

2023年生活工作方面思想汇报 工作总结 生活方面(汇总6篇)

总结是在一段时间内对学习和工作生活等表现加以总结和概括的一种书面材料，它可以促使我们思考，我想我们需要写一份总结了吧。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。

2023年生活工作方面思想汇报 工作总结生活方面精选篇一

总觉得自己没有什么目标的在生活着，眼看着都大二上学期都要完了，自己心里有点慌张，有时候就很想安静下来想一下我接下来该做什么，生活学习工作总结。所以在这里总结一下，主要在三个方面：学习、工作、生活。

学习上我觉得已经尽了不少力了，至少不再像高中那样浑浑噩噩的过日子，也不会因为自己的心情就决定要不要上课，至今为止，我还没有正式请过一次假，旷课有是有，只有那种自己不喜欢的文化课（比如英语），不过也是极少数。专业课就更不用说了，最紧张的就是它了，只要是专业课，我都全力以赴的去做，虽然做得不好，但是我是努力过得。知道自己笨，我只有慢热型的去理解，总是比别人慢半拍吧，但我从来没有放弃过，知道以后我没有靠山，更没有优越的家庭生活供我享受，我只有靠我自己。我知道这很难，也知道不是短时间就能解决的，不过以后的生活不管是好是坏我都能承受，因为是自己去创造的，我不能永远做一只雏鸟，每天等着父母亲给我带回来食物。鸟会长大，我也是，现在只要想到自己不久的将来就要离开父母自己去打拼，脱离了父母每个月固定的生活费，脱离了每个月回家两次家人团聚的机会，脱离了父母近距离的关心与照顾，我很害怕，说实话，心里确实没有底，就像一个无底的恐惧一样。但是我始

终是要面对这一切的，离开父母。我要让自己更加坚强，强大起来。

这个星期教师资格证的课程就开始了，我一定要做好它，当初报名也是为了以后能有一个多的选择。虽然在川师上课，中途还要坐车颠簸，但是我不怕，自己要为当初的选择负责，在心里替自己加油。还要报考证券资格证，虽然对于我来说有点难度，如果以后要从事这样的工作也是一个竞争力相当的行业，但是这是充实我自己的一个证明，我不会退后。计算机过级，英语过级也要放在心上。专业课只有争取不落后，能按时交作业就好了。从入党积极分子到预备党员这个考察期间，我也是要做足功课的，在这一年里，我不能出任何差错，那么在毕业出校门之前我就会多一个证明自己能力的证据。思想报告，与老师，团委书记，推荐老师的沟通要做足，群众关系也要处理好。相信自己，一定会做好的！

工作上我可能做得不够好，进入青年志愿者协会一年多了，多多少少都是有一定的感情的，当初也没有想过今天要带领一个协会一起发展。在校园服务部任部长的一年里，自己更多是学会了说话，怎样表达去表达自己的语言，至少不会像以前不敢去表现自己，我能面对很多人谈话自如。现在作为青年志愿者协会的副会长，我要更好的锻炼自己的领导能力，我想让这个团体更加好，至少让我在这一届能做出一点成绩，好让我交给下一届负责人手里的不是烂摊子，更多的是经验，事实，活动开展的资料。我认为管理不仅仅是看成绩，更多是为别人着想，只有让大家理解，我交代的事情不是命令，而是他们自己身上肩负的责任，只有让他们自己明白自己职位的重要性，以及自己在那个职位上所要发挥的作用，他们才会更好的去负责做事，这也是志愿者精神的一个体现：只有明白了自己的自身价值，才能更好的去服务社会。最后祝愿你跟我一起奋斗的志愿者们，还有协会里面的干部干事们，我们一起努力，一定可以让我们的协会越来越好。

生活上一定要有一个度，不然就不知道自己到底该做什么。

从现在开始，我不会让自己不吃饭，再怎么样我都要保重自己的身体，因为父母给我的生活费也是想让我吃好。早饭不能不吃，我算是明白了，我的胃病就是早饭惹的，除了换季会让胃病复发以外。一定更要照顾好自己，才有好身体去奋斗自己以后的生活，也有好身板照顾自己渐渐老去的父母。牛奶一定是缺不了的，女人是最缺钙的，牛奶就是最好的钙质，除了养好身体外，我还不会忘记自己是一个女的，爱美也要做到位是吧！虽然我没有那些保养品，也没有那些化妆具备的工具，但是我一样也爱美，补钙是不能滞后的，不能保证每天都有牛奶喝，但是要喝。衣服不能盲目买，质量要好，价钱合适。不能看着好看就想买，可是没有与之相配的其他衣物，那不是个损失吗？质量好也是一个考量，因为这直接影响了你在以后生活中多生活质量的高低的标准，人这一生不会永远都忙碌的，留点时间给自己好好享受生活。但不是现在，我们现在要做的就是从一些方面去了解生活。虽然质量好就代表着价钱高，不过值得。这也不是一个理由，质量好的价钱高就慎买，买得精，不滥买。自身修养也要好好沉淀沉淀，控制自己的言语，行为。做到什么话都在心里考虑好了再说，什么事情一定要三思而后行。

我希望我的以后有一个良好的规划，不要再浪费时间了，我已经浪费不起了啊。杨梅，加油！我为你加油！你们还有谁为我加油！

2023年生活工作方面思想汇报 工作总结生活方面精选篇二

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，每堂课前都做好充分的准备。

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。

2023年生活工作方面思想汇报 工作总结生活方面精选篇三

时光如白驹过隙，不觉间一学期又过去了。

回首本学期生活委员的工作，有得也有失，充满了机遇与挑战。

一、班费管理

班费是我们班同学的公共财产，这一学期由我管理。

秉着公开公正，我们的班费每月在月底定期公开，在财务公开表上每一毛钱的去处都有详细的标注。

为了便于班费管理，每一件商品在购买时我们都向商家索要了收据。

今年是建国六十周年，又是我院十年庆，所以我们十月初的主班会主题是：“六十建国史，十年育人路”。

前期准备工作在九月末举行，我带头进行采购，为节省路费开支，我们一行二人去了南京金桥市场，讲价是我的强项，几番唇枪舌剑，我们尽最大可能用低价购买到了物资。

在班级财务管理方面，掌握着班级财政大权的我，非常感谢同学们对我的工作的信任。

每次月底，当我班级财务收支表发给同学们传阅的时候，许多同学都微笑着跟我说：“丹丹，不用看了，我们信任你！”我很感动，我会继续努力做好工作，绝对不会辜负他们对我的信任。

二、宿舍日常管理

对于宿舍的管理工作，首先我要做检讨。

这部分是我今年失职的部分，由于我的管理工作没做好，导致部分宿舍在宿管阿姨每周例查时被批评。

我们的宿舍整体还是好的，每天都有很多得到阿姨表扬的。

我们的宿舍干净整洁，装扮各具特色，还有部分宿舍参加了“温馨小家”的评比，其中620，622宿舍都挺进了决赛。

其中620宿舍的“中西合璧”别具代表性。

基于此，下学期会将工作重点转移到宿舍建设上来，争取我们所有的宿舍每天都会得到表扬，每个宿舍都获得“文明宿舍”称号。

三、团结各专业同学

这是各班委遇到的同样问题，三个专业的同学，课程时间安排不一样，相聚在一起的时间很少。

很难同时调动起来大家的积极性。

一开始我也认为这是个难题，可是渐渐地发现自己高估了这个问题。

虽然我班同学来自于三个专业，大多数时间我们并不都在一起。

但是大家都在积极主动的认识新同学，联络彼此之间的感情。

经过一个学期的相处，大家亲如一家人，有活动大家相聚一起，一同想主意。

我们的主题班会上，同学们积极参加，踊跃报名节目。

四、寻找自己的职责

其实在竞选班委的时候，设想了好多自己的工作计划。

其中有一项是迟迟未展开的，一直到十二月初，现场观看了校“十佳班级”竞选后，我才发觉自己为班级做的太少了。

我开始深入检讨，我应该把每天为同学们服务，为班级服务作为自己的义务。

于是我的每天天气预报登场了。

虽然有时候央视有些不准，我感到很内疚，但我相信同学们会理解我的。

我会坚持下去，我的天气预报会给同学们的出行带来一些参考价值的。

五. 锻炼自己 收获成长

其实自己的电脑基础并不是很好，所以有时在做班主任交给的任务时会有一些困难。

比如说，我不擅长做excel表格，平时也想不起来练习。

班主任恰恰给我提供了练习学习的机会，为了完成任务，我会利用自己所学的去做好，不懂就去问同学。

这样及巩固了旧知识，也收获了很多新的方法技能。

时间过的真的很快，一眨眼一年的时间已经从我的身边匆匆流去。

在学生会工作也有很长一段时间，还记得曾经在加入学生会时，经过马拉松式的挑选和努力，最终如愿进入学生会文艺部工作。

在当中工作，我真的学到很多东西，使我有机会接触很多人，不但提高了社交能力，还提高了工作能力。

回首这一年时间，真的让我受益匪浅，其中充满了快乐与苦涩。

不过我认真的做好每一件事，只因为一句话：“在其位，谋其职”。

这一年的工作可谓紧张而又忙碌，因为各个部门都有很多活动，每一次的活动我都会积极参加，积极配合别的部门的工作。

本次比赛既为选手们提供了一次展现自我的机会，又给观看的同学带来了一次愉悦的精神享受，增强了同学们对音乐的兴趣，提高了同学们对音乐的欣赏力。

同时我也深刻理解了团结的力量，主要靠文艺部与学生会其他部门相互配合。

第二个活动那就是大型的《健美操大赛》.主要的目的是提高师生的体育兴趣，调动大家参加体育锻炼的积极性，丰富师生的课余生活，促进各系部的交流，培养了团队精神。

一次比赛，让我们付出了很多。

特别是我们部门的女生每天都在她们训练现场照顾她们。

为了工作就应该有这种敬业精神，不管多苦，不管多累，我们都不会退后。

在这些活动中。

同时也锻炼了我的写作能力，因为很多策划书与总结都是我写的，也得到部长的夸奖。

这也是我获得一部分，因为我掌握了 office 办公了，这都是锻炼的结果。

最后的活动应该是《篮球颁奖晚会》这次活动对我感触最深，了。

因为这次完全是我们干事做的。

当然也发现自己的不足，有很多细节没有注意到，当然知道自己的不足，这也是值得庆幸的。

因为这样在下次活动才不会犯同样的错误。

才能更好的做好，才能做的更精彩。

在其他部门活动中。

我积极配合，虽然是一些杂货，例如搬桌子，我从来都没有抱怨过，为什么每次都是我。

我反而感到高兴，因为这也许为了更好的锻炼我，因为我自己有很多不足，所以在学校应该更好的培养自己的各种能力，为以后工作奠定基础。

最后谈谈自己总结的几点经验吧，这也是自己在活动中与工作中摸索的一点浅淡的经验。

1. 在做事的时候，能自己做的就自己解决，不要有种依赖的感觉，因为这样才能更好的锻炼自己，让自己收获的更多。
2. 要懂的“在其位，谋其职”的含义，因为什么事开始做时会有新鲜感，坚持到最后才是正确的，例如在学生会中，有的人经过种种努力最后进入了，可是时间长了。

厌倦了，什么事都不做。

那你为何当初那么努力的选择加入呢?所以要积极的做好自己的事情。

3. 团结协作，共创精彩。

例如《歌唱大赛》的成功举办和《健美操大赛》更充分的说明了这一点，文艺部和其他部门心无芥蒂全力配合才使两个大型活动取得了圆满成功。

4. 全心全意为广大同学服务。

做好领导、老师与同学之间的沟通纽带。

以微笑面对每一个人，这样会更好。

以上是自己的一点见解。

在学生会工作一年，我个人的组织协调能力和团队协作能力都得到了很大的提升，但不得不承认自己在工作中还有很多不足之处，还有很多有待完善的地方。

但是我们是一个团队，我们相互互补，一定会做的更完美。

因为这个团队，让我大学生活的开始就有了不一样的色彩，我很开心给我这样的平台，让我找到自信，让我更好的认识到自己的不足，以后我会更加的努力，因为自己有着不服输的精神，因为自己的座右铭是“爱拼才会赢”。

最后祝愿文艺部在以后的工作中做的越来越好，在此，我衷心地祝愿电子信息系学生会的明天更美好！

时光荏苒，转眼之间又到期末，回首在学生会工作的时光，心中总是感到欣喜和紧张。

经过选拔，我如愿进入新闻部，在学生会这个大家庭里，我受益匪浅，学到很多东西，同时自己也得到了充分的锻炼，真正地懂得了集体观念和协作精神的重要。

在此，为了下一步工作的顺利进行，特作出本学年工作总结。

在这个学期，我化学与材料科学学院白云校区主办的活动有“化韵新飞”迎新文艺晚会、体育文化节、“魅力星声杯”主持人大赛等，在这些活动中，我积极参加，新闻部主要负责新闻稿的撰写，现场摄影，拍照等工作。

通过这些活动，我受益颇多，真正参与其中，体会团体协作，增强了我的集体观念，同时还让我的组织能力得到了提高。

我认识到了团结的力量，只有各部门之间积极配合，团结一致，才能让我院学生会更加精彩。

最后我作出工作经验总结，为下一步工作开展作好铺垫：

2 虚心学习，诚实进步，不断提高自己的写作能力和组织能力；

4 尽量独立完成本部门的工作，不能事事依靠其他部门的帮助，

只要我一如既往地热爱新闻部，切实为学院服务，我一定能在今后工作中取得更好的成绩。

同时，我衷心地希望新闻部越来越好，祝愿化材学院的明天更加灿烂与辉煌！

客户代表发言稿

医生的个人工作总结

内科医生个人工作总结

出纳员工作总结范文

社会实践工作总结

农村农民党员个人总结

医院纪检工作总结范文

医学科研工作总结

1.生活方面自我评价

2.个人总结生活方面

3.自我评价在思想方面

- 4.自我评价在工作方面
- 5.自我评价在生活方面
- 6.团员年度生活方面总结
- 7.自我鉴定生活方面
- 8.个人总结在生活方面

2023年生活工作方面思想汇报 工作总结生活方面精选篇四

作为预备党员就应该积极发挥党员的模范带通作用，以一名合格党员的标准严格要求自己，下面是小编为大家整理的预备党员思想汇报范文，欢迎大家阅读。

敬爱的党组织：

20xx年10月3日经党组织批准，我成为一名光荣的预备党员。在这一年里，在党组织的严格要求和悉心培养下，在身边党员前辈的无私帮助和正确指引下，通过自身的积极努力，无论是在思想政治、学习、工作和生活方面我的素质都得到了极大的提高。特别是通过党内生活的学习和实践活动的锻炼，让我对党性有了更深刻的了解，那就是要不断付出，不断奉献，吃苦在前，享受在后，把为人民服务当成是一件光荣的事情而不是一句口头禅。还记得，虔诚的向党组织递交入党申请书的那一天；还记得，被党组织确定为一名入党积极分子的那一天，还记得预备党员发展会的那一天，我的心被自豪的光环所笼罩。毕竟，我梦寐以求的梦想终于实现了。而如今，我的预备期已满，特向党组织递交转正申请书，汇报一年来自己的基本情况，请党组织予以考察。

首先，在思想政治方面。我严格按照一名党员的标准来要求自己，平时通过网络、电视、报纸等方式我时刻关注着党和国家的动态，因为我明白，作为新世纪的党员必须要保持与时具进的思想，必须要学会用科学发展观来武装自己，用先进技术来充实自己。20xx年注定是不平凡的一年，而20xx年同样是充满色彩的，在经济危机的严重影响下，美国依然大幅财政赤字，而我们国家依然能够保持高速的经济增长速度；同样是20xx年，中华人民共和国成立60周年，举国欢庆，共享盛举，全国人民融合在一片欢乐的海洋之中；同样是20xx年，嫦娥2号发射成功、三峡工程全面完工、汶川地震灾区重建工作初步完成、第十一届全国运动会胜利召开，这充分体现了我们党的正确领导和社会主义制度的优越性，进一步证明了只有在中国共产党的领导下，我们的国家才能更加科学、稳定、和谐地发展。作为一名刚刚毕业的大学生，我完成了从学生的员工的转变。在学校期间，做为班里的团支书，在临近毕业期间我依然保持高度的责任心和为同学服务的态度，保证每一个同学都能够顺利无误的办完离校手续。同时我还认真完成毕业设计论文，并且获得了校级优秀毕业论文。在公司工作期间，我坚持每天早起，为大家打扫宿舍卫生，同时第一个到办公室为大家烧水、清理垃圾，我认为这是我应该一直保持的工作态度。因为我想专业素质能够体验一个人的工作熟练程度，但是工作态度，思想觉悟却是体现一个人工作能力的必备条件。

其次，在工作方面。工作方面可以分为两部分。首先是在学校的工作。在校期间，我曾担任过系文艺部长、班级团支书、组织委员、生活委员、体育委员，体验过各个层次的班委生活。但无论担任什么班委，我都尊崇一个信念，那就是全心全意为班级服务。在毕业的最后一个学期里，作为班级团支书，我亲手为每个人办理离校手续，虽然有些累，但我却充分感受到了奉献的快乐，同时我还组织大家参加了毕业生晚会，组织大家进行了最后的聚餐，组织大家进行了最后的合影，这些都让我感觉到非常的充实和欣慰。在其中我感受到

了团队的合作意识和为人处世的态度。其次是在公司的工作。进入公司五个月以来，我学习了arcgis相关软件的使用，参加了华油测点项目以及数据入库二期项目。对arcgis的学习让我对业务知识有了基本的了解，我发现自己开始慢慢入门并对arcgis产生了兴趣。而随后我去山西参加了华油测点项目，这次出差让我受益匪浅。首先是因为外业环境比较艰苦，非常锻炼人的品质和意志。更重要的是我得到了许多宝贵的现场实践经验，这使得我对业务知识的了解更加全面，更加形象，更加深刻。最后我到廊坊开始参加数据入库二期项目，主要负责数据检查和数据入库工作。在公司的工作是辛苦的，但却是充实的，我非常渴望这份充实。我深知，作为一名新人，我应该从员工的角度出发，为公司奉献自己的价值；作为一名党员，我更应该时时刻刻牢记党员的标准和要求，为党、为人民、为公司、为同事奉献自己的青春。

最后，在生活学习方面。在生活中，我是一个热情开朗的人，我会尽自己最大的努力去帮助那些需要帮助的人。我想这是每个党员需要做的事情。同时我还积极参加学校或者单位组织的各种文艺活动或者体育活动，希望通过这些活动能够更加的充实自己，并且加深和同学和同事之间的友谊，增强团体的凝聚力。在学习方面我一直坚信“一份耕耘，一份收获”，努力刻苦学习专业知识并且坚持理论联系实际，在实践中不断突破自己，提高自己。

一年来，我虽然取得了一些小小的进步，但我知道我仍存在许多的不足之处，比如理论联系实际的能力还不够强，比如意志力还不够坚定等等。但我相信我会不断克服这些缺点，弥补自己的不足，争取早日成为一名合格的共产党员。

以上是我一年来的情况总结，不妥之处，恳请党组织批评指正。我非常渴望能够成为一名共产党员，如果党组织批准我的申请，我将时时刻刻以一名党员的标准来要求自己，为共产主义奋斗终身。如果党组织不批准或者延期转正，我愿意接受党组织的长期考验，并且我会加倍努力，争取早日成为

一名合格的共产党员。

此致

敬礼!

汇报人:

日期□xx年x月x日

敬爱的党组织:

在这个金秋，我们迎来了新中国的六十一岁华诞;六十多年弹指一挥间，但对于中国、对于中国人民来说，新中国成立这一个日子以来的不平凡历程，充满奇迹，充满辉煌。改革开放以来，我国经济建设、政治建设、文化建设、社会建设，以及生态文明建设和党的建设等各个方面的事业，蓬勃发展，蒸蒸日上。在中国共产党的领导下，中国人民将一个积贫积弱、满目疮痍、百废待兴的落后国家，建设成一个团结统一、繁荣富强、生机勃勃的新兴大国。

作为预备党员我深刻的认识到了，中国共产党，一个光荣的组织。中国共产党，她是一个在民族危亡的关头诞生的党团。党员就意味着为国家民族能够抛头颅洒热血，来实现自己伟大的抱负。党的光辉历史和精神让我们上进奋发!回顾我党的历史，无不是困难险阻，困难重重。从五四运动的号角，到共产党的建立;从国共合作开始，到南昌起义;从星星之火的井冈山，到革命圣地延安;从敌后的抗日，到解放全中国，每一阶段无不是一部部血泪史。但是我党始终站在人民的立场，因此我们的党没有在这样的艰难险阻下挫败，反而更加的成熟，并且不断的成长壮大，成最终成为历史的胜利者。我党在毫无借鉴经验的情况下，在黑暗中摸索适合我们中国自己的道路，在内外夹击的中不断的吸取教训!党的思想体制在不断的健全，执政理念不断的更新，为此中国有勃勃的生机。

党员不是一个称号，而是要求每一个党员都不断的要求进步，严格自己的言行，为全民做出表率。我想我也应该如此。通过不断的学习和完善自己的理论知识。今天我就从邓小平的相关理论分析一下我对科学发展观的认识。党的xx大报告指出：中国特色社会主义理论体系，就是包括邓小平理论、重要思想以及科学发展观等重大战略思想在内的科学理论体系。从中不难看出，科学发展观是中国特色社会主义理论体系的重要组成部分，而且是中国特色社会主义理论体系的最新成果。从中国特色社会主义理论体系的直接开创者——邓小平的视角看科学发展观，具有一种本源和正宗的重要意义。

在世界大发展大变革大调整的时期，世界多极化，经济全球化深入发展，科技进步日新月异，国际金融危机影响深远给我国带来了新的机遇与挑战，在新的历史起点上我们要始终坚持党的正确领导，坚持全心全意为人民服务的宗旨。

此致

敬礼！

汇报人：

日期□xx年x月x日

敬爱的党组织：

在过去的这一个季度中，通过这段时间的学习，在组织的关怀和老党员的熏陶下，我的思想在不断的提高，现向组织汇报情况。

中国共产党是中国工人阶级的先锋队，同时是中国人民和整个中华民族的先锋队，是中国特色社会主义事业的领导核心。中国共产党始终坚持人民利益高于一切，坚持全心全意为人民服务的指导思想，中国共产党诞生至今的全部历史证明，

中国共产党是一个正确的党，只有共产党的领导，才能肩负起民族的希望，才能领导中国人民把历史推向前进。作为一名预备党员，党的xx大即将召开，我更应该积极发挥党员的模范带头作用，以一名合格党员的标准严格要求自己。就最近我想关于热门话题“鱼岛事件”谈谈我的一些看法，并向组织汇报。

鱼岛事件受到全国上下的关注，由于日本政府罔顾政府的严正警告，擅自宣布将中国领土鱼岛“国有化”，导致中日两国外交关系进入自上世纪70年代两国恢复邦交40年来最为紧张的时刻。日本政府和一小撮政客的倒行逆施不仅严重侵犯了中国的国家利益，伤害了中国人民的感情，也对中日两国正常的经贸关系产生了不可忽视的负面影响。

出现的日产商品在中国市场的走冷，基本上是由于鱼岛事件的影响所致。如果日本政府坚持在目前的错误道路上走下去，拒绝政府的合理要求，那么，中日之间正常的经贸关系必然受到其负面影响。在8月份，中国民间已经出现了“抵制日货”的呼声，某些电器零售门店甚至拒绝销售日产家电产品。中国民间和部分商家的这种做法不一定值得肯定，但是如果这种情绪不能得到有效的疏导，日产商品在中国市场上所占的份额将进一步萎缩。而解决这个问题的钥匙，无疑是在日本方面。

目前中国这次采取了很多强硬的实质性措施。中国中断了日本一些资源、能源上的支撑，特别是稀土的出口权，中国是稀土的最大输出国，日本是稀土的最大输入国，日本89%的稀土来源于中国。手机，电话，电脑及周边产品，汽车，总之支撑日本主要工业发展的产品中都需要有稀土，“日本的经济将受到巨大打击”这是这几天日本几乎所有媒体的惊呼，现在的时代变了，不只是真刀真枪上场干才叫战争，战争还可以在经济上，市场上，舆论上，过多的软弱是不会有any实质的进展，但国家更清楚，目前最重要的就是发展经济，提高人民的生活水平。只有当中国的经济强大了，在国际的

上自会不战而胜。

一部分人坚持采取武力手段，目前我党坚持和平的原则，希望通过外交的等方法和平解决，鱼岛是中国的领土，是不能改变的事实。我觉得党的做法充分体现了中国这个有着悠久历史文化大国的包容与度量，中国有句古话先礼后兵，不管今后事态如何发展，我始终相信党的决策时正确而具有远见的。

此致

敬礼！

汇报人：

日期□xx年x月x日

2023年生活工作方面思想汇报 工作总结生活方面精选篇五

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，炒熟了再用擀面杖辗成末，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。

2023年生活工作方面思想汇报 工作总结生活方面精选篇六

结合本职工作突破“三个”转变。何平九论道出了河南崛起必须解决的核心问题。结合自己的工作、思想和作风，联系全书记在全县干部集中谈话活动中所列举的“十种”不良表现，在自身或多或少也都存在。通过学习和对照，也在认真思考，今后工作中应该怎么转变、怎么做，我想应该是三点：一、要思想转变。思想是行动的先导，只有转变了思想，才能热情工作、积极工作，才能创新思维，创新思路，创新工作，才能够把工作做得更好。二、要作风转变。转变作风，就是要做到求真务实。求真务实重点要做到“三实”。一是思想上务实，对待工作，在思想上要有主人翁意识，态度要端正，这是做好工作的前提。二是工作上扎实。做工作要扎扎实实，不能浮漂，不能应付，工作要做具体，做深入，做到精细落实。我认为实干也是水平，落实也是能力。三是效果上求实。要通过扎扎实实的工作，取得实实在在的效果。也就是对待每项工作要努力把思路转变为措施，把措施转变为行动，把行动转变为效果。三、要抓好落实。卢展工书记讲的“三个具体”很精辟，很有哲理，即：“一具体就突破，一具体就深入，一具体就落实”。因此在工作中就要按照“三具体”要求认真去做。去年农民专业合作社的发展工作，今年四月份搞的全县蔬菜生产调研工作，由于我们能够做到具体深入，也就了解掌握了更多东西，如先进的典型，存在的问题，如何发展，脑子里就有了更多地思考，工作过程中也就更具体，更深入，落实的效果也就更好。通过学习和思考，我想今后应该做到这几句话：解放思想，转变作风，重实干，戒空谈，克服不良表现，扎扎实实做好每项工作。

“身入”与“深入”。河南日报就领导方式转变加快发展方式转变的精辟论述，反映出了省委、省政府对国家将河南纳

入中原经济区为领导干部转变方式加快发展方式提出了更高、更新的要求，很值得考量。结合我们的实际所承担的每一项工作与振兴内乡乃至全省都有千丝万缕的联系。如何转变行业的服务方式和发展方式的转变也同等重要。转变什么服务方式？应该在“身入”、“深入”上大做文章。虽是一字之差，服务方式的转变却大为不同，取得工作效果也会天壤之别。“身入”只能证明你身临其境，而“深入”不仅说明亲自到位，而且在思想、行动、措施等方面都与工作完全融入到了一起。

因此可以说，“身入”只是“深入”的前提，并不完全等于“深入”。

“身入”容易“深入”难，做表面文章容易解决实际问题难。因为一深入就具体，一深入就突破，一深入就见效。一次“身入”是不可能达到“深入”的，尤其是对那些比较复杂的事情，如若不能通过多次深入调查研究，其问题症结永远也不会找到。怎样才能做到真正的深入呢？首先，为农服务的方式需要转变，而加快发展转变关键点，要根据农业现代化发展和农民需求，树立公仆意识，要做水下的锤，不做井里的瓢，憋足长气，沉入水底，只有这样，各个层面的东西就会掌握得一清二楚，为寻找解决问题提供有效办法。其次是发扬脚踏实地的工作作风，不求张扬，不弄虚作假，不回避矛盾，把想要做的事情做精做细，持之以恒，经得起实践考验。

总之“深入”不是唱功，而是做功，不是作秀，而是做事，不仅要“身入”更要“深入”、“心入”，这样各项工作效果必将会得到明显好转。

善于学习，用心做事。学习何平九论，结合工作实际工作特点，要准确把握，正确定位，敢于正视问题，破解矛盾。作为农业战线上的一员，首先要把学习当成一种责任。以“未编三绝”的端正态度、“悬梁刺股”的决心毅力、“凿壁借

光”的勤奋精神，潜力学习，不断更新思想观念，优化知识结构，提升工作能力，真正实现以学增智、以学促干。其次要俯下身子钻研业务。要从国家重大农业项目政策解读入手，吃透农业政策和法律法规。尤其是在工作中要开动脑筋，勤于思考，把一天所做的工作进行梳理归纳，最满意是什么？存在什么不足？收获了什么？还须解决什么问题？只有这样才能创新工作方法。三是虚心求教。要真情实意地向领导、农业专家、同事学习，多请教、多汇报，不懂就问，少走弯路，做事要实干巧干，敢于担当责任，以科技包村、遥感监测等重点业务作为着力点，把各项工作走实。四是以“许三多精神”为榜样，在困境和磨难中百炼成钢，在岗位上坚守、执着、不抛弃、不放弃。最终实现人生价值。因此，要想成为一个多面手、好用手的人，理当做到善于学习、用心做事。