

# 因身体辞职申请书 身体不适辞职报告(优质10篇)

总结是写给人看的，条理不清，人们就看不下去，即使看了也不知其所以然，这样就达不到总结的目的。写总结的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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。

## 外事个人工作总结 外事工作总结学生篇一

一、领导重视：首先是省教育厅、省人民政府外事办公室等各上级主管部门的重视。一年以来，各上级主管部门不仅在政策上为我院外事工作指导，还对我院的外事工作大力支持。其次是我院各级党政领导的重视。深化内部管理体制改一年多以来，我院外事管理队伍日臻成熟，外事干部队伍的业务水平和工作能力不断得到加强，各系、部、处、附院积极配合，形成了一级对一级负责，齐抓共管的新局面。

二、加强对外宣传：为贯彻我院“高度重视，提高认识；扩大宣传，促进合作；健全制度，加强管理；求实开拓，增强效益”的外事工作思路□xx年，我院大力加强对外宣传力度，做了大量的基础工作，根据学院发展的新形势，先后印发了制作精美的中、英文对照的《安徽中医学院简介》册页以及印有安徽中医学院标志的漆盘。并于本年度5月份组织我院部分处以上干部赴韩国韩瑞大学进行友好访问，同时签署了双方合作协议□xx月份随教育部代表团赴泰国举办“留学中国教育展”，受到了泰国公主的接见，极大的扩大了我院在泰国及东南亚地区的影响。

三、加强合作办学□xx年以来，我院不仅与我院已有的友好姊妹学校如：加拿大温哥华国际中医学院、美国加州育英学院、日本东洋文化技疗学院、台湾宝仁基督书院（台湾大叶大学成教学院）、美国加州圣克鲁斯五系中医学院、美国华佗国

际中医学院、澳大利亚悉尼国际中医学院、马来西亚德信综合医院、日本日中友好各务原协会、韩国韩瑞大学校等继续加强联系。

四、加强中医药国际交流：为进一步扩大我院在海外的知名度，促进中医药事业的世界繁荣，在xx年，我院加强了对外的国际学术交流活动。首先，我院接待了国际医疗界同仁的来访达二十次以上，同时举办各种学术讲座数次。如澳大利亚悉尼国际中医学院杨崇声、美国华佗国际中医学院宋一同、香港大学中医药学院许少珍院长、美国马里兰大学护理学院院长barbara、台湾宝仁基督书院院长李朝阳、韩国韩瑞大学校校长咸基善一行、韩国瑞山新闻社社长白承亿一行、韩国驻沪领事馆领事文昌富、牙买加中牙友好协会会长huang wusong等等；其次，我院派出专家、学者赴国外参加国际学术会议、国际医疗活动及参观访问等达二十五人次以上。如我院代表团赴韩国、我院外事工作人员赴泰国、我院教师、医师赴法国、瑞典、加拿大、美国、也门等国或地区的成功访问，不仅进一步加强了我院与国外友好院校的联系与合作，还开拓了我院领导及外事工作人员、教师的视野，有助于对我院进一步发展对外交流，组织外事工作。

五、积极培养对外交流的储备人才：在学院外事办的组织、协助下，第一附属医院举办了首届专业英语培训班，培养了一批能基本胜任对外教学的医师队伍；同时，为扩大与韩国韩瑞大学的交流与合作，学院外事办专门举办了韩语辅修班，首批招生45名，取得了良好的效果，在学生和教师中引起了很大的反响。

高二下半年，学生的学习时间比较短，学习任务比较重，做好学生的思想工作，端正学生的学习态度，进一步加强学生习惯的引导是本学期的工作重点。本班男生四十个，女生十八人，是一个管理起来相对于兄弟班有些复杂的工作。

时间流逝，半年的支教生活即将面临结束，回顾这半年来自

己的工作和表现，虽然有刚走上讲台时教师的稚嫩，却也在不断努力不断付出与收获中成熟，使我充分感受着支教赋予我的生命精彩。

通过这学期的校本研训，使我认识到，教师工作是一种既辛苦有很难看到成绩的工作。所以我们只能在这种平凡的工作中创造奇迹，不能谈任何客观因素，只有默默的去干好自己应该干的事。本学期的工作，有成绩、有提高、也有不足之处。

200\*年7月，我从学校走向工作岗位，在各级组织和领导的热心关怀下，我坚持继续学习，不断提升理论素养，努力实践，自觉进行角色转化，培养责任心，磨砺方法论，以不辜负组织和领导的殷切期望。

时光如梭，转瞬间已进入我公司二月有余，首先感谢公司领导对我的信任将新产品开发重任交给我去做，再次感谢领导和同事对我工作上的指导。这是我人生中弥足珍贵的经历，也给我留下了精彩而美好的回忆。

我于xx年8月1日加入到项目部，在这一年的工作中，得到了单位领导的精心培育和教导，通过自身的不断努力，无论是思想上、学习上还是工作上，都取得了长足的发展和巨大的收获。

## **外事个人工作总结 外事工作总结学生篇二**

### **一、 对外交往进一步拓展**

xx年度我局共组织全市\*\*系统42批232人次出国进行公务考察、参加国际会议或培训。其中由局外事部门直接组团的有26批。出访所涉及的国家 and 地区有近20多个，考察的内容几乎涵盖了\*\*工作的所有方面。局外事部门在外事出访工作中坚持“目标明确、人员精干、时间合理、路线经济”的审批原则，重

点控制机关、事业单位领导干部出访和一般性考察的出访。我局在加强对外交往的同时，还加强了与港澳台地区的交往。

由于今年一些主要团组具有层次高、任务重、时间紧的特点，加之“非典”疫情及美领馆面试规定等外在因素的影响，给外事部门办理有关出访手续带来一定的困难。为此，外事部门以热情细致的工作态度、高效务实的工作精神投入到忘我的工作中，并按照急事急办，特事特办的原则积极协调各有关职能部门，及时办理报批、护照、签证、外汇、机票预定等工作，周密的安排了出访行程、膳宿交通和地面接待，确保了每个团组的顺利出访，圆满地完成了各项出访工作。由于沟通渠道畅通、应对措施得当，一些因“非典”疫情而延期的团组最终顺利得以成行；也正是由于外事部门的准备充分、指导有方，使得下半年6个赴美团组中的5个顺利地通过了美领馆的面试。

xx年我局接待境外团组和个人共计33批，接待总人数为233人，团组来自15个国家和地区，其中外事处直接参与接待的境外团组和个人为12批。受“非典”影响，今年的外事接待在批次和人数上比往年有所下降，但仍保持一定的广度和深度，考察的内容社会保障、福利企业、社区建设、社团管理等\*\*领域，充分显示出\*\*的各项\*\*事业在国际社会中的地位与影响。另一方面，不同国家和地区、不同行业、不同层次的境外代表团的来访为\*\*事业的发展带来新的经验和理念，开阔了我们的视野和思路，对“大\*\*”格局的不断完善发挥了重要的作用。

今年，局外事部门还接待了来访的喀麦隆总统夫人、几内亚社会事务妇幼部部长团、奥地利社会保障部部长团等重要来访团组，展示了\*\*\*\*事业取得的成绩，促进了双方的友好交往关系。在接待奥地利社会保障部部长团的过程中，陪同访问的奥地利驻华大使和驻沪领事对\*\*的接待水平给予了高度的评价，代表团在沪期间对\*\*的城市建设和福利事业发展水平留下了深刻的影响，并有意于推动今后双方在社会保障领

域的合作和交流。

## 二、国际会议的成功举办和国际合作项目的开展

为加强\*\*业务的国际交流与合作，在总结以往举办国际研讨会成功经验的基础上，局外事部门继续探索通过国际会议和国际合作项目等模式为构建“大\*\*”发展格局提供新经验和新思路，不断提升\*\*的国际形象。受“非典”影响，国际研讨会的数量比往年减少，部分国际会议，如世界休闲协会理事会议等无法按原计划在沪举办，但国际活动的组织水平仍保持一定的高水准。今年承办的大型涉外活动有：“中英\*\*孤残儿童家庭寄养合作交流项目总结会”和“xx\*\*国际老年人文化艺术周”等。通过这些大型国际会议的举行，锻炼和提高了我局开展重要外事活动的的能力，锻炼了外事干部队伍。

此外，今年，在我局和荷兰鹿特丹市社会事务和就业局的努力下，一个由\*\*、鹿特丹、马赛和索拉等四个城市合作的“\*\*老年人照料评估体系”项目得到了欧盟的批准，这个崭新的国际合作项目将为\*\*建立起科学合理的老年人机构养老和居家养老社会评估指标体系，并培养一批合格的专业评估人员，从而为政府制订老年人福利政策和福利机构提供社会化照料服务提供依据。

## 三、特奥活动继续快速发展

近年来，特奥运动作为造福弱智人士的一项社会福利工程，不仅为弱智人提供了发挥潜能、展示才华、融入社会的舞台，也为\*\*及社会福利系统扩大对外交流、向世界展示\*\*形象开辟了一扇崭新的窗口。随着xx年年世界特殊奥运会的不断临近，\*\*外事部门积极配合\*\*市特奥会和xx年\*\*特奥中心做好各项前期联络和筹备工作，发挥了非常重要的作用。

为了观摩考察xx年爱尔兰世界特殊奥运会，学习、借鉴其成

功经验，并在此届特殊奥运会上接过承办xx年年赛事的会旗，以周太彤副市长为团长的\*\*观摩团于xx年6月赴爱尔兰考察。在局外事部门和其他有关部门的积极努力下，此次出访得以顺利进行，且考察也取得了累累硕果。除此之外，今年还开展一些特奥宣传推广活动，如“劳伦斯公益体育基金会特奥融合运动”、“全球特奥运动推广和运动员普查公布活动（因故取消□□xx年世界特殊奥运会签约仪式等。尽管在时间上，特奥活动常与其他外事活动相冲突，外事部门始终把做好各项特奥活动放在重要日程中，克服时间紧、任务重、人员少等困难，充分发挥外事工作人员的主观能动性，群策群力，仔细研究并制定周密的工作方案，认真做好翻译工作，圆满地完成了特奥活动中的每一项外事任务。

## 外事个人工作总结 外事工作总结学生篇三

为了获得更好的交往效果，我们要注意哪些礼仪禁忌呢？1. 不要言而无信。言而无信，只是图了一时的方便和嘴上的痛快。长远地说，失去了别人的信任，就失去了最大的资本。2. 不要恶语伤人。当对方脾气一触即发时，要临时回避，使对方找不到发泄对象，并逐步消火。回避并不等于“妥协”，而是给对方冷静思考的机会，同时也证明了自身的修养。3. 及时沟通，消除彼此的矛盾。恶语很难避免。最好的是在事情发生之前或产生苗头之后，双方坐下来进行冷静的交流，借以消除双方的误解或矛盾，避免恶语的出现。4. 不要随便发怒。

医学认为，发怒时容易伤及自己的肝脾，易发怒的人平均寿命明显低于正常的人，更容易衰老，而且还会伤了彼此的和气。所以，遇事要冷静思考，学会“换位”思想，冷静地站在对方的角度考虑考虑。5. 不要流言蜚语。在背后流言蜚语的做法，不仅会伤害朋友或同事间的情谊，甚至会造成反目成仇的后果。同时也反映出低下的品格。所以要做到：不干涉别人的隐私，不传播小道消息，对别人的过失不要幸灾乐

祸。6. 不要开过分的玩笑。开玩笑是常有的事，但要适度。我们可以从几个方面来把握：性格开朗、大度的人，稍多一点玩笑，可以使气氛更加活跃。拘谨的人，少开甚至是不开玩笑。异性，特别是对于女性，开玩笑一定要适当。不要拿别人的姓名开玩笑或是乱起绰号、乱叫绰号。尊长、领导，开玩笑一定要在保持住对方的尊严的基础上。在一些悲哀、不幸的气氛中或是别人正专心致志的场合或庄重的集会、重大的社会活动中，不开玩笑。既使开玩笑，也要注意内容健康、幽默、高雅。不要拿别人的缺陷玩笑，不要开庸俗、下流的玩笑。

拜访是一件经常性的工作，那么怎样让拜访做得更得体、更具效果，是必须考虑的事情。1. 拜访前要事先和对方约定，以免扑空或扰乱主人的计划。拜访时要准时赴约，时间长短应根据拜访目的和主人意愿而定，通常宜短不宜长。2. 如果接待者因故不能马上接待，可以在接待人员的安排下在会客厅、会议室或在前台，安静地等候。如果接待人员没有说“请随便参观参观”之类的话，而随便地东张西望，甚至伸着脖子好奇地往房间里“窥探”，都是非常失礼的。3. 有抽烟习惯的人，要注意观察周围有没有禁止吸烟的警示。即使没有，也要问问工作人员是否介意抽烟。如果等待时间过久，可以向有关人员说明，并另定时间，不要显现出不耐烦的样子。4. 既使和接待者的意见不一致，也不要争论不休。对接待者提供的帮助要适当地致以谢意。要注意观察接待者的举止表情，适可而止。当接待者有不耐烦或有为难的表现时，应转换话题或口气；当接待者有结束会见的表示时，应识趣地立即起身告辞。5. 到达被访人所在地时，一定要用手轻轻敲门，进屋后等主人安排后坐下。后来的客人到达时，先到的客人可以站起来，等待介绍或点头示意。6. 拜访时应彬彬有礼，注意一般交往细节。告辞时要同主人和其他客人一一告别，说“再见”、“谢谢”；主人相送时，应说“请回”、“留步”、“再见”。

1. 正确、适当的称呼。它不仅反映着自身的教养、对对方尊

重的程度，甚至还体现着双方关系达到的程度和社会风尚。务必注意：一是要合乎常规，二是要入乡随俗这两点。另外，还应对生活中的称呼、工作中的称呼、外交中的称呼、称呼的禁忌细心掌握，认真区别。生活中的称呼应当亲切、自然、准确、合理。在工作岗位上，人们彼此之间的称呼是有特殊性的，要求庄重、正式、规范。以交往对象的职务、职称相称，这是一种最常见的称呼方法。比如张经理、李局长。国际交往中，因为国情、民族、宗教、文化背景的不同，称呼就显得千差万别。一是要掌握一般性规律，二是要注意国别差异。在政务交往中，常见的称呼除“先生”、“小姐”、“女士”外，还有两种方法，一是称呼职务(对军界人士，可以以军衔相称)，二是对地位较高的称呼“阁下”。教授、法官、律师、医生、博士，因为他们在社会中很受尊重，可以直接作为称呼。在英国、美国、加拿大、澳大利亚、新西兰等讲英语的国家里，姓名一般有两个部分构成，通常名字在前，姓氏在后。对于关系密切的，不论辈份可以直呼其名而不称姓。比如：俄罗斯人的姓名有本名，父名和姓氏三个部分。妇女的姓名婚前使用父姓，婚后用夫姓，本名和父名通常不变。日本人的姓名排列和我们一样，不同的是姓名字数较多。日本妇女婚前使用父姓，婚后使用夫姓，本名不变。

我们在使用称呼时，一定要避免下面几种失敬的做法。1)错误的称呼。常见的错误称呼无非就是误读或是误会。误读也就是念错姓名。为了避免这种情况的发生，对于不认识的字，事先要有所准备；如果是临时遇到，就要谦虚请教。误会，主要是对被称呼的年纪、辈份、婚否以及与其他人的关系作出了错误判断。比如，将未婚妇女称为“夫人”，就属于误会。相对年轻的女性，都可以称为“小姐”，这样对方也乐意听。2)使用不通行的称呼。有些称呼，具有一定的地域性，比如山东人喜欢称呼“伙计”，但南方人听来“伙计”肯定是“打工仔”。中国人把配偶经常称为“爱人”，在外国人的意识里，“爱人”是“第三者”的意思。3)使用不当的称呼。工人可以称呼为“师傅”，道士、和尚、尼姑可以称



为“出家人”。但如果用这些来称呼其他人，没准还会让对方产生自己被贬低的感觉。4)使用庸俗的称呼。有些称呼在正式场合不适合使用。例如，“兄弟”、“哥们儿”等一类的称呼，虽然听起来亲切，但显得档次不高。5)称呼外号。对于关系一般的，不要自作主张给对方起外号，更不能用道听途说来的外号去称呼对方。也不能随便拿别人的姓名乱开玩笑。

“第一印象是黄金”。介绍礼仪是礼仪中的基本、也是很重要的内容。介绍是人与人进行相互沟通的出发点，最突出的作用，就是缩短人与人之间的距离。在社交或商务场合，如能正确地利用介绍，不仅可以扩大自己的交际圈，广交朋友，而且有助于进行必要的自我展示、自我宣传，并且替自己在人际交往中消除误会，减少麻烦。

介绍有多种方式。1.介绍自己。在社交活动中，如果想结识某个人或某些人，而又没有人引见，可以自己充当自己的介绍人，把自己介绍给对方。确定自我介绍的具体内容，要兼顾实际需要、所处场景，要具有鲜明的针对性，不要“千人一面”。有时可以把自已的姓名同名人的姓氏或是常用名词相结合，以增强别人的记忆。比如，姓名是“周英”的，就可以介绍为“周”，英雄的“英”。但如果介绍人在场，自我介绍会被认为是不礼貌的。2.介绍别人。在为他人做介绍时，可以遵循这样的顺序：把年轻的介绍给年长的；把职务低的介绍给职务高的。如果介绍对象双方的年龄、职务相当，异性就要遵从“女士优先”的原则，即把男士介绍给女士；对于同性，可以根据实际情况灵活掌握，比如把和你熟悉的介绍给和你不熟悉的；介绍双方职务有高有低的时候，就把职务低的介绍给职务高的；也可以从左到右或从右到左的介绍等。为别人介绍之前不仅要征求一下被介绍双方的意见，在开始介绍时再打一下招呼，不要上去开口即讲，让被介绍者措手不及。当介绍者询问是不是要有意认识某人时，不要拒绝或扭扭捏捏，而应欣然表示接受。实在不愿意时，要委婉说明原因。当介绍者走上前来，开始为你进行介绍时，被

介绍者双方都应该起身站立，面含微笑，大大方方地目视介绍者或对方。当介绍者介绍完毕后，被介绍者双方应依照合乎礼仪的顺序进行握手，彼此问候一下对方，也可以互递名片，作为联络方式。不论是给别人做介绍还是自我介绍，被介绍双方态度都应谦和、友好、不卑不亢，切忌傲慢无礼或畏畏缩缩。

1. 握手的要求。通常，和人初次见面，熟人久别重逢，告辞或送行都可以握手表示自己的善意也是最常见的。有些特殊场合，比如向人表示祝贺，感谢或慰问时；双方交谈中出现了令人满意的共同点时；或双方原先的矛盾出现了某种良好的转机或彻底和解时习惯上也以握手为礼。握手时，距对方约一步远，上身稍向前倾，两足立正，伸出右手，四指并拢，虎口相交，拇指张开下滑，向受礼者握手。掌心向下握住对方的手，显示着一个人强烈的支配欲，无声地告诉别人，他处于高人一等的地位。应尽量避免这种傲慢无礼的握手方式。相反，掌心向里握手显示一个人的谦卑与毕恭毕敬，如果伸出双手，更是谦恭备至了。平等而自然的握手姿态是两手的手掌都处于垂直状态。这是一种最普通也最稳妥的握手方式。戴着手套握手是失礼行为，女士可以例外。当然在严寒的室外也可以不脱。比如双方都戴着手套，帽子，这时一般也应先说声：“对不起”。握手时双方互相注视，微笑，问候，致意，不要看第三者或显得心不在焉。除了关系亲近的人可以长久地把手握在一起外，一般握两三下就行。不要太用力，但漫不经心地用手指尖“蜻蜓点水”式去点一下也是无礼的。一般要将时间控制在三五秒钟以内。如果要表示自己的真诚和热烈，也可较长时间握手，并上下摇晃几下。握手时两手一碰就分开，时间过短，好像在走过场，又像是对方怀有戒意。而时间过久，特别是拉住异性或初次见面者的手长久不放，显得有些虚情假义，甚至会被怀疑为“想占便宜”。长辈和晚辈之间，长辈伸手后，晚辈才能伸手相握，上下级之间，上级伸手后，下级才能接握；男女之间，女方伸手后，男方才能伸手相握；当然，如果男方为长者，遵照前面说的方法。如果需要和多人握手，握手时要讲究先后次序，由尊而

卑，即先年长者后年幼者，先长辈再晚辈，先老师后学生，先女士后男士，先已婚者后未婚者，先上级后下级。交际时如果人数较多，可以只跟相近的几个人握手，向其他人点头示意，或微微鞠躬就行。为了避免尴尬场面发生，在主动和人握手之前，应想一想自己是否受对方欢迎，如果已察觉对方没有要握手的意思，点头致意就行了。在公务场合，握手时伸手的先后次序主要取决于职位、身份。而在社交、休闲场合，它主要取决于年龄、性别、婚否。在接待来访者时，这一问题变得特殊一些：当客人抵达时，应由主人首先伸出手来与客人相握。而在客人告辞时，就应由客人首先伸出手来与主人相握。前者是表示“欢迎”，后者就表示“再见”。这一次序颠倒，很容易让人发生误解。应当强调的是，上述握手时的先后次序不必处处苛求于人。如果自己是尊者或长者、上级。而位卑者、年轻者或下级抢先伸手时，最得体的就是立即伸出自己的手，进行配合。而不要置之不理，使对方当场出丑。当你在握手时，不妨说一些问候的话，可以握紧对方的手，语气应直接而且肯定，并在加强重要字眼时，紧握着对方的手，来加强对方对你的印象。

2. 应当握手的场合：遇到较长时间没见面的熟人；在比较正式的场合和认识的人道别；在以本人作为东道主的社交场合，迎接或送别来访者时；拜访他人后，在辞行的时候；被介绍给不认识的人时；在社交场合，偶然遇上亲朋故旧或上司的时候；别人给予你一定的支持、鼓励或帮助时；表示感谢、恭喜、祝贺时；对别人表示理解、支持、肯定时；得知别人患病、失恋、失业、降职或遭受其他挫折时；向别人赠送礼品或颁发奖品时。

3. 握手的八禁忌。我们在行握手礼时应努力做到合乎规范，避免违犯下述失礼的禁忌。

1) 不要用左手相握，尤其是和阿拉伯人、印度人打交道时要牢记，因为在他们看来左手是不干净的。2) 在和基督教信徒交往时，要避免两人握手时与另外两人相握的手形成交叉状，这种形状类似十字架，在他们眼里这是很不吉利的。3) 不要

在握手时戴着手套或墨镜，只有女士在社交场合戴着薄纱手套握手，才是被允许的。4)不要在握手时另外一只手插在衣袋里或拿着东西。5)不要在握手时面无表情、不置一词或长篇大论、点头哈腰，过分客套。6)不要在握手时仅仅握住对方的手指尖，好像有意与对方保持距离。正确的做法，是握住整个手掌。即使对异性也应这样。7)不要在握手时把对方的手拉过来、推过去，或者上下左右抖个没完。8)不要拒绝握手，即使有手疾或汗湿、弄脏了，也要和对方说一下“对不起，我的手现在不方便”。以免造成不必要的误会。

在国内外交往中，除握手之外，以下会面礼也常见。1. 点头礼，又叫颌首礼，它所适用的情况主要有：遇到熟人，在会场、剧院、歌厅、舞厅等不宜交谈之处，在同一场合碰上已多次见面者，遇上多人而又无法一一问候的。行点头礼时，应该不戴帽子。具体做法是头部向下轻轻一点，同时面带笑容，不要反复点头不止，也不必点头的幅度过大。2. 举手礼。行举手礼的场合，和行点头礼的场合大致相似，它最适合向距离较远的熟人打招呼。行举手礼的做法是：右臂向前方伸直，右手掌心向着对方，其他四指并齐、拇指叉开，轻轻向左右摆动一两下。手不要上下摆动，也不要手部摆动时用手背朝向对方。3. 脱帽礼。戴着帽子的人，在进入他人居所，路遇熟人，与人交谈、握手或行其他会面礼，进入娱乐场所，升挂国旗，演奏国歌等情况下，要主动地摘下自己的帽子。女士在社交场合可以不脱帽子。4. 注目礼。注目礼的具体做法，是起身立正，抬头挺胸，双手自然下垂或贴放于身体两侧，笑容庄重严肃，双目正视于被行礼对象，或随之缓缓移动。在升国旗、检阅、剪彩揭幕、开业挂牌等情况下，适用注目礼。5. 拱手礼。拱手礼，是我国民间传统的会面礼。现在它所适用的情况，主要是过年时举行团拜活动，向长辈祝寿，向友人恭喜结婚、生子、晋升、乔迁，向亲朋好友表示无比感谢，以及与海外华人初次见面时表示久仰大名。拱手礼的行礼方式：起身站立，上身挺直，两臂前伸，双手在胸前高举抱拳，自上而下，或者自内而外，有节奏地晃动两下。6. 鞠躬礼。鞠躬礼目前在国内主要适用于向他人表示感谢、

领奖或讲演之后、演员谢幕、举行婚礼或参加追悼活动等。行鞠躬礼时，应脱帽立正，双目凝视受礼者，然后上身弯腰前倾。男士双手应贴放在身体两侧裤线处，女士的双手下垂搭放在腹前。下弯的幅度越大，所表示的敬重程度就越大。鞠躬的次数，喜庆的场合下，不要鞠躬三次。一般追悼活动时才用三鞠躬的礼仪。在日本、韩国、朝鲜，鞠躬礼应用十分广泛。

7. 合十礼。合十礼，就是双手十指相合为礼。具体做法，是双掌十指在腑前相对合，五指手指并拢向上，指尖与鼻尖基本持平，手掌向外侧倾斜，双腿立直站立，上身微欠低头。行礼时，合十的双手举得越高，越体现出对对方的尊重，但原则上不可高于额头。行合十礼时，可以口颂祝词或问候对方。也可以面含微笑，但不应该手舞足蹈，反复点头。在东南亚、南亚信奉佛教的地区以及我国傣族聚居区，合十礼普遍使用。

8. 拥抱礼。在西方，特别是在欧美国家，拥抱礼是十分常见的见面礼和道别礼。在人们表示慰问、祝贺、欣喜时，拥抱礼也十分常用。正规的拥抱礼，讲究两人正面面对站立，各自举起右臂，将右手搭在对方左肩后面；左臂下垂，左手扶住对方右腰后侧。首先各向对方左侧拥抱。然后各向对方右侧拥抱，最后再一次各向对方左侧拥抱，一共拥抱3次。普通场合不必这么讲究，拥抱次数一下、二下、三次都行。在我国，除某些少数民族外，拥抱礼不常采用。

9. 吻礼。1) 亲吻礼，是一种西方国家常用的会面礼。它会和拥抱礼同时采用，即双方会面时既拥抱、又亲吻。行亲吻礼时，通常忌讳发出亲吻的声音，而且不应将唾液弄到对方脸上。在行礼时，双方关系不同，亲吻的部位也会有所不同。长辈吻晚辈，应当吻额头；晚辈吻长辈，应当吻下颌或吻面颊；同辈间，同性贴面颊，异性吻面颊。贴面颊的时候，先贴一次右边，再贴一次左边。2) 吻手礼，主要流行欧洲国家。做法是：男士走到已婚妇女面前，首先垂首立正致意。然后以右手或双手捧起女士的右手，俯首以自己微闭的嘴唇，去象征性地轻吻一下其手背或是手指。吻手礼的受礼者，只能是已婚妇女。手腕及其以上部位，是行礼时的禁区。

名片是“第二身份证”，使用已经非常普及。它不仅是自己

身份的介绍，更是自己的脸面、形象。名片总的要求是“整洁、有序、明了”。对于职务，不应该罗列过多、本末倒置，样式、颜色设置上不应该过分夸张。个人照片、企业宣传口号、广告词是不适合印在名片上的。

1. 发送名片的时机。随身所带的名片，最好放在专用的名片包、名片夹里，也可以放在上衣口袋里。千万不要放到裤袋、裙兜、提包、钱夹里，那样做既不正式，又显得杂乱无章。自己的公文包、办公桌抽屉里，也要备有名片，以便随时使用。要适时地发送名片，让对方接受并收到最好的效果，就需要注意：除非对方要求，不然就不要在年长的主管面前主动出示名片。不要在一群陌生人中到处散发自己的名片，这会让人误会为你想推销什么东西，反而不受重视。在商务社交活动中尤其要有选择地提供名片，别人才不会以为你在替公司做广告。出席重大的社交活动，一定要记住带名片。如果总是跟人家说“不好意思，我的名片刚用完”，这是很牵强的理由。没有名片也可说是第一步就失败了。对方会认为你根本不重视他或者是你的职业、身份不值得拥有自己的名片。要知道，不管是参加私人还是或商务餐宴，都不要在用餐时发送名片，因为这时候只适合从事社交而非商业性的活动。而且一定要注意名片的干净和完整。发一张脏或损的名片，还不如不送。要把它们整齐地放在名片夹、盒或口袋里，以免毁损。发送名片可以在刚见面或告别时，但如果自己即将发表意见，在说话之前发名片给周围的人，可以帮助他们认识你。交换名片的时候如果名片用完，也可以在干净的纸上写下个人资料。使用名片最重要的是知道如何建立及展现个人风格。在名片空白处或背面写下个人资料，将使名片更为“个人化”，例如：送花答谢宴会的主人时，可以在名片上写“感谢您安排的丰盛晚餐，这真是个愉快的夜晚”等意思的简短文字，然后签上名。送东西给别人，在名片后加上亲笔写的“希望你喜欢它”。介绍朋友互相认识时，在名片后可写上朋友的简历，以帮助相互了解。在参加交际应酬之前，要像准备修饰化妆一样，提前准备好名片，并进行必要的检查。

2. 怎样递接名片 在取出名片准备发送给别人时，要

双手轻托名片至齐胸的高度并将正面朝向对方，以方便别人接收时阅读。如果人多而自己左手正拿着一叠名片，也应该用右手轻托，左手给以辅助，一张张地发给每个人，不要像发扑克牌一样随便乱丢。双手接过他人的名片看过之后(边看边读出声音来，效果也不错)，然后精心放入自己的名片夹或上衣口袋里，也可以看后先放在桌子上，但不要随手乱丢或在上压上杯子、文件夹等东西，那是很失礼的表现。另外，如果对方名字比较复杂或有不能确认的发音，最好能礼貌地向对方请教。无论如何总比下次见面时读错字，让对方板着脸强很多。

3. 西方的名片礼仪。西方人在使用名片时通常写有几个法文单词的首字母，它们分别代表不同的含义：.表示：“提请注意”。提醒对方注意名片上的附言。.表示：“祝贺”。用于节日或其他固定纪念日。.表示：“贺年”。.表示：“感谢”。在收到礼物、祝贺信或受到款待后表示感谢。.表示：“介绍”。通常用来把一个朋友介绍给另一个朋友。.表示：“辞行”。在分手时用。.表示：“谨唁”。在重要人物逝世时，表示慰问。按照西方礼仪，递送名片应注意到：一个男子去访问一个家庭时，如果想送名片，要分别给男、女主人各一张，再给这个家庭中超过18岁的女性一张，但决不在同一个地方留下三张以上名片。一个女子去别人家作客，如果想送名片，应给这个家庭中超过18岁的妇女每人一张，但不要给男子名片。如果拜访人事先没有约定，也不想受到会见，只想表示一下敬意，可以把名片递给任何来开门的人，请他转交主人。如果主人亲自开门并邀请进去，也只应稍坐片刻。将名片放在桌上，不可以直接递到女主人手里。

## 外事个人工作总结 外事工作总结学生篇四

近期，甲型流感疫情在全球蔓延，根据苏州外办和市政府的要求，我办加强组织领导，迅速建立了工作小组，明确了分管领导和联络员，及时下发通知，要求各镇、各单位做好下属企业的宣传发动工作，及时建立预防机制，并建立每日报告制度，将各单位接待境外人员情况及时汇总上报，切实做好防控工作。

下半年，我们将继续深入学习贯彻科学发展观，重点从进一步加强对外交往、优化内部管理入手，勇于开拓创新、注重统筹管理，全面推进外事工作再上新台阶。

一是优化友城布局。我市共有9个国际友好城市(友好交流城市)，从版图上来看，友城主要集中在亚洲，特别是东亚地区，分布有疏有密。下一步，我们设想通过友人介绍和驻外使馆的牵线等手段，将在欧洲和非洲寻求建立友好城市，充分利用友城平台展开交流。二是拓展交流内涵。目前我市的友城交往主要以政府间为主，形式较为单一。为了推动友城工作向纵深拓展和延伸，逐步构架友城多层次立体交往网络，我们将致力于让更多的社会机构、市民群众积极参与到友城的交流中来，多形式多渠道地发展民间外交，开展“市民看友城”的一系列活动，扩大与友好城市间的青少年交流项目，加强文化教育、医疗卫生、城市建设等方面的合作，促进我市全方位对外开放的进一步发展。

积极借助平面和电视媒体，加强外事方面的宣传，让群众走近友城、知道外事、了解外事，知晓基本的外事礼仪礼节。要进一步拓展友城宣传工作，介绍我市人文历史、景观景点、社会经济发展等情况，通过友城让世界了解我们，提升我市的国际知名度，扩大国际影响力。

一是加强与使领馆的联系。中外使领馆都十分重视外向型经济的发展，注重为本国企业“走出去”、“引进来”牵线搭桥，提供对接。我们将通过接待、拜访等形式，密切与使领馆的关系，争取使领馆对我工作的支持与帮助，使其成为宣传、推介我市的渠道，成为我市对外交流和招商引资的桥梁。

二是工作上做有心人，广交朋友。重视发展与外事工作相关的部门和个人之间的联系，建立畅通的外事联络渠道，积极为我们对上争取、基层调研和对外交往打好基础。

按照“出访有计划、经费有预算、审批有原则”的要求，对



出国(境)团组资料进行严格审核，进一步使我市因公出国(境)的秩序得到规范化。积极向民营企业宣传“apec”商务旅行卡，为民营经济扩大对外战略发展提供便利服务。

继续加强学习，着力提高科学素质，着力提高参与公共事务和处理突发问题的能力，坚持将所学与外事工作具体情况牢牢结合，以理论知识推动实际工作的进步。制定行之有效的内部管理制度，完善考核机制，使外办各项工作规范化。进一步改进工作作风，强化服务意识，更好地“服务基层、服务企业，服务群众”。

## 外事个人工作总结 外事工作总结学生篇五

为深入贯彻落实市委、县委关于开展党史学习教育的部署和要求，推动全区党员干部学好用好历史，把党史学习教育的精神力量淬炼成发展动力，县委党校进一步提高思想认识，切实担负职责使命，充分发挥干部培训、思想引领、理论决策咨询作用，围绕课程、教育培训、课题研究、宣讲服务“四条线”，助力全区党史学习教育高质量推进。

聚焦主业主课，把课程培育作为推进党史学习教育的总抓手

强化阵地意识，把教育培训作为推进党史学习教育的主渠道

竞赛比赛促自觉，组织“党史”专题知识竞赛和演讲比赛，升华对党史学习教育的认识，进一步激发学员学“党史”、守初心、担使命的思想自觉和行动自觉。党性分析促提高，把开展党性分析作为培训班党史学习教育的重要环节，引导学员查找党性的差距、校准前进的方向，实现自我完善、自我提高。

注重成果运用，把课题研究作为推进党史学习教育的助力器

坚持科研与决咨紧密结合。围绕开展智库基地和决策咨询，

与市委党校xx研究院合作，对xx县符合建立智库基地的功能体（如□xx街道的古北市民中心、临空经济技术开发区等）进行合作开发，着重加强对项目精品化谋划、精深化合作、精细化管理，把区域做法上升为经验理论，为推进和提升党史学习教育的“教”与“咨”结合提供了新的平台与契机。坚持科研与教学紧密结合。着眼增强培训课程的针对性，积极推进科研成果进课堂、科研内容变课程。坚持教以促学，学以致用，结合实际、服务实践，围绕“建党精神、城市精神”和“红色资源开发利用”两个主题以及积极践行“人民城市人民建，人民城市为人民”的重要理念开展“党史”课题研究，并将课题研究成果作为培育“党史”课程的重要支撑，增强了课程说服力和启发性。坚持科研与服务基层紧密结合。坚持问题导向，聚焦基层热点、焦点、难点问题开展调查研究，提出有价值的对策建议，努力把研究成果转化为咨政启民的良策妙招。通过与社区党校的调研对接，收集相关案例素材，为开展科研和完善教学内容掌握一手资料，这些基层调研的前期研究成果，更广泛应用于党史学习教育中，促进了科研与党史学习教育、科研和服务基层的双结合。围绕“疫情防控与经济社会双胜利双发展”的课题，组织教师对相关案例进行研究，撰写案例报告。

突出教学宣讲，把服务基层作为推进党史学习教育的着力点

送课送教传“真经”。着眼于增强“红色传播力”，推进党史学习教育全覆盖，党校全体教师均加入了区党史学习教育宣讲团，教师们深入社区党群中心、“两新”组织、居民区、养老院等，通过专题讲授和现场教学等形式，开展“党史”宣讲，满足基层党员干部和群众学习需求，真正把党史学习教育延伸到“最后一公里”。走访调研办实事。校领导班子成员深入基层党支部联系点开展调研，听取了对党校的建议和需求，针对基层提出的辅导居民区书记讲好“党史”党课、举办联合主题党日党课共享活动、为青少年开展爱国主义教育等需求和建议，及时予以回应，落实服务措施。继续加强对社区党校的业务指导，为推进基层党史学习教育贡献党校

力量。共建共学齐推进。注重发挥党校教育资源优势，实现资源共享。校领导班子成员及时为党史学习教育党支部联系点党员、群众讲党课，邀请市委党校专家教授作党史和新中国史专题辅导讲座，同时开展了党史学习经验和心得交流，互相启迪启发，深化学习效果。为认真抓好《谈治国理政》第三卷的学习贯彻，第一时间邀请^v^xx省委讲师团成员^v^xx省委党校袁秉达教授作专题报告，对学深悟透、学以致用科学理论进行辅导，通过联组学习等形式，推进学习教育深入开展。