

小班阶段工作总结下学期 阶段性工作总结 (优质5篇)

当工作或学习进行到一定阶段或告一段落时，需要回过头来对所做的工作认真地分析研究一下，肯定成绩，找出问题，归纳出经验教训，提高认识，明确方向，以便进一步做好工作，并把这些用文字表述出来，就叫做总结。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。

小班阶段工作总结下学期篇一

20xx年已过去大半，对我影响比较大的三项习惯：其一是运动，其二是阅读，其三是冥想。

先说说运动，最初想坚持运动的目的并不是为了训练出优美的线条，而是随着年龄的增长，觉得精力不足以支撑自己的工作和生活，经常在工作中会有疲劳的感觉，所以想通过一定量的运动来改善自己的状态，当精力不够时，发现自己也更容易起情绪，从2月12日开始运动，已连续完成xx7天的运动，不出意外以后会保持每天做一定量的运动，让这项习惯像刷牙和洗脸一样，融入自己的日常生活。

目前感觉精神状态非常好，整体看起来比之前也要瘦一些，工作和学习的注意力能明显感觉到比之前好很多，每天7个小时左右的睡眠基本可以满足全天的精力消耗(目前每天除了应付工作，还需要阅读，输出笔记，写公众号文章，而之前做完当天的工作就感觉很累)，相比之前白天浑浑噩噩的状态，得到了明显改善。

接着，来聊聊阅读的收获[]20xx年年初制定了全年精度12本书的阅读计划，过去9个月已完成9本书的精度，累计输出读书笔记447187个字，593页内容。

阅读的整体收获分为几个方面：

首先，是思维能力得到了提高，能感觉到思考能力得到了加强，与领导和同事讨论问题，思路比之前清晰，领导的原话是：“能感觉到你今年思考问题比去年要清晰不少。”

其次，是总结能力的提高，上面写的593页读书笔记，可能有人会好奇，怎么输出这么多笔记？这里面大部分是原书的精华部分，自己在阅读每本书的时候会制定每天的阅读的计划，也就是将大目标拆成小目标，每天仔细阅读书的一部分内容，摘取书中的精华内容及自己的感悟作为当天的读书笔记，读完整本书以后，只需要回顾自己的读书笔记，就能对全书做总结，目前大概会花2-3个小时就能完成全书的总结。形式是把全书总结成一张图，以及相应的文字描述。

最后，是输出能力的提高，去年刚开始写读书笔记时，感觉输出500个字都非常吃力，经常需要花1个多小时才能完成读书笔记的输出，今年能做到1个小时就能完成1000-20xx字的阅读笔记输出。

思维能力，总结能力和输出能力，这三项能力正好在工作中每天都要使用，以前感觉上班的8个小时不够用，动不动就得“被迫”加班，现在工作基本不会加班，除非有临时紧急的事情需要处理。这样也让自己有了更多的时间来陪伴家人，与家人的关系也变得更和谐了。

第三个比较大的习惯——冥想，在没接触冥想之前，认为冥想非常神秘，听到他人聊冥想，就会投以崇拜、羡慕的眼神，今年自己开始陆续尝试了几种冥想，对冥想有了相对客观的认识，用白话说它就是精神的间歇性断食，现在每天各种公众号，短视频以及其他信息扑面而来，导致大脑每天输入的信息非常杂乱，而且非常碎片化，使得我们在这些信息的影响下很难安静下来思考问题，大脑中总是充斥着各类信息，冥想能很好的帮助我们识别大脑中的各类信息，让大脑能安

静下来，从而让我们能更好的做决策。

目前我使用的冥想第一种是徒步冥想，每天大约做10-20分钟。第二种是超觉冥想，就是反复唱诵，在大脑中制造一种白噪声来掩盖自己的想法，我一般会反复唱诵心经。第三种是觉察冥想，通过观察自己的想法，意识到很多想法都来源于恐惧，通过对恐惧的观察，慢慢让自己的思路平静下来，比如自己正在刷牙，突然大脑中想到朋友让帮忙的一件事好像有风险，沿着这个念头下去就会让自己陷入恐惧中，而当你觉察到这个念头后，就开始反问自己，现在正在刷牙，想这个问题能解决吗？要解决这个问题，找到朋友把事情的相关信息梳理清楚，然后再做决策，而不用在现在刷牙的时候来空想这个问题，经过这样的方式，会把自己拉回到当下所做的事情中。目前还在刻意练习，现在基本是3-5分钟左右，能把自己拉回到当下。

冥想带给我最大的帮助就是自我情绪管理更好了，以前做事情经常着急，着急又容易出错，出错以后又回头来改正，浪费时间又浪费精力，还给他人的印象不好，现在遇到事情，能先把事情的各方面信息梳理清楚，然后再做决策，不会因为被别人催促，就会匆匆下决策。

获得收获的同时也意识到自己还有很多需要提升的方面，特别是在基础学科方面的阅读，查理芒格的100多个思维模型，绝大部分都是在基础学科里面提取的，现在我们人为的分了很多学科，导致我们在解决问题时，总感觉思维能力不够，因此20xx年决定开始挑战基础学科的阅读，目前计划是完成数学、物理、生物、逻辑、国学几个方面的阅读20xx年敢于做这方面的挑战也是因为今年花时间啃过大部头的书籍，发现目前自己的能力，可以来啃这些书。

基础学科的书籍都很厚，而且非常难阅读，所以不会在20xx年就完成上面提到的五个方面学科内容，初步计划是20xx年先完成数学的阅读，如果进展的顺利，可能会把生物学的

《物种起源》 阅读完□20xx年计划阅读的基础学科书籍为：

《几何原本》 欧几里得。

《牛津通识读本：数学》 蒂莫西·高尔斯。

《数学之美》 吴军。

《从一到无穷大》 乔治·伽莫夫。

《微积分的力量》 史蒂夫·斯托加茨。

《物种起源》 达尔文。

结合今年9个月的实践，一起阅读的朋友反馈都获得了不少收获，因此20xx年计划继续做“同行阅读践行”，参加的朋友可以获得几个方面收获：

- 1、阅读习惯的建立，很多时候自己之所以很难养成每天阅读的习惯，是因为没有人作为榜样和陪伴者，陪伴自己前行，就像黑夜中行走，缺少陪伴者一样，面对前方的阅读之路会胆怯。
- 2、数学基础学科思维的建立，在我们一起共同阅读过程中，能构建属于我们自己的学科思维。
- 3、最新的互联网信息，包括文字和图片信息，在互联网上获取信息犹如大浪淘沙，因此需要做高质量的筛选，我会把每天筛选过的学习资料发在群里，供大家学习。
- 4、如果你愿意跟随一起运动和冥想，那么这两项也将是你一生宝贵的财富。
- 5、如果你够积极主动，相信你会收获比上面列的多得多的内

容，因为积极主动来自我们的内在驱动，如果还像学生时代靠老师和考试逼着自己学习，我们也不会有太多的成长。

成年人的个人成长，需要我们积极主动的去突破自己，当我们不断突破自己时，也就给了孩子很好的榜样，在潜移默化的影响下，孩子也会逐步建立起一些良好的习惯，不仅解决了自身成长问题，顺带把陪伴、教育小孩的问题也解决了。

小班阶段工作总结下学期篇二

20xx年上半年，在公司各级领导的正确领导下，在同事们的团结、合作、关心和帮助下，我完成了上半年的各项工作任务，进一步提高了我的业务素质和思想政治素质。六个月来的成绩和不足总结如下：

六个月来，我认真遵守劳动纪律，按时上班，有效利用工作时间，坚守岗位，并需要加班按时完成工作，以确保工作能够按时完成。认真学习法律知识，热爱本职工作，有较强的责任心和敬业精神。有进取心，主动学习专业知识，有正确的工作态度，认真负责地对待每一项工作。

我的工作是内部业务。主要负责统计公司铁矿石的出货量和收货量。同时，向xx办公室上报每日车次和数量，检查xx办公室收货情况，整理铁路车票，开具港口包干费票，统计港口运营部每日退卸数量和港口库存水分。

本着“把我的工作做得更好”的目标，我发扬探索创新的精神，做好本职工作，在过去的六个月里圆满完成了各项任务：

1. 统计场景：我可以及时从代理部门取回英镑清单，以便准确统计发货和收货情况。
2. 收货情况□xx办公室上报的收货数量，从联络时整船收货损益统计到目前，可以逐步划分为整列。

3. 空车称重：今年5月实施空车称重，目前发货数量可以准确。尽管之前的陈述是基于赛道等级的，但仍然存在错误。目前，空车称重时，出货数量基本可以准确。

4. 水分测试：过去，当港口货物数量不足时，责任不明确，货物是否被盗或水分丢失。目前，规定每一列货物都要进行水分测试，因此我们将不推卸责任。

总结半年来的工作，虽然我们取得了必要的成绩，取得了很大的进步，但仍存在以下不足：

首先，工作的质量和标准有时与领导的要求存在差距。一方面，由于缺乏个人技能和素质，铁矿石收发货统计有时会出现必要的错误。另一方面，工作量大，时间紧，工作效率低。

其次，有时工作敏感性不是很强。他们对领导分配的任务不够敏感。有时工作没有提前完成，报告情况不够及时。

第三，领导助理的作用不够明显。对工作大局把握不好，不能主动，提前想办法。许多工作只是“算盘珠子”。

下半年，我将进一步发扬优势，改进不足，拓宽思路，求真务实，做好本职工作。拟在以下方面开展工作：

一是加强工作统筹。根据公司领导的年度工作要求，制定下半年工作的具体计划，明确数据、时限和要实现的目标，加强部门间的协调，将各项工作有机结合，明确工作思路，提高工作效率，提高工作成效。

二是加强作风建设。始终保持良好的精神状态，发扬艰苦奋斗、知难而进、精益求精、严谨细致、开拓进取的工作作风。

小班阶段工作总结下学期篇三

在20xx年9月我们课题组成员申报了课题“小学数学低段课堂教学中提高学生操作活动实效性的策略研究”。从课题立项到实施已有半年的时间，为了真正探索出提高儿童数学课堂操作活动有效性的策略，使课题研究更具有科学性，研究成果更具有可操作性，对我们本校乃至其他一线教师起到一些帮助。所以在实施中我们认真学习创新教育理论，用课改理念指导实践。实践中坚持遵循课题研究原则，开展一课三上听评课活动，认真反思分析教学。用课改理念寻找策略，吸引学生自觉、自愿地投入到创新的学习活动中去。我们对课题任务进行了明确的分工，各成员深入教学一线积极开展研究，到目前，已初见成效，现将阶段研究工作总结如下：

- 1、文献考察及网上研讨结合法：通过对相关文献的搜集、考察等理论学习，获得强有力的理论支持；通过理论培训、网上研讨等形式沟通认识，分析提高。
 - 2、调查分析法：通过问卷调查，了解学情，确定实施进度，及时调整实施方法或步骤。完成了学生调查问卷调查情况与调查报告，为本课题研究提供理论依据。
 - 3、资源归纳法：在实验或调查中要详细纪录，做好对照实验，及时进行初步分析、归纳、整理，详细收集撰写论文时所要引用的数据和证据等，如原始资料和照片等。课题负责人应有意识地收集和保存好这些原始记录和资料。
 - 4、经验总结法：坚持边探索、边研究、边总结、边修正、边引导等过程性研究，及时形成阶段性小结。
 - 5、整合法：课题组全体成员，分工协作，集体汇总。
- 1、加强理论学习，促教师教学理念的提升。

在研究过程中我们非常注重理论水平的提升，按照计划，在2月6月课题组组织我们进行了10次理论学习，内容有《课题研究计划怎么写》、《新课标中重要的学习方式》、《动手操作对于学生学习数学的重要性》、《怎样撰写调查报告》、《小学生数学实践操作能力的培养》、《操作活动与思维》、《有效性和策略的含义》、《如何培养小学生动手操作的能力》、《怎样撰写课题中期汇报》和《怎样撰写课题阶段性总结》。在结题临近我们组织学习了《如何做好教育科研课题的结题工作》，让课题组老师简要了解教育科研课题的特点，系统概括科研课题的研究程序，知道应如何做好课题的结题工作。在学习中我了解教科研课题结题程序，懂得该怎样来准备好结题资料，重点学习了应如何来撰写结题报告。课题组老师认真学习，并做好了学习笔记，交流了学习心得，提高了教师理论水平，在追求自我、实现自我、超越自我中得到充实。

2、调查问卷，制定个人实验计划。

课题刚立项，课题组成员共同研究制定出了课题组工作计划并设计了学生调查问卷，我们对学生进行问卷调查，了解数学课堂动手操作频率和主要活动形式，根据课题组计划结合自身教学实际制定了切实可行的课题实验个人计划。针对问卷情况，我们撰写了调查报告。

3、梳理可操作内容，充分考虑，精心设计。

为了让课题研究与日常教学联系更加紧密，让我们的研究更有实效性，开学我们都对本册书进行梳理，将可以安排动手操作的课做好标记。在备课时我们对可以进行动手操作的内容，从学具的选择、操作时间的长短、操作活动的次数、形式充分考虑学情后精心设计。

4、开展听评课活动，发现解决问题

在课题组开展一课三上听评课活动，陆雯老师执教《认识锐角钝角》三次，第一次对可行的方法进行肯定推广，发现操作的时机把握不当、操作形式可以更丰富等问题，共同找出原因，商议解决的办法。第二次，前一次发现的小问题基本解决，但老师在指导评价操作活动时却不到位，对尚未解决的问题继续关注，并及时记录和反思，形成文字材料，交流汇总实验情况，进行研讨分析。第三次，开展观摩研究，并对课堂教学过程的操作活动时的把握、操作活动形式的选择是否合理灵活、老师的指导和评价进行点评、研讨分析、形成典型案例，积累研究的素材、经验。

5、梳理、提炼、总结教学经验，整理课题研究成果。

我们将在课题研究过程中的点点滴滴撰写成有关教学论文、教学设计、教后反思，完成了课题阶段性总结和结题报告，做好个人的研究资料、学习笔记等收集整理，归档。整理课题研究成果，文字材料归档。整理有关课题研究的照片资料，给照片附注说明文字。

1、教师部分：通过课题研究，不断地深入学习《数学课程标准》，深切领会其新教学理念，对教学内容、教学设计、教学过程、教学方法进行研究与不断改善。最重要的是能围绕教学重难点来合理安排学具操作，让操作环节为解决数学的抽象性与学生思维形象性之间的矛盾起到了关键作用，教师的专业素养得到了很大的提高。

2、学生部分：教学中为学生提供更多的动手操作的机会，重视学生学具的有效操作，学生基本建立有效应用学具的模式，能围绕教学本质主动参与探索，语言表达能力、观察能力、思维能力都有很大进步，使学生真正成为课堂的主人，学习的主人，同时也扎实有效地促进了课堂教学效率的提高。

小班阶段工作总结下学期篇五

开学了，我们把学生到校的第一天做了“开学课程”。效果非常好，虽然我们很累活动也有很纠结的时候，但是家长们的热情洋溢的反馈让我们知道我们的辛苦是值得的。开学第一个月事情很多，每天的飞信编辑都是四个班主任集体商量，一个飞信稿子要放到一年级办公室的群里修改多遍才发给家长。

按照开学初的教科研计划以及校长对本学期的教科思路和方向的规划，我也在教科研工作上力争有创新，有所为。九月份，除了参加召开各种学科会议，级部会议，教研组会议和开诊各种常规工作以外，主要做了以下工作：

本学期的课堂教学改革依托学科统整来开展，我们希望通过每个备课组，每个教研组对各个学科的研究，梳理和整合，用统整的眼光站在一定高度去看待教材和课堂，从而提高教师的专业素养和课堂操控能力。个教研组在集体备课会中研究和实施学科统整思想，在课堂中体现大教材的整合和统整。

整理并印制了“打造智慧课堂教师专业成长学习手册”，并让每位教师在每周的理论学习中反复研读，以此来帮助教师提升理论层次，更好的服务与课堂教学改革。

明确了活动的时间，流程和内容。印制了活动材料，活动流畅包括心理学理论学习，主题话题交流等。

研讨课倡导集体备课，听课，以及集体研评。

改变能改变的，做自己能做的，尽我所能，为学校发展，学生发展出一份力，我所努力的，还远远不够，敬请领导批评指正。