聘信息，为我院毕业班研究生顺利就业提供便利。

第五，生活上勤俭勤俭。在保持好个人卫生的同时，勤俭水、电等公共资源。养成了良好的作息习惯，平时除工作和睡觉，其余时间都会在学校图书馆自习。在学校提出“光盘行动”之前，我已养成了珍惜粮食的好习惯，并在与同学一起就餐时加以提示，为建设勤俭校园、勤俭国家做贡献。

第六，在处理人际关系方面，表现也较为突出。具体是与学院老师及大多数同学都能保持良好的关系，主动关心、帮助他人解决实际困难。在和老师、同学交往时表现自然，不拘束、不怯场，初步具有了适应社会生活的能力。另外，在校外人际交往中，也建立了良好的关系，为毕业后顺利就业奠定了较好的人际关系基础及培养了较强的就业心理素质。固然本人在某些方面肯定还存在不足，但是一定会认真改正，不断完善。有不足的地方，希望党组织给予批评指正。以上为本人作为预备党员的首次思想汇报，请党组织审阅。

此致

敬礼！

汇报人：

日期□xx年x月x日

最新团员思想汇报生活方面 团员思想汇报工作总结 模板篇六

无论在什么样的情况下都记得自己是一名党员，在工作和训练中，我能保证好心态认真积极工作，无论是体能还是各项工作中我都能够起到模范带头作用，时刻牢记党的路线和指导方针，不懂的地方要虚心学习和听取同事的好意见，努力去完善，做好本职工作。

做好各项工作在社会发展飞速的今天起到很大的作用，用“三个代表”重要思想来武装自己，充分的学习，和理解其中的含义，不断提高自己的思想觉悟。

不断学习知识提高各项组织弥补自身的不足。

通过上个月的学习，工作使我的思想有了很大的进步，更好更认真的工作了。作为一名共产党员和干部，学习和工作中都要带领同志们进步，这样才能做好一名党员干部。

一、 学习方面

本月我根据上级领导的要求认真学习理论知识，了解党的有关文章和有关知识，提高文化基础。

二、 工作方面

作为一名党员干部，认真做好本职工作，把队伍管理发展的很有秩序，作为一名党员干部的必要原则，同时加强自我锻炼，改正不足，发扬优点，是工作任务圆满。

三、 作风方面

日常生活时时刻刻以党员严格要求自己、警示自己。

此致

敬礼!

申请人:

20xx年7月18日

最新团员思想汇报生活方面 团员思想汇报工作总结模板篇七

敬爱的团组织:

入团以来,我时刻铭记自己是一个光荣的共青团员,在校严格的要求自己,积极参加团组织的活动,积极改正自身的不足,并且积极进取,争当优秀团员。

在思想上,积极上进,热爱社会主义祖国,拥护中国共产党的领导,关心国事,关注身边小事;积极参与学校组织的各项团员活动,在活动中学习理论,在活动中实践理论,真正做到学以致用;遵守学院各项规章制度,认真学习《团的章程》,自觉履行团员的义务,执行团的决议,遵守团的纪律,完成团组织交给的任务,发挥团员的模范作用,尽到一个团员应尽的责任。本人有良好道德修养,并有坚定的政治方向,积极要求进步,于20xx年10月1日申请加入中国共产党,且通过培训成为入党积极分子。

在学习上,我除了学好学校开设的公共课和专业课外,还经常通过其他途径拓展我的科学文化知识,保证各方面知识均衡发展,因此图书馆成为了我的第二寝室。作为一名艺术生,我清楚地意识到自己在各个方面的修养还很低,于是有意识的通过阅读、听讲座、上选修课等途径弥补。除此之外,我还有意识的提高自己的动手能力和社会实践能力。在20xx年

暑假期间，我积极参与了社会实践活动，在麦当劳工作半月余，获得了经历的好评以及宝贵的经验。

在生活上，我积极与室友、同支部同学及兄弟支部的同学搞好关系，由于平易近人、待人友好，所以一直以来与人相处甚是融洽。我深刻意识到搞好同学、朋友之间的关系非常重要，这不但关系到四年的大学生活能否过的充实，更体现了一个人交际能力的好坏以及个人素质、品质的高低，所以无论在支部里，还是在整个学院，我都结交了许多朋友，与朋友沟通。其次，我崇尚质朴的生活，并养成良好的生活习惯和正派的作风，合理利用自己的生活费，我深知金钱的来之不易，从不乱花一分钱。在不影响学习的前提下寻找能够提高自己能力并在一定程度上获得金钱回报的兼职工作，不但锻炼了自己，也减轻了家里的负担。此外，我对时间观念性十分重视，合理安排好工作、学习、读书、锻炼身体及娱乐等的时间。最重要的是，我相信：机遇总伴随着有准备的人。因此我时时刻刻提高自己的素质以迎接挑战！

在工作中，本人能做到勤勤恳恳、爱岗敬业，刻苦钻研业务，不断提高自己的素质和水平；在生活上能做到严格律己，自律、自重、自省，以求真务实的作风和科学的发展观完成各项工作任务。我积极参加了院里组织的各项活动，用实际行动支持学校团委的各项工作，从20xx年入学以来的各项学校支部活动，我都有参与组织。在支部中亦发挥团员的模范作用，帮助支部干部、老师做好各项工作，团结同学。

敬礼

汇报人：思想汇报

2015年4月20日

尊敬的团组织：

转眼之间，我入团几经有12年的光景了，在这12年的时间里，我深深地感受到了共青团这个大家庭的温暖：是团组织使我健康的成长，是团组织使我的世界观、人生观、价值观逐步发展并渐趋完善。自入团之日起，我就坚决拥护中国共产党的领导，经过大学近四年的初期历练，我始终坚定要成为一名优秀共产党员的信念！

作为一名团员，我积极参加青年团的相关活动，正确行使团章规定的权利，模范履行团员义务，共青团作为共产党的后备主力军，有着不可替代的作用。自从成为共青团员的那一刻起我便意识到了我所肩负的责任与义务，深切地感受到共青团员不只是一个称号，不只是一种光荣，而更是一种使命，一种成为在中国共产党领导下成为思想先进的青年的使命。因为通过学习我认识到中国共青团的性质是：“共青团是中国共产党领导的先进青年的群众组织，是广大青年在实践中学习共产主义的学校，是中国共产党的助手。”进入大学以来，我时刻铭记自己是一个光荣的共青团员，处处严格地要求自己。但我深知更主要的是以身作则：学习上认真努力，政治上要求先进，活动中更要积极。我认真贯彻和落实“三个代表”重要思想，树立科学发展观，积极参加各种社会实践活动。在实践中我得到了很大的锻炼，这也使我对党的认识有了进一步的提高，更加了解党的基本路线、方针和政策等的真正含义，更加坚定共产党的最终目标——共产主义社会制度终将实现。下面我将总结一下我在思想、学习、工作等方面的情况。

在思想政治方面：我积极要求进步，努力向党组织靠拢，并时刻用党的理论来指导自己的行为。大一伊始，我便递交了入党申请书，表明了我想入党的决心，经过几年的努力，我在大一第二学期成为优秀入党积极分子，大三学年光荣的成为一名预备党员，并在预备党员培训期间取得了优秀的成绩。但这些并不能说明什么，我还是会在工作生活中更加努力上进。争取做一名合格的中国共产党！

在学习方面：我上课认真听讲，课后及时完成作业，做到认真预习、复习两个方面一起抓，我积极阅读各种书籍资料和学术刊物来扩大自己的知识面。此外，我还多次参加学校、院系组织的各项活动并获得了宝贵的经验，作为一种动力促使着我更加进步，促使着我走向成熟，融入社会，肩负起历史和时代赋予我们神圣的使命。

在工作方面：为了更好地锻炼自己，同时也想寻找一次为同学服务的机会，在开学之初我便积极参加我院团委学生会选举，有幸成为了团委组织部干事，在任职期间我严格要求自己，力争全心全意为老师和同学服务。除此之外，在大二我担任组织部副部长，大三我任职我院组织和新生助理辅导员，在组织和参与的多项活动中取得优异的成绩，我取得的可能是些微不足道的成绩，但这与党组织的关怀、学校的重视、老师的帮助、同学的支持是分不开的。

作为一名团员，我也时刻注意当今世界时事政治的变化。中国新一届领导人亲民化的路线让我对中国的未来充满了信心，也增加了我对中国共产党的无限向往。中国共产党面对强势决不让步，坚持自己的原则，淡定从容地体现着大国风范！中共面对突如其来的挑战做着最灵敏的反应，制定出最具体可行的方针，中国已不再是沉睡的雄狮，已傲然挺立在世界民族之林！事实证明：只有在中国共产党的领导下，才能实现中华民族的伟大复兴！

“革命尚未成功，同志仍需努力”，知识永无止境，学习更无止境。现在我要做的就是不断地适应新时代的发展，跟上新时代的步伐，不断地去扩充自身的知识储备，以提高自身的修养。为了在不远的将来能得到党的认可，如期转正，成为一名真正的中国共产党员，也为了在大学毕业之后能和所有的有志之士一起工作、学习，我将继续积极参加团支部组织的政治理论学习活动，团结同学，互助互爱，努力学习科学文化知识，做好社会实践工作，做一个全面发展的大学生。

尊敬的团组织：

共青团作为共产党的后备主力军，有着不可替代的作用，作为共青团中的一名，我首先感觉无比的自豪，更主要的是我们应严格要求自己，并且学习上争高分，政治上要先进，活动中要积极。在将近两年的学习中，我严于律己，表现突出，在思想、学习、社会实践和工作上都取得了一定的成绩。我的原则：尽我所能努力做好每一件事。

我一直以为，一个人要在社会上实现他的人生价值，必须不断地付出努力，工作兢兢业业，为社会创造财富。作出的努力不能是盲目的，必须有正确的方向指引。争取加入中国共产党，在党的领导下，为实现共产主义，全心全意为人民服务，是我在学校时就已明确的人生方向。

学习方面。我上课认真听讲，课后及时完成作业，做到认真预习、复习两个方面一起抓，我积极阅读各种书籍资料和学术刊物来扩大自己的知识面。这个学期，我不断要求自己要把学习搞好，因为这是我们上大学的首要任务，如果连学习都搞不好，还怎么能谈其他呢？大学的学习相对较“轻松”有更多的课余时间，没有了高考的压力，很容易使人放松对自己的严格要求，以致我学习落下一大截，后来认识到这点后，抓紧了学习，把学习赶了上去，端正了学习的态度和目的，刻苦钻研。

思想政治方面。作为一个新时期的共青团员，思想政治理论学习是不可或缺的，共青团员是中国共产党的后备力量，也是党的生命力的源泉，理论上的成熟是政治上成熟的基础，政治上的清醒来源于理论上的坚定。

通过对团章和党章的学习，我具有了坚定的共产主义理想信念，坚定的马克思主义信仰，用“三个代表”重要思想指导自己的人生方向树立起正确的世界观，人生观和价值观，并为之努力奋斗。

团员意识转化为广大团员的自觉行动。

只要有有无私奉献精神，有良好学习成绩和思想品德，即使是普通学生，也应积极予以培养、帮助和发展。这样才能最大限度地激励起学生要求上进的勇气和信心，使更多的学生吸引和团结在党组织的周围。同时，树立质量第一的观念，要正确把握好“量”和“质”的关系。从成为入党积极分子的那一天起，我就感到了一种荣誉，一种责任。这些都化为一个动力，让我继续前进。我很感谢党组织在我前进道路上给予我的鼓励和指导。我现在更加努力地学习和思考，不辜负党组织的期望。我想我们每一位中国人都要有一种只争朝夕的责任感和使命感，为实现中华民族伟大复兴而艰苦奋斗。以新中国成立六十周年为契机，我们应该发扬“天下兴亡，匹夫有责”精神，将自己视为主角，用科学发展观的理论引导我们，才能屹立于世界先进民族之林。

最后，我们要紧密团结在初三六班团支部这个集体中，为了团的荣耀而努力奋斗，为团取得辉煌的成绩献出自己的一份力。

中国共产主义青团是党与全国广大青年联系的纽带，做为一名新时代共青团员，我感到无上的光荣。

汇报人：余华婷 2015年4月27日

共青团作为共产党的后备主力军，有着不可替代的作用，作为共青团中的一名，我首先感觉无比的自豪，更主要的是我们应严格要求自己，并且学习上争高分，政治上要先进，活动中要积极。在将近两年的学习中，我严于律己，表现突出，在思想、学习、社会实践和工作上都取得了一定的成绩。我的原则：尽我所能努力做好每一件事。

我一直以为，一个人要在社会上实现他的人生价值，必须不断地付出努力，工作兢兢业业，为社会创造财富。作出的努

力不能是盲目的，必须有正确的方向指引。争取加入中国共产党，在党的领导下，为实现共产主义，全心全意为人民服务，是我在学校时就已明确的人生方向。

工作方面，我曾担任班级学习委员。作为一名班干，我勤勤恳恳、任劳任怨。学生工作不仅培养了我的能力，又使我与同学更加融洽的相处，赢得了老师的信任和同学的支持。

学习方面。我上课认真听讲，课后及时完成作业，做到认真预习、复习两个方面一起抓，我积极阅读各种书籍资料和学术刊物来扩大自己的知识面。这个学期，我不断要求自己要把学习搞好，因为这是我们上大学的首要任务，如果连学习都搞不好，还怎么能谈其他呢？大学的学习相对较“轻松”有更多的课余时间，没有了高考的压力，很容易使人放松对自己的严格要求，以致我学习落下一大截，后来认识到这点后，抓紧了学习，把学习赶了上去，端正了学习的态度和目的，刻苦钻研。

思想政治方面。作为一个新时期的共青团员，思想政治理论学习是不可或缺的，共青团员是中国共产党的后备力量，也是党的生命力的源泉，理论上的成熟是政治上成熟的基础，政治上的清醒来源于理论上的坚定。

通过对团章和党章的学习，我具有了坚定的共产主义理想信念，坚定的马克思主义信仰，用“三个代表”重要思想指导自己的人生方向树立起正确的世界观，人生观和价值观，并为之努力奋斗。

生活方面。加强团员先进性教育要坚持从具体工作、日常工作、基础工作抓

起，把团旗飘起来、团歌唱起来、团章学起来、团费收起来；坚持把组织是生活过好：坚持经常化、制度化、规范化，经常不断地开展卓有成效的教育活动，使团员意识转化为广大团员的自觉行动。

只要有有无私奉献精神，有良好学习成绩和思想品德，即使是普通学生，也应积极予以培养、帮助和发展。这样才能最大限度地激励起学生要求上进的勇气和信心，使更多的学生吸引和团结在党组织的周围。同时，树立质量第一的观念，要正确把握好“量”和“质”的关系。从成为入党积极分子的那一天起，我就感到了一种荣誉，一种责任。这些都化为一个动力，让我继续前进。我很感谢党组织在我前进道路上给予我的鼓励和指导。我现在更加努力地学习和思考，不辜负党组织的期望。我想我们每一位中国人都要有一种只争朝夕的责任感和使命感，为实现中华民族伟大复兴而艰苦奋斗。以新中国成立六十周年为契机，我们应该发扬“天下兴亡，匹夫有责”精神，将自己视为主角，用科学发展观的理论引导我们，才能屹立于世界先进民族之林。

最新团员思想汇报生活方面 团员思想汇报工作总结模板篇八

部队团员开创社会主义事业新局面，坚持党的思想路线，解放思想、实事求是、与时俱进，今天本站小编给大家带来了部队团员半年工作总结思想汇报，希望对大家有所帮助。

从组织考察我到现在已经有了半年多时间了，在组织的关怀和老党员的熏陶下，我的思想不断的得到了磨练和提高，现向组织汇报一下这半年来的情况。

在思想政治方面，我继续认真学习马列主义、毛泽东思想、邓理论和“”的重要思想，不断加强自己的思想政治修养。在此其间，正值党的xx大胜利召开，在党的xx大上作了的报告。学习了报告后我深受鼓舞，这不仅增强了我对党的信心，还使我看到了祖国的希望与未来。

报告，以高举邓理论伟大旗帜，全面贯彻“”重要思想，继

往开来，与时俱进，全面建设小康社会，加快推进社会主义现代化，为开创中国特色社会主义事业新局面而奋斗为主题，顺应时代潮流，符合党心民心，得到大会代表的一致赞同，得到全党同志和全国人民的衷心拥护。报告全面分析了我们党面临的国际国内形势，科学总结了十三年来的基本经验，进一步阐明了贯彻“三个代表”重要思想的根本要求，深刻阐明了我们党在新世纪坚持举什么旗、走什么路、实现什么目标等重大问题，对建设中国特色社会主义经济、政治、文化和党的建设等各项工作作出了全面部署，是我们党团结和带领全国各族人民在新世纪新阶段继续奋勇前进的政治宣言和行动纲领。报告，体现了解放思想与实事求是的统一、理论创新与实践创新的统一、总结过去与规划未来的统一、立足国情与面向世界的统一，具有很强的时代意识、创新意识，具有很强的思想性理论性、指导性，是一篇马克思主义的纲领性文献。

通过学习，使我认识到以下几点：开创社会主义事业新局面，必须高举邓小平理论伟大旗帜，坚持全面贯彻“三个代表”重要思想。坚持党的思想路线，解放思想、实事求是、与时俱进，是我们党坚持先进性和增强创造力的决定性因素。与时俱进，就是党的全部理论和工作要体现时代性，把握规律性，富于创造性。能否始终做到这一点，决定着党和国家的前途命运。目前，党内存在的不正之风和腐败现象，虽发生在少数党员身上，但它腐蚀着党的肌体，损害人民群众的利益，破坏党和群众的关系，这更要加强我们党自身的建设，我们更要积极宣传，身体力行，认真学习马克思主义、毛泽东思想、邓小平理论，不断提高自身的思想道德素质，树立正确的世界观、人生观、价值观，做有理想、有道德、有文化、有纪律的四有新人。

在工作方面我主要协助班长做好班里的内部管理工作。每天一上班就对各项班前准备工作进行检查，努力给同志们最美味的菜肴！在学习方面，我积极参加部队的各项培训，对于一些新的业务也是认真学习，不断提高自己的业务水平。同时，

又利用业余时间学习并参加了全国电气工程师资格考试。

以上是我在思想、工作、学习方面的汇报，在新的一年里来临之际，我要总结工作和生活中的经验和教训，认真履行党章上所要求的一切，严格要求自己，接受党组织和同志们的监督，严于律己、勤奋进取，努力作一名合格的共产党员。

一，思想方面

近期自己思想上比较稳定，能够端正服役态度，将自己的思想行为与支部保持高度一致，积极参加各级各类教育，认真听讲、课后及时写出心得体会。作为一名党员，积极学习党的创新理论知识，用党的理论武装自己的头脑。认真执行和落实上级的各种指示精神。存在的不足：对党的理论知识宣传工作做的还不够，平时考虑个人问题较多。

二，工作方面

作为一名班长骨干、日常工作中能够带领本班人员积极完成好连队赋予的各项任务，切实按照自身的工作职责来抓管理，认真对照自身职责，抓好班内的各项建设。使班排建设稳步发展。

三，模范作用

作为一名班长骨干，一名党员。在日常工作中，在专业技术及军事技能方面能够很好的为班里人员做好模范带头。积极带领全班开展好军事及专业训练。存在的不足：自身形象树立还不够好。

四，作风方面

在作风方面，能够坚持好军容风纪，树立工作作风，坚持良好的精神面貌，高昂的士气，振奋的精神来参加日常工作。

存在的不足：在一些细节方面自己做的还不够到位，比如边走路边抽烟，不注意自身形象等，时有一些与自己身份和形象不符的现象发生。

一：加强理论学习，增强理论素养，进一步对党的理论知识，路线，方针，政策进行学习，切实做到学用结合，做好宣传工作，带动身边人。

三：增强干工作的事业心，责任感，以时不我待的紧迫感干好工作，提高工作标准，做到让首长放心，让同志满意。

共2页，当前第1页12

最新团员思想汇报生活方面 团员思想汇报工作总结模板篇九

本学期我担任九年级五个班的历史教学，在教学过程中，我从各方面严格要求自己，积极向老教师请教，结合本校的实际条件和学生的实际情况进行教学，使教学工作有计划、有组织、有步骤地开展。立足现在，放眼未来，为使今后的工作取得更大的进步，现对本学期教学工作作出总结，希望能发扬优点，克服不足，总结经验教训，以促进教学工作更上一层楼。

一、认真备课

不但备学生而且备教材备教法，根据教材内容及学生的实际，设计课的类型，拟定采用的教学方法，认真写好教案。每一课都做到“有备而来”，胸有成竹，每堂课都提前做好充分的准备。

二、增强上课技能，提高教学质量

使讲解清晰化、条理化、准确化、情感化、生动化，做到线

索清晰，层次分明。在课堂上特别注意调动学生的积极性，加强师生交流互动，充分体现学生的主体作用，让学生学得容易，学得轻松，学得愉快，在课堂上尽可能多的让学生动口动手动脑。

三、虚心请教其他老师

在教学上，有疑必问。在各个章节的学习上都积极征求其他老师的意见，学习他们的方法，同时，多听其他老师的课，做到边听边讲，学习别人的优点，克服自己的不足，并常常邀请其他老师来听课，征求他们的意见，改进工作。

四、积极推进素质教育

目前的考试模式仍然比较传统，这决定了教师的教学模式要停留在应试教育的层次上，为此，我在教学工作中注意了学生能力的培养，把传授知识、技能和发展智力、能力结合起来，在知识层面上注入了思想情感教育的因素，发挥学生的创新意识和实践能力，让学生的各种素质都得到有效的发展和培养。

五、存在不足

本学期，期末考试五个班都取得了较好的成绩，存在的不足是，学生的知识结构还不是很完整，小学的知识系统还存在很多真空的部分，这些都有待以后改进。从期末考试各大题的得分率来看，第一大题选择题得分率比较低，本来应该很好得分的选择题却失分最多，这引起了我的重视，后来了解到整个学校的历史都有这种情况，经过调查反思，发现原因是由于学生认为是开卷考，不愿意花时间来看书，这直接导致了学生对课本的不熟悉，导致选择题大量失分。再有，就是学生对综合题存在很大的害怕心理，分析综合能力不足，面对分析综合题，总想从课本上抄答案，因而，下一学期主要任务是加强学生对课本的熟悉程度，让学生养成看课本的

习惯，增强分析综合能力，多做多练，力争取得更加满意的成绩。

最新团员思想汇报生活方面 团员思想汇报工作总结模板篇十

1、咱们始终要充足施展党的助手和后备军作用，始终坚持进步性，一直加强党的阶层基本跟扩展党的大众基础的策略高度，充分意识团员先进性教导的主要性，不断学习，缺什么，补什么。用举动去学习“三个代表”，去践行“三个代表”，用我们年青人的豪情去工作。

2、增强团员先进性教育要保持从详细工作、日常工作、基础工作抓起，把团旗飘起来、团歌颂起来、团章学起来、团费收起来；坚持把组织是生活过好：坚持常常化、轨制化、标准化，时常不断地开展行之有效的教育活动，使团员意识转化为宽大团员的自发行为。

3、要学习和鉴戒党员先进性教育工作中的好方式、好经验，在开展活动时，要踊跃自动地争夺同级党组织的引导，保证活动的健康发展。特殊是在当初的情势下更有必要。党员在争先进，团员也不能落伍。同时要多加入实践，年轻人都有强烈的实践愿望。正如列宁曾说过，青年的共产主义思维的学习，是从礼拜六任务劳动开端的。

4、要捉住工作重点，重视实效。要制订切实可行的活动计划，将每一项活动落到实处，保障活动有打算、有步骤地开展。应当联合先进性教育活动的发展，开张丰盛多彩色的活动，如我们可用现有的学习材料和书籍进行学习，举行团的基础常识比赛，在板报上开拓学习园地和运动专栏，并可在团员组织生涯上交换先进性教育活动教训，向做的好的优良团员取经。

5、积极向党组织聚拢。进步自己的认识，以认识增进自己的

行动。干好每一项上级交与的任务，用行动向当组织证实自己的思惟，用行动向党组织表现自己参加党组织的信心。明确自己的幻想与信心，使自身完成从团员到党员的量变。

篇一：团员自我评价

团员自我评价

思想政治方面，参加每一次区队组织的政治学习，并做好政治学习笔记。关心国内外大事，保持与时俱进，并时刻保持与党一致，拥护党的方针、政策，积极向党靠拢。

工作方面，参加工作以来，时刻以吃苦耐劳、勤奋上进自勉。以谦虚谨慎的态度向每一位老员工学习，积累工作经验，融入公司这个集体。出色的完成上级领导交代的每项工作，掌握了工作模式，提高了工作技能，为以后的工作打下一个好的基础。

学习方面，我深知知识的重要性，积极上进，努力进取，从所学专业出发，向老员工、技术人员请教。闲暇之余，我挑选电力方面专业书籍来充实自己的理论，在实际工作中询问前辈提高自己的实践能力（动手操作能力、解决问题能力）。除此之外，还看一些历史类书籍，充实自己的业余生活，提高文化修养。

在以后的日子里，我要把学到的东西具体体现在我们的实际生活中、工作中，从自身抓起，从小事做起，对工作有创新精神，注重思想上的学习，全心全意地为公司服务，敢于进行批评和自我批评，在不断地学习、工作中完善自我。在政治上，思想上，行动上同党中央保持一致。

一个人没有追求与理想，便会碌碌无为；没有信念，就会缺少人生航标，便会迷失方向；就难以到达理想的彼岸，更不会完全发出自己的光和热。博古通今晓天下，睿思健行军我

心。持之以恒，在实践中学知识、强理论、长才干、作贡献，不断完善和提高自我，为公司做出自己的贡献，为构建和谐
社会贡献青春智慧和力量。

篇二：团员自我评议总结

团员自我评议总结

我叫xx□我性格活泼开朗，待人随和、友善，学习积极向上，工作认真负责。自xx-x年x月我光荣地成为一名共青团员以来，我时刻保持着强烈的社会责任感和集体荣誉感，热爱祖国，坚持正确的思想和政治方向，特别是在单位工作的这几年中，通过参加团委组织的学习和活动，不仅使我深入地学习了关于团组织知识，同时也丰富了我对共青团的认识，而且也让我深深地了解到中国共青团是青年的先进组织，要成为一名优秀的共青团员，我们必须严格执行团员的章程和组织原则，要认真履行团员义务，发挥团员模范作用，争当青年团员的模范。

有人说“一个结果总意味着另一个新的开始”，所以当我从学校毕业后踏入单位工作，我知道我要踏上一个新的开始了。由于我是学轮机专业的，深知要想将本职工作做好没有过硬的专业技能是不行的，学好专业知识，练好专业技能是我的第一要务，所以从我踏入单位的那一刻起就为自己定下了今后几年的奋斗目标。