

2023年年终述职报告金句(优秀5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。

工作总结标题好 简历的标题正文篇一

(1) 标题。

个人简历多用文种“个人简历”、“求职简历”作标题。

(2) 正文。正文有一段式和多段式两种结构方法。

1) 一段式。从姓名、诞生地、籍贯、出生年月、民族、团体党派写起，按时间顺序叙述主要学习、工作经历，主要成绩、贡献。

2) 多段式。适用于经历较丰富，年岁较大的人。写法是：先总述主要经历，再分段叙述各阶段或各方面主要经历。

写个人简历要求是，不夸大不缩小，概括集中，语言朴素，真实可信。

(3) 落款。

在个人简历右下方署明写个人简历人的姓名；并在下面注明年、月、日期。

2. 简历标题不可小视

4. 简历标题写作

5. 简历标题这样写

工作总结标题好 简历的标题正文篇二

20__年我局为深入贯彻科学发展观，紧紧围绕加强党的执政能力建设这条主线，结合全国开展的保持_员先进性学习教育活动，我村党支部根据上级的部署，努力加强党员电教教育工作，广泛深入的宣传科学发展观重要思想，弘扬时代主旋律，统_员的思想，为党的教育事业做出贡献。现将今年的党员电教工作总结。

一、认识到位

党员电教教育是新形势下对党员进行教育的一种先进，有效的手段，是加强基层党组织建设，提高党员队伍素质的重要形式。我村党支部十分重视党员电教工作，把观看电教片讲座作为深入开展学习实践科学发展观活动和群众性公民道德实践活动的重要内容。一是党支部重视，积极组织全体党员干部职工参加电教学习，二是领导重视，在制定周密工作方案的基础上，做到统一指挥、统一步骤、统一行动。三是，电教员重视，年初制定计划，实行每月至少观看一部电教片，认真填写和记录。四是，全体党员干部职工重视能够自觉参加的党员电教，并能够进行座谈讨论，提高党员干部职工的思想道德素质。

二、设备齐全，专人负责

1、党支部按照标准化，规范化，制度化统一要求，一“两机一柜”（电视机□vcd□电教柜）和“三有”（有播放地点，有播放收看记录，有专人负责）为标准，播出相应的经费征订教材，添加设备，配全电教播放设备，提高教育效果。

2、党支部同时成立了相应的电教工作队伍，以分管电教工作的同志牵头，抽调具备一定的电脑操作能力和影视设备操作使用能力的人员负责电教工作。

三、行动到位，落实有力

1、党支部根据上级计划，结合保持_员先进性学习教育活动，统筹安排，制定全年的观看计划。主动完成观看了“两会报告中关于教育的视频”，“20__年下半年中国宏观经济形势展望”，“开展创先争优活动学习辅导”，“党的好干部《焦裕禄》”，“‘酿造’酱油未必都是酿造”，“20__年下半年中国宏观经济形势展望”，“《卢沟桥事变》观后感”，“两会报告中关于民生的视频”，“观《中国_之父——黄旭华》有感”等电教片。

四、总结交流

党支部围绕教育收看的内容，要求每个党员根据收看的内容，写观后感，并组织党员，干部进行思想交流与相互学习，加深对播放内容的认识和理解。

以上就是我局党支部今年以来开展的党员电教工作，也取得了一定成效，但与上级党委要求还有差距，我们有信心与决心，在今后的工作中，对照党委关于电教工作的要求，调整新思路，探索新举措，力争电教工作更上新台阶。

工作总结标题好 简历的标题正文篇三

一、兴趣是减负的第一法宝。

学生为什么会有负担?如何才能让学生享受适度的压力?这恐怕是教育不可回避的一个问题。我们可以先做一个形象的比喻：当你和一位赏心悦目的美女促膝相谈一小时，你会觉得是愉快的享受;反之，让你和一位臭气熏天的酒鬼共处一分钟，

就会成为沉重的负担。所以，学生有没有兴趣，很大程度上决定了负担的轻与重。学生在学校除了读书，还应该有更丰富的体育活动、艺术活动。多种活动的有机结合，才能还给孩子快乐的童年，减轻他们的负担。

二、向四十分钟要质量。

学生要发展，教师就要先行发展。教师广泛涉取以求一个“博”字；钻研业务以求一个“专”字；加强教研以求一个“新”字。要上好课，课前准备是关键。教师要充分研读教材，明确每册教材在整个小学阶段的地位和任务，从而更好地开展课堂教学。

三、让学生把作业当做一种快乐。

查阅各级各类的减负令，都会有这样一条规定：严格控制学生的作业量。做到一、二年级不布置课外作业，三到五年级的课外作业不超过30分钟，六年级的作业不超过1小时。因此，人们一提到减负，第一反应就是减少作业量。有人认为“减负”就是给学生少一些作业、少一些补习，多一点玩的时间、多一点能够受他自己支配的时间。其实，这种规定是很难操作的。试问，一、二年级的孩子回到家什么作业也不做，家长会答应吗？一定量的作业还是要布置的，因为学习本身就客观存在一定的负担的压力，任何人学业上的成功都无法逾越“刻苦努力”这一环节。如果我们随意减去学习中应有的负担，就彻底偏离了减负的精神。

在作业的要求上，首先要精心设计作业，认真筛选，控制作业数量。选择有代表性的作业，使学生通过练习达到复习和巩固课堂所学知识的目的。笔头作业一定要做到少而精，避免机械重复。其次，老师要做到“下水作业”。作文有“下水文”，作业也应该有“下水作业”。凡是要求学生做的题目，老师必须先做一遍或先过一遍。在做下水作业的过程中，了解作业的难易程度，所需时间，容易出错的地方等。这样

才能做到布置作业适量而又适度。第三，双休日、节假日要控制笔头作业的量，可布置一些“软作业”。所谓“软作业”，就是比较灵活、自由的、需要学生动手动脑，以及参加社会实践来完成的作业。如：阅读书籍、参加劳动、查阅资料、收集信息、社会调查等。这些作业学生乐意做、喜欢做。对自己感兴趣的东西做起来是不会感到是一种负担的。而这些作业的完成，对于增进学生的综合素质无疑是很有帮助的。

作为学生，写作业时他们的巩固知识，取得好成绩的一条必要的途径，我们要鼓励学生勇敢地承担起来。然而，作为老师，我们在作业的布置和选择上也要动动脑筋，既要减轻学生的作业量，又能达到预期的效果。

四、多元化的评价方式。

为什么学生的负担越减越重，究其原因就是评价制度跟不上时代的发展。怎样去评价一个学生，大家的定向思维就是孩子的考试成绩，尤其是语文数学英语等所谓主科的学习成绩。其实，从多元智能的视角去看待学生，你会发现每个学生都是特别的，所有的学生都是聪明的，只是他们的才智表现在不同的方面。我们要承认这种差异，悦纳这种差异。教育的过程应该是欣赏学生成长的过程，巧用激励手段，能带来意想不到的减负效果。

在后墙上布置一块精心布置的“比比谁最多”的竞赛园地，上面贴着一颗颗通红的苹果。这些都是老师对孩子们的奖励。然而，这些苹果并不是学习成绩好的学生才会得到，只要学生在某一方面有足够的表现，或者是在某一方面取得了不小的进步，都会得到红苹果的奖励。一枚小小的红苹果，不仅对成绩好的孩子是一种促进，而且让那些成绩不如意，但是在其它方面表现突出的孩子找到了自尊，让孩子们自豪地认为：“我就是最棒的！”定了星级队员评比方案，每月都会评选星级队员，包括礼仪星、友爱星、发言星、守纪星、劳动

星、作业星、阅读星等，只要在某一方面优秀就可以登上星级队员风云榜。

灵活机制的评价方式，让学生更自信，对学习也更有信心。看到每个孩子的长处，采取多元化的评价方式，不仅是减轻的学生学业负担，更是减轻了学生的心理负担。

工作总结标题好 简历的标题正文篇四

抓“产业提质”，壮大了综合实力。

抓“项目提速”，厚植了发展潜力。

抓“招商提效”，增强了造血能力。

抓“平台提优”，迸发了创新活力。

抓“管理提升”，彰显了实干合力。

要把高质量产业“竞争力”奋斗出来。

要把高质量平台“强能级”奋斗出来。

要把高质量企业“新面貌”奋斗出来。

要把高质量项目“集聚地”奋斗出来。

要把高质量改革“真实效”奋斗出来。

要把高质量服务“好环境”奋斗出来。

实施实体经济“大升级”行动，把高质量平台“强能级”奋斗出来。

实施企业发展“大培育”行动，把高质量行业“竞争力”

奋斗出来。

实施招商引资“大突破”行动，把高质量经济“新动力”奋斗出来。

实施重点项目“大攻坚”行动，把高质量项目“集聚地”奋斗出来。

实施城市品质“大提升”行动，把高质量城镇“新品质”奋斗出来。

实施美丽乡村“大振兴”行动，把高质量乡村“新面貌”奋斗出来。

实施生态文明“大创建”行动，把高质量宜居“优环境”奋斗出来。

实施社会民生“大改善”行动，把高质量群众“幸福感”奋斗出来。

实施平安稳定“大护航”行动，把高质量百姓“安全感”奋斗出来。

第一，这是经营承揽“井喷”之年。

第二，这是交通建设“雄起”之年。

第三，这是扶贫攻坚“高歌”之年。

第四，这是生态环境“突围”之年。

第五，这是品牌形象“放大”之年。

第六，这是党群工作“给力”之年。

这一年， 是经济指标“临门一脚建奇功” 的一年。

这一年， 是招商引资“攻坚克难做表率” 的一年。

这一年， 是经济质量“日趋向好争面子” 的一年。

这一年， 是品牌形象“深入人心赢口碑” 的一年。

这一年， 是党群工作“扎实有为争先锋” 的一年。

打好重大项目“突破战” 。

打好重点园区“阵地战” 。

打好企业发展“升级战” 。

打好城乡 建设“攻坚战” 。

打好民生幸福“持久战” 。

突出谋篇布局， 上下联动增强“推动力” 。

突出学做结合， 创新载体增强“渗透力” 。

突出督导检查， 靠实责任增强“执行力” 。

突出动真碰硬， 警示教育增强“内动力” 。

突出典型引领， 示范带动增强“影响力” 。

今年是经济发展质量最好的一年。

今年是交通基础发展最快的一年。

今年是民生事业投入最多的一年

今年是财政收入最优的一年。

今年是抗灾抢险取得胜利最大的一年。

今年是党员干部最苦的一年。

最能印证发展态势的是，

最能添加发展动能的是，

最能添加发展活力的是，

最能优化城市品质的是，

最能提振攻坚气势的是，

最能凸显干部战斗力的是，

最能增强群众获得感的是，

最能增强群众幸福感的是，

最能增强群众安全感的是，

10□

最振奋的是项目 建设快速推进。

最喜人的是招商引资成效显著。

最给力的是工业发展持续壮大。

最直观的是城区面貌不断变化。

最欣慰的是全域旅游效果初现。

最难得的是中心工作亮点纷呈。

11□

最令人鼓舞的是成绩喜人。

最令人称心的是同舟共济。

最令人感触的是贵在坚持。

最令人期待的是工作接力。

最令人欣慰的是上级关注。

11□

最有说服力的是经济指标。

最大的亮点是在建项目。

最好的来势是交通建设。

最实的成效是民生改善。

最好的平台是政治生态。

最喜的变化是干事风气。

13□

经济发展“步子最稳”。

项目建设“力度最大”。

新型城镇化建设“亮点最多”。

现代农业发展“面貌最新”。

民生事业“成效最好”。

各项改革“添活最力”。

14□

过去的一年，我们最突出的进步，就是位次持续前移，质态加快提升。

过去的一年，我们最显著的成绩，就是突破重大项目，提升开放水平。

过去的一年，我们最执着的追求，就是加强社会治理，保障改善民生。

过去的一年，我们最积极的变化，就是主动自我加压，大胆改革创新。

过去的一年，我们最扎实的举措，就是加强党的建设，努力改进作风。

15□

特别振奋的是，工业经济呈现了多年未有的好势头、好氛围。

特别欣慰的是，广大企业家激情热情高涨，汇聚成了新一轮做大做强的浪潮。

特别开心的是，大家共同关注的一批重大项目取得了突破性进展。

特别自豪的是， 我们收获了 全国文明城市金名片。

特别感动的是， 全市上下过去一年团结一致、 苦干实干。

第一， 经营承揽跃上新平台， 再破 60 亿， 可喜可贺。

第二， 施工生产迈上新台阶， 亮点频现， 可圈可点。

第三， 经济质量取得新成效， 持续增稳， 可赞可叹。

第四， 技术创新实现新突破， 硕果累累， 可敬可佩。

第五， 基础工作有了 新提升， 全面夯实， 可丁可卯。

第六， 作风建设出现新变化， 见贤思齐， 可比可学。

第七， 全面建设彰显新作为， 精彩纷呈， 可书可扬。

16□

第一， 底气来自于经济运行的稳中向好。

第二， 底气来自于招商引资的发展态势。

第三、 底气来自于城市面貌的可喜变化。

第四， 底气来自于生态环境的持续改善。

第五， 底气来自于历史问题的有效化解。

第六， 底气来自于民本民生的和谐稳定。

第七， 底气来自于作风建设的扎实推进。

17□

在壮大工业经济总量上要有新举措

在扩大有效投入上要有新突破

在推进城镇化上要有新成效

在深化改革创新上要有新思路

在增进民生幸福上要有新提升

18□

上半年工作， 具体来讲， 可以概括为“四句话”：

第一句， 稳中有进

第二句， 稳中有为

体现在优化城市品质上

体现在提振攻坚气势上

体现在凸显干部战斗力上

第三句， 稳中有忧

忧在发展不平衡

忧在自身压力大

忧在有被赶超的危险

第四句， 稳中有利

体现在改革红利上

体现在政策红利上

体现在人才红利上

19□

“一个平稳增长”：

主要经济指标保持平稳增长

“两个初见成效”：

一是产业转型初见成效

二是招商引资初见成效

“三个不断提升”：

一是项目 建设质效不断提升

二是城市建设水平不断提升

三是区域创新活力不断提升

“四个显著加强”：

一是民生改善显著加强

二是城市文明建设显著加强

三是社会治理创新显著加强

四是党的建设显著加强

20□

- 一、以精细化理念，主动谋事，参谋辅政质效实现新突破
- 二、以精细化载体，主动担当，落实主责力度迈出新步伐
- 三、以精细化标准，主动加压，办文办会质量达到新水准
- 四、以精细化状态，主动发力，服务中心成效呈现新风貌
- 五、以精细化文化，主动作为，服务保障水平提到新高度

21□

- 一、强化服务促保障□ xxx三创xxx唱响和谐主题曲
- 二、突出中心促发展□ xxx三重xxx唱响和谐主题曲
- 三、着眼配合促和谐□ xxx三严xxx唱响和谐主题曲
- 四、抓好重点促质效□ xxx三重xxx唱响和谐主题曲
- 五、落实常规促到位□ xxx三强xxx唱响和谐主题曲

22□

- 一、狠抓学习固根本，锤炼内功强素质，持续提升自身素养
- 二、把握规律求突破，注重前瞻争主动，全心全意履职尽责

三、 抓好队伍促行风， 严于律己守清廉， 树立 xx 阳光形象

23□

一、 突出抓责任、 抓落实， 在强化推进措施上下功夫

二、 突出抓载体、 抓常态， 在深化思想教育上下功夫

三、 突出抓管理、 抓带动， 在争做合格党员上下功夫

四、 突出抓制度、 抓规范， 在加强支部建设上下功夫

24□

一、 注重思想政治建设， 提升改革发展的引领力

二、 注重干部队伍建设， 提升干事创业的向心力

三、 注重基层组织建设， 提升服务发展的战斗力

四、 注重党风廉政建设， 提升拒腐防变的免疫力

五、 注重宣传文化建设， 提升品牌形象的影响力

六、 注重和谐企业建设， 提升职工队伍的凝聚力

25□

一、 勤学常思， 打牢了 适应本职的理论功底

二、 恪守职责， 强化了 落实 xx 工作的质量

三、 谋事成事， 提高了 统班子带队伍的能力

四、 严谨务实， 树立了 个人良好形象

26□

一、 盘活存量、 做优增量□ xx 经济运行平稳

二、 筑牢根基、 迸发活力， 基层党建取得实效

三、 多元供给、 以人为本， 民生服务紧抓不懈

27□

一、 以推进项目 建设为重点， 增强经济发展后劲

二、 以精细化管理为窗口 ， 提升辖区城市品质

三、 以切实改善民生为目 标， 促进社会事业统筹发展

四、 以基层组织建设为抓手， 强化干部队伍自身建设

28□

一、 严审批， 确保重点项目 建设

二、 重保护， 提高土地产能产值

三、 夯基础， 确保各项工作有序推进

四、 倾全力， 助推精准扶贫工作

五、 转作风， 扎实推进党风廉政建设

29□

一、 全心全意谋发展， 产业发展见成效

- 二、 聚集会神抓建设， 基础设施得完善
- 三、 全力以赴助脱贫， 脱贫摘帽创新风
- 四、 坚持不懈抓环保， 环境保护入人心
- 五、 警钟长鸣抓安全， 社会稳定保平安

30□

- 一、 考核强压， 观摩引领， 不断提升基层行政办公标准化水平
- 二、 明晰层级、 规范操作， 不断提高各类会议全过程管理实效
- 三、 肃正源头， 重抓流转， 不断提升各级公文制度的落实成效
- 四、 传导信息、 科学管控， 不断夯实行政办公系统基础管理工作

31□

- 一、 抓组织协调， 落实工作责任
- 二、 抓宣传教育， 强化廉政意识
- 三、 抓纪律审查， 形成高压态势
- 四、 抓队伍建设， 夯实基层基础

工作总结标题好 简历的标题正文篇五

20__年的10月我非常荣幸的参加了省农村幼儿园骨干教师短期集中培训，在隰阳师专的20天学习中我深深的感到了自己知识的欠缺，感受到了学习的重要性。黄老师的亲切关怀也让我在20天的学习中感到了无限的温暖。

在学习中我们聆听了詹薇，郑传琴，等专家教授的讲座，让我在教育理论和教研方面得到了很大的启发。他们的精彩演讲，时刻的洗刷着我的心灵，一个个生动的案例让我更深的理解了做一个科研型教师的重要性，同时对如何理解儿童，如何看待师童关系，如何做好听课，评课，如何进行有效教学等方面都有了很大的启发，这些专家从专业的角度出发，引领我重新的走进了幼教的事业当中。

在这次的学习中，不只是在理论方面有了收获，黄老师还帮我们安排了很多实践和动手的环节。比如我们在聆听完郑传琴老师的幼儿园以游戏为主流程后，老师安排了我们的做模拟的训练，同学们积极的参与，亲自实践提高了我们的创新能力，开拓了知识视野。在幼儿园实用手工与环境创设中，我们聆听了詹薇老师的精彩讲座更使我受益匪浅，而且还动手制作了一些精美的手工作品。

在本次活动中我们聆听了十堰市富康幼儿园的公开课，在评课中我也深深的感到了自己于他人的差距，从中学会了反思，增强了我不断进步的信心。

此次国培，无论是专家讲座，还是“园长讲园”，还是跟岗实践，都让我在不断的反思自己日常的教育、教学行为，我时刻在问自己：我与他们的差距在哪里？怎样使自己成为孩子、家长眼里的一名优秀教师？我认为一名优秀的老师应该具备以下几点吧：首先是要爱孩子、爱自己的工作，将真切的爱融入一切活动中，为孩子终身发展奠定良好的品性基础。其次是要有职业幸福感，把职业当事业，乐于其中，任劳任怨；再次是要有较高的教育教学能力和教研能力，用智慧启迪孩子们，教师在组织活动时应是“疏”而不是“堵”，是“引”

而不是“拽”，同时还要善于从事件和活动中寻找规律，在把握规律中超越自我，成为一名优秀的科研型教师。

学者波斯纳提出了一个教师成长的公式：经验+反思=成长。经验是成长的财富，反思是成长的途径，反思的过程，是自我锤炼的过程，更是一个提升的过程，逐步形成反思的习惯，让自己在反思中成长。十五天的国培已经过去，但我在国培中汲取的知识营养将会转化教育行为，为自己喜爱的幼教事业贡献自己微薄的力量。

工作总结标题好 简历的标题正文篇六

公文式标题：单位名称+时限+总结内容+文称。

如标题下或文末有单位署名，标题可省略单位名称等。

文章式标题一般是直接标明总结的基本观点，常用于专题总结。

采用公文式标题，补充说明单位、时限、内容等。

总结的标题最常见的是由单位名称、时间、主要内容、文种组成，如《××市财政局xx年工作总结》、《××厂xx年上半年工作总结》。

有的总结标题中不出现单位名称，如《创先争优活动总结□□□xx年教学工作总结》。

有的总结标题只是内容的概括，并不标明“总结”字样，但一看内容就知道是总结，如《一年来的’谈判及前途》等。

正标题点明文章的主旨或重心，副标题具体说明文章的内容和文种，如《构建农民进入市场的新机制——运城麦棉产区

发展农村经济的实践与总结》、《加强 医德修养树立医疗新风——南方医院惠侨科精神文明建设的经验》。

有人说六月份是黑色的，因为它包含了高考。

有人说六月份是黄色的，因为它带来了更多的希望。

有人说六月份是红色的，因为有人自信鸿书频传。

有人说……

诚然六月份给我们的太多，欢喜、担忧。

欢喜即将到来的假期，担忧正在进行的考试。

抛弃一切，让我们乐观的迎接七月份的到来。

在此月末针对我部工作在此向院里汇报：

一：在上旬进行的文明督察活动中，我系人员认真负责兢兢业业的坚守岗位，酷暑的考验，我们坚持！

二：每天我们按照院里、系里的指示按时，负责的进行晚检工作。

在近一个月的检查中，我系没出现晚归、外宿现象。

以上就是我部在六月份的工作。

面对即将到来的放假，在最后的几天里我部人员一定会认真完满的结束这学期的工作。

希望下年的工作更好！

应用数学纪检部

20xx年6月26日

工作总结标题好 简历的标题正文篇七

这几年的班主任工作实践，使我深深地体会到：有高度责任心和使命感是做好班主任工作的前提，这也是我们做老师的基本条件，还有就是讲究用科学的方法对班级进行管理，我个人认为对班级的科学管理主要集中体现在“严”、“细”、“恒”和“做好表率”几字。

首先，我认为“严”就是要严格要求学生。

要求学生遵守严明的纪律、严格的行为规范，要求有严密的学习计划和严谨的学习态度。还要求教师本身有严慈般的父爱。同时也要给学生起码的尊严。

我具体的做法是：了解学生、热爱学生、信任学生、鼓励学生，以严格的要求、严明的纪律、细心的爱护、恒心的坚持和做好学生的表率来管理班级。了解和研究学生是掌握教育艺术的基本功，要做好班主任工作，就必须具备这样的基本功。了解学生，就有可能对学生进行因材施教、有的放矢地对学生进行必要的教育。

上学期，我接任了九年级(1)班的班主任工作，刚接手，我就着重了解学生，学校没有分重点班，学生在学习和气氛上有较大差异，由于很多学生家长外出打工，作为留守生，他们的学习、生活、纪律各方面都比较落后，个别的家长干脆将学生送进学校之后一概不理，学生在家缺少家庭温暖，他们的心理受到很大的创伤，心理素质比较脆弱，自己的真实心理不愿向别人透露，自己的性格趋于自我封闭，整天用怀疑的目光看待周围的人和事。与课任老师交换意见后了解了学生的情况。

使自己做到对任教的班级的每一个学生心中有数。另外，对一些比较调皮的学生，先进行家访，了解学生的家庭及教育情况，结合家庭一起对学生进行有效的教育。先制订出非常细致的班规，让学生认识到，这个班主任是比较严格的，不同以往的班主任。当有学生违反了班规时，我就严格地按照班规的具体条款，对违纪的学生进行奖罚分明的处理。为尽量做到公平，不管是好生还是差生都做处理。处理了第一个学生后，班上的其他学生就会有一种共同的认识：班主任说话算数，讲到做到，并且奖罚分明。这样，对于一些平时纪律比较懒散的学生起到了一种阻吓作用，平时一些不太符合班规的行为也会因此有所收敛。

再次，班主任工作要“细”。

首先要细选班干部。班干部是班主任的得力助手，培养好班干部，班主任就不会脱离学生，不会孤军作战。因此，一开学，我就选思想好的、学习一般、群众基础好且有一定工作能力 的学生担任班干部工作。然后对他们进行具体的分工，让他们明确他们具体的职责，把班干部职责打印在墙上，并教给他们工作方法，指导并帮助他们开展工作。班主任可以利用班干部更多地同学生接触，多了解学生。在两周一次的班干部会议上，及时了解每个学生的更具体的情况。

班干部工作有成绩时，我就及时地给予肯定和表扬，他们工作有失误时，我就更细心地引导他们开展工作，及时纠正他们的错误。热情地帮助他们，鼓励他们克服缺点，树立他们的威信和信心。以表扬为主，尽量少去批评他们，个别事情放胆和放心让他们去做，信任他们，支持他们，逐步培养他们的工作能力。如出黑板报、安排值日、安排劳动等。平时多些同他们谈心，更加严格些要求他们，让他们认识到：他们应该带好头，给同学们做好榜样。工作重点要落到实处。尤其是当学生出现违反纪律，需要你处理时。

另外，班主任工作要有持之以恒的决心。

不要抓一段时间，放松一段时间，贵在“恒心”。坚持日日如是，不放松任何一个时间，不放松任何一个细节。持之以恒，滴水穿石，持之以恒，就是顽石般的学生，也会终有感召转化的一天。

最后，教师要做好学生的表率。

孔子说：“其身正，不令而行，其身不正，虽令而不行。”因此，我要求学生做到的不迟到，不早退，不走课等，我自己先做到。每天，提早几分钟到校，站在课室门口，等学生的到来，学生看在眼里，记在心上，知道班主任对班级的每样事情都会过问、检查，学生根本上就不会存在有偷工减料、偷懒等情况。这样，文明班评比的卫生检查也不会被团员扣分，课间操、集会等我都会必到，另外平时无课上时，多加点时间巡堂，与各科任教师多交换意见，及时了解、掌握班上的动态，遏制不良之风的抬头，班级的纪律也会很快好起来的。

毕业班面临的是升学考试，关系到学生终身利益的大事，作为班主任，我不敢有一丝马虎。在质检考试后进行了合班教学，学生数更多了，为了使有希望上高中的学生进行分班自习，尽量不让他们受到干扰；对于招生学校的到来，将班级前20名学生集中在另一个教室自习。并且利用晚自习的时间到班上巡视，对学生的思想工作更是严抓，不定期地对学生做思想工作，找学生谈心，从生活上关心学生，晚上学生没有开水喝，就亲自烧开水送到班上，学生受到感动，学习上也就更刻苦了。

总之，我认为做好班主任工作的前提是：作为班主任应有高度的责任心、上进心和使命感，运用科学的班级管理方法，把班主任工作落实到实处、细处。有人说：“要给人以阳光，你心中必须拥有太阳。”班主任是教育者、领路人，只要我们的班主任心中拥有太阳，洞悉学生的心理，对学生教育动之以情，晓之以理，持之以恒，和风细雨，定然润物无声。

我们的班主任工作就会做得更好，实现教育家叶圣陶说的“教是为了不需要教。”我们的学生就会自尊、自立、自律、自强。

工作总结标题好 简历的标题正文篇八

先后组织畜牧站、卫生院、农技、农机和各农业合作社等部门开展科技下乡活动。

一是开展科技培训活动1次，参加活动村民230余人次，发放科普宣传资料150余份，发放反_宣传资料200余份，发放科普挂阅资料7幅。

二是开展春季动物疫病防控工作，邀请3名技术人员开展春防技术培训3次，培训春防工作人员60人，发放动物防疫法规、政策等资料300余份。

三是针对今年春少雨问题，党委政府于3月2日，召开全乡抗旱救灾动员会，采取“节流、开源、上引、下灌”等一系列措施，尽量减少干旱带来的损失，力争大春生产不受大的影响。

四是召开有农村技术员职称人员和专重户座谈会1次，了解他们的思想和工作动态，以及在发展农村经济和调整产业结构中存在的问题，相互交流、各抒己见。乡农业工作分管领导张志伟同志发言并对他们提出的问题作出了解释、提出了解决问题的思路。

工作总结标题好 简历的标题正文篇九

太极拳是练意（修心）、练气（导引吐纳）、练身（伸筋壮骨）的综合科学运动，目的是要达到心静、体松、气和、神旺、挺拔、潇洒，雅儒俊秀，气宇轩昂。

一、对脑体平衡的健身价值

两足平行与肩宽，就是要求身体的两个支撑点与身体整个重心的力点平衡。双膝微屈，就是要身体的膝关节把上体的重力卸一些，由膝关节两侧的肌肉和韧带代偿。落涌泉，就是要让内膝眼对准涌泉穴，用前叉韧带的力量来实现前后的平衡。神领百会，就是要有一个上力提拔的意念，其标准就是要实现风池穴外突，从而达到颈项的直立。闲听微雨呼自然，是神态上的宁静，吐纳上的平衡，达到无物无我，无忧无虑。胸膛如壁不弯挺，是要求身体上下的平衡，既不能前倾塌胸，又不能后仰突胸。腋下虚空如有圆，是要求两上肢不能僵垂，要使两臂似两张待发的弓箭，圆而不僵，松而不懈，以保持左右的平衡。中正安舒，就是要求上、下、左、右、正、隅、前、后的稳定平衡。四平三柱，是要求头平（百会平）保持脑浆、脑液的稳定、平和；肩平，保持左右臂脉络的平衡；髋平，就是要求上身重力的稳定；心平，是要求达到致远、怡闲、无非、无欲的心境。练习者如果能做到了以上的要求，其脊柱就会自然拉长、伸展。在此基础上再进行旋、抖、折等运动，日久天长，则脊柱四周的肌肉、韧带、肌腱等组织的功能就能得到加强，达到对颈椎病、腰椎病、骨质增生、椎间盘突出等疾病的治疗、恢复和标本兼治的效果，对无此病人的预防更是显而易见。

太极拳的创立是先哲根据人体自然结构的运动形式而创编的，这一点和中医的健康理念是一致的。“不通则痛”，“痛则不通”，跟在脚，力在手，就是体现了脉络通畅后的境界。中医在治疗上的“虚与旺”、“泻与补”，追求生理上的平衡，拳学中的“无过不及，随曲就伸”、“手不过足，肘不过膝”是讲的技击学的平衡。广大爱好者通过太极拳的练习，既达到自己防身、克敌制胜的技术，同时也达到人体内在的平衡。平衡是生命活力的根本，它能使身体的健康水平大大提高，病菌浸入的可能性就会大大减少。

二、对呼吸功能增强的价值

经常进行太极拳的演练，对于感冒发烧、气管炎、肺结核、肺气肿等呼吸道疾病有着显著的预防和调节、治疗作用。

（一）太极拳演练多在户外运动，户外冷空气和阳光照射的冷热磨练，使身体免疫机能得到极大的增强。户外运动，特别是在树木、植被多的地方运动，大量的负氧离子对肺细胞的滋养，可以大大改善肺呼吸机能，使肋间肌等呼吸肌纤维变粗壮，肌肉强壮有力，肺廓活动度好，肋软骨骨化率低，肺活量变大，从而使肺能更好地进行气体的交换，进而增强新陈代谢的能力和身体温和外界温的调节能力。

（二）太极拳的丹田运转功是传统武学文化传承中的一项重要功法，以太极拳要求严为最。

按现在生理学上讲，“丹田功”就是锻炼腹式呼吸与肺呼吸如何调节、结合、统一的功法。腹式呼吸的生理功能是：横膈肌较大幅度地升降、移动的运动。对于胸腹腔的脏器，如心、肺、脾、肝、肾、胃及小肠、大肠等，都能产生按摩运动的作用，从而使这些脏腑循环旺盛，机能强健；另外，腹式呼吸所形成的腹压升降，极大地促进了血液的循环，为各脏器提供了充足的血液营养，故而能使人气宇轩昂，面润色秀。

三、对循环系统的调节价值

太极拳运动是把练意作为首修之功，强调“意长，体松，宁静，空灵”的境界，故而在修炼过程中能很快地松弛因工作、家务而闹心的紧张神经，提高中枢神经系统的调节功能，使内分泌失调与植物神经功能的失衡得到及时的调整，从而降低交感神经的张力，并使痉挛的小血管得以松弛。这样既加强了血液循环，又降低了外周阻力，从而使血压自然下降。太极拳运动是生理需求的适度，既不是特大力，又要求达到一定的强度，使肌肉既能充分有氧伸张练习，又不存在无氧运动的氧债问题，因此心脏的缺氧现象也就不会形成。通过

演练太极拳，可以使心肌纤维强壮、有力，心跳脉搏减少，增大了心脏每搏输出量，增加了心肌的储备力。通常人的毛细血管只有20%左右的开放使用，而其80%的毛细血管在休息闭合状态；而经常演练太极拳的人却与之相反，80%以上的毛细血管在工作开放，这就反射性地引起冠状动脉的血流量增加。同时也能使骨骼肌的收缩，舒张加大加强，从而使血流加速，并通过膈肌的活动形成对腹压的改变，使血液尽快经腹下腔流入心脏，同时肝、胃、肠出现的淤血及水肿现象也会大大减少。

四、对运动系统调节功能的价值

人体的一切运动都是以骨骼为杠杆，以关节为支点，依靠肌肉收缩为动力，并在神经系统的支配下完成各种动作。太极拳是一种“内修外练”、“一动无有不动”的整体运动，其动作连绵不断，似行云流水，不丢不顶，舒展大方，对全身各部分肌肉、关节都能给予恰当的锻炼；并通过其架势高低、速度快慢的调整，满足各不同人群所需的运动需求。

通过太极拳的演练，使其大腿肌增厚，肌肉群伸展，收缩加强，对心脏血液收放泵力产生明显的增大，就像在下肢各部位增设了无数个小泵，使心脏血液的需求供应充足，因此说太极拳对运动系统的作用有着显著的表象。

同时，太极拳的“立身中正”、“百会会阴成柱”、“尾闾支地”的要求，使整个脊柱尽量对拉拔长。这就能使脊柱两侧的督脉、阳经（西医讲的中枢神经系统）不断受到按摩和运动，使其遍布全身的经脉、神经系统也得以刺激、兴奋。腰椎间盘突出、颈椎、腰椎骨质增生，这些过去只有老年人才能得的病已逐步年轻化甚至青少年。这种病的患者都是平时立不正、坐不直、弯腰弓背造成的。而经常练太极拳的人，一般腰椎都很有力量，脊椎出问题的人很少，对脊椎的运动要求是太极拳所特有的功法。对脊椎要求如此严格的运动项目唯此而已。

五、对消化系统功能促进的价值

太极拳运动是以腰、腹为主宰的运动，既脊椎运动又能使腹内脏器的运动。

（一）胃功能增强，进食量增大

化食物，使其尽快进入到肠道，由于胃液的快速运动，刺激了味觉神经对食物的亲赖。

（二）肠功能增强，消化吸收加快

食物养份热能通过胃粉碎后进入肠道，靠小肠壁亿万个毛细血管的吸收、分类，把养份供应给各脏器器官，把废料送入大肠排出。通过太极拳的内功练习，使胃肠功能加强加大，增强了肠蠕动，因此练太极拳运动者很少出现便秘现象。

（三）促使消化性溃疡加快愈合消化性溃疡病是消化系统的常见病，至今病因尚未全明，但与情绪激动、精神紧张有很大关系。太极拳对消化系统疾病的防治、调整，就在于人们在习拳中所需把握的各拳法要领。“四平三柱”、“闲听微雨”尤为重要。它要求人们的情感精神、意念以及全身各部都要松静自然，使真与大自然和谐一致。只有这样，才能有效地提高中枢神经的兴奋与抑郁的有效调节作用，使大脑、小脑各部分功能协调，各内分泌适当，循环通畅，营养充足，不良的病灶自然受到抑制。这样就消除了精神因素引导的胃酸增多或减少，而病人精神愉快也会促使患者消化性溃疡面的快速愈合。

六、内分泌、生殖、泌系统功能的调节价值

众所周知，这三大系统都在骨盆之内，也就是“丹田”区域，而这一区域恰恰是太极拳特别强调的运动部分，尤其是对耻骨尾肌的锻炼。尾肌是一条比较宽的韧带，它支撑着骨盆内

的全部器官，这一部分的锻炼，对人的内分泌，特别是对性腺的内分泌大有好处。人体通常是通过体内的各种属性功能的自行调节而发挥其正常功能的，当遇到一些外部环境条件的影 响，自身的调节功能调节不了时，就产生了不和谐、不平衡，人们就会选择一些外部调节方法，太极拳运动则是人们用来增强自身调节功能的最佳方法，如“丹内”修炼的专家创编的“鹿功”就是方法其一。在自然界，他们细心地观察到鹿的矫健身法、超常的繁衍，是因为它们在闲暇之时经常收缩肛门这一特有的生理现象，故而他们把这一现象采用到人的养身学中，定名“提肛术”。从生理学上讲，人体内的免疫系统的腺体都在体内，能使其运动锻炼的方法极微，体外部的调节功能只有“提肛术”，从而“丹内”专家便把“提肛术”作为了修身的重要功法之一。

深浑的文化底蕴，科学的运动形式，巧妙的击打技术，雅儒的养生功法，使太极拳这一古老而又先进的生命科学日益成为了广大群众喜爱的运动，一定会使全人类的生存更加快乐、美好、幸福、健康、长寿！

工作总结标题好 简历的标题正文篇十

本学期，在学校领导的正确指导下，我认真贯彻“减负”工作的指示精神，推进素质教育，扎扎实实做好“减负”的规定，初步做到减负增效。

我*思想，更新观念，充分明确“减负”的重大意义，不断提高自身从教素质，以素质教育指导自己的思想，指导自己的教育教学。

我在业务上认真钻研，自觉增负，勇挑重担，不负重托，在业务上的各个环节上扎实做好备课、上课、批改作业、辅导工作。我在努力实践新的行之有效的教学方法，提高教学效益。

学期末通过组织开展各种兴趣小组活动，活跃课余生活，促进学生个性特长的发展，我班同学在“迎六一”竞赛活动中，各显身手，画出一幅幅表现童心、热爱祖国、热爱学校、热爱家乡的精美的图画和书法。在学校举行的科劳技作品评选活动中，同学们积极参加，参赛作品受到学校领导和师生的一致好评，同学们参加各种兴趣活动，发展自己的个性特长，增强了学生的乐趣。

在深入推进素质教育中，“减负”是实现这种转变的突破口之一，我们应当深入贯彻“减负”，切实做到减转学生负担，真正做到减负增效是任重道远的。