

# 最新马拉松讲课 听课教学反思(优质5篇)

总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它有助于我们寻找工作和事物发展的规律，从而掌握并运用这些规律，是时候写一份总结了。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？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。

## 岗位聘任个人总结篇一

时光如梭，一年的见习期即将结束。在这一年中，领导和同事们给了我许许多多的关心和指导，加上自身的不懈努力，使得我在各方面都取得了很大的进步。

第1，巩固自身电力理论知识。

不耻下问是一切进步取得的前提和基础。把在学校所学的电力知识运用到实际的工作当中，既可以加深对所学知识的印象，还可以与同事更深入地去探讨电力线路存在的缺陷，分析线路存在的各种危险因素。在工作中时常遇到新的问题，就需要查阅相关资料，请教老师傅，一个一个问题的解决，一个一个困难的克服，不仅能够将原有知识温习巩固，产生新的理解，而且学到很多新知识，有了许多新的认识。许多还没认识到的问题，我还要在实践当中去不断地深入理解，以一个战斗者的姿态，迎接着各种全新的挑战。

第2，注重学习，不断提高政治觉悟、思想水平和自身素质。

一直以来，我积极参加单位组织的各种政治思想学习活动。通过不断学习，从各个方面提高自己的品德和素养，思想上牢固树立了全心全意为人民服务的人生观、价值观。一年以

来，我用满腔热情和积极、认真的态度，细致地完成好每一项任务，严格遵守各项规章制度，认真履行职责，自觉按规范操作；平时生活中团结同事、尊敬领导，不参与违法乱纪活动，自觉抵制各种不良风气的侵蚀。其次，在工作学习方面，我虚心向身边的同事请教，通过多看、多听、多想、多问、多做，不断提高自己的动手能力；把理论知识和操作结合起来，开阔视野，扩展思路，丰富自己，努力适应新形式、( )新任务对本职工的要求。

### 第3，勤于动笔，增强文采功底。

部门要求要有一定的文字表达能力，无论是写报导还是写自己的感受的文章，都要尽可

能详细、准确地表达出来，这样才能保证向有关方面传达反应准确信息。这对于不太会表达的我来说无疑是一个很大的挑战，对一些工作的不了解，没有写过相关类型的材料，社会阅历不丰富，等等这些都是我的困难。刚开始是老师傅下达任务说要写新闻报导，起初懵懵懂懂，不知道该如何下手，通过一年的练习，我的语言组织表达能力有所提高，自觉地去关注部门的焦点，利用工作闲暇之余大量翻阅文件资料，细心揣摩，虚心学习老师傅的经验、做法，不断地提高自己的写作能力。

## 岗位聘任个人总结篇二

四月份我到xx之时，正是班子貌和、团队神离之际。当时队伍由于主管与分管的主要中高层领导在经营管理、处理周边关系、化解工作矛盾等方面的主张和意见存在严重分歧，导致中高层见地对立、员工士气低落；整个队伍显现出沉闷、迷茫的精神状况。家不和、邻人恶，由于内部矛盾不调和导致的不团结，为周边横悍的非善势力创造了可乘之机。员工被欺、公司受损的情形多次发生，员工与公司的正当利益得不到保障、甚至合法权益也无法伸张。

这样一种工作局面引起了集团公司高度重视，并作出了必要的人事调整。为配合集团决策我分别与团队的同仁沟通，交流中与同仁一起正视问题、分析问题、探讨解决问题并及时把集团对班子的重视、对员工的关心向大家传导。在与同仁们分享集团的成功、展望集团未来的时候传播：共依赖、同荣辱，共同创造、共同发展，务实同进、和谐共生的公司文化和创业理念。同时每日长时间、多次数守在工地一线，了解一线工作的进度、质量、安全情况，力求第一时间能发现问题、分析和解决问题；这样不仅能在工作中学习、更能真切地融入团队，融洽工作关系。尤其针对当时的状况提出两项主张：

- 1、对外：依法依规、有理有度，不卑不亢、若即若离。
- 2、对内：要制度、要流程、要沟通、要协作、要成效。

上述列举的言行和主张在实际工作中张彰显了相应的必要性和有效性；客观上对稳定大局、助推生产、促进公司有序和谐，规范高效、持续稳健的经营管理起到了积极的作用。

五月中旬县境内非煤矿企，连续发生两起重大生产安全事故。县所属的矿产单位全部关停整改，公司第一时间启动公关应急工作并迅速组织生产安全分析会；在要求其他单位严格执行停供火工产品关停整改的背景下，公司通过各种努力以整改的名义争取到了接近正常状况下所需的火工产品，形成产品人无我有的市场格局。面对因其他单位的安全事故所导致的调控环境，我所想的不是消极应对生产压力，而是积极的想到安全隐患的警醒借鉴、想到市场因突发事件形成供需倾斜所孕育的机会，第一时间向班子建议：

- 1、立即组织生产安全形势分析会，借鉴其他单位发生的事故教训；在班子中进一步加强安全意识，统一管理出效益、安全促效益的共识；迅速展开生产安全隐患大排查，切实落实安全隐患整改措施，切实考核隐患整改结果。这不仅是为了

应付可预见的各级安全检查，更是着眼于自身生产所必须的安全保障。

2、在短期难以改变求大于供的市场状态下，考虑以经济手段调节市场供需矛盾，提高产品单价以给产品重新制定合适的价格标准。

这些举措不仅在确保大的生产安全事故为零的前提下实现了全年产量任务可完成，并有效打击了图利取闹的中间商，整肃了交通秩序、改善了生产环境；而且促成了本年度各级安全检查在最频、最多、最严、最难的状况下通过了省级验收；尤其是将年均单价由原xxx元/吨提升至xxx元/吨以上，从而一举扭转了多年亏损经营的被动局面。按产量计，为公司增收了约xxx万元；同时这些举措也在一定程度上纾解了公司资金压力。

今年五月二日集团董事长到加工厂组织现场办公会，对加工厂的建设从安全、质量、进度等方面提出了细致、具体的工作要求。希望班子能发挥集体智慧和团队协作的长处，尽量做到科学决策；围绕早日实现试投产合理安排工程进度。

由于工程前期基础性工作准备的不踏实、不充分，导致整个工程在实际施工中客观存在：设计的中间环节人员（胡科军）不配合，土建设计与工艺设计不配套，造成需要完善的变更项目多。场地狭窄而施工单位多形成管理协调难度大、配套用地需临时扩征，外电架设等遇到的周边关系协调困难。工艺技术等关键岗位缺员、个别施工队伍偷工减料、质量与安全管理工作意识淡薄形成工程质量、工程安全与工程进度难以保障、以及物料保管和管理秩序所面临的安保压力等诸多问题。

面对这些问题和困难，我不是过多的想到压力、不是以一个内控专员和监事的工作身份作壁上观，而是以积极的工作态度、以及时发现、分析、解决问题好于事后审计问题的工作责任，以学习和协作的工作热忱转变岗位角色，配合班子谋

事、融入团队做事。体现如下：

1、参与工作例会、现场监督各施工队伍预期工作的完成情况，以沟通和经济制约的工作思路配合班子为工程进度做点小事。

2、以勤补拙，每天尽量多次数、长时间蹲守工地；细观察、广听闻，对工程中存在的质量问题和安全隐患依靠团队的力量和智慧以口头和书面方式予以及时纠正；目前土建主体项目已经在确保安全的前提下顺利完成，以严谨和虚心的态度融入团队多点学习。

3、聚水成涓，参与并鼓动团队成员出点子、想办法；提出合理化建议数十个，帮助、配合团队克服了质量、安全、安装等纠结的困难、解决了加工厂的饮水问题。

4、以客观务实的工作态度，在公司制度和流程框架下求证市场行情，秉承公道、合理的工作原则复核工程所用各类材料单价和合同条款，维护公司根本利益、关切合理客户诉求。为公司成本投入节约了近百万元，并竭尽所能防范商务风险。

5、多次化解激烈的周边矛盾，以法以理以果敢的态度平息阻工、堵门等事态；有效遏制了寻衅势力，扬了团队士气、护了公司声誉。

回头看看这一路的工作经历，团结务实不仅能抓好工程质量，我想也应该可以成为克服一切困难、争取一切胜利的动力；通力协作不仅能抢先工程进度，我想也应该可以成为凝聚团队合力，激发集体智慧的源泉。

### 岗位聘任个人总结篇三

审视自己一年来的工作，总结一年的得失，感触良多。一年来，我热衷于本职工作，严格要求自己，摆正自己的工作位置，时刻保持“谦虚”、“谨慎”、“律己”的态度。在领

导的关心、栽培和同事们的帮助支持下，始终勤奋学习、积极进取，努力提高自我，始终勤奋工作，认真完成任务，履行好岗位职责。以下是我今年的工作总结。

保安是一项特殊的、并具有很大大危险性的工作，可我没有因此而胆怯、畏惧。记得有位名人曾经说过“我们不是在为老板打工，更不是单纯为了赚钱，我是在为自己的梦想打工，为自己的远大前途打工。我们只能在业绩中提升自己。”因此，我们必须秉承严肃认真的工作态度，干好日常看似平淡的工作，要想得到，做得全。坚决完成上级领导交给我们的每一项任务，做到让领导放心。

在部门经理的带领下，我们圆满地完成了今年的工作任务，得到了住/租户的满意，同时也得到了领导的认可。我们今年的工作是比较繁琐的一年，有住/租户的装修施工，进出的人员多且复杂，这都对我们的工作增加了压力，在这种情况下我们加强了对进出人员、施工人员的监管和登记，加强巡楼的力度，把事故彻底消灭在萌芽状态下，确保了小区的安全。

在工作之余，在部门的部署下，我们进行了保安员体能训练，内容包括，队列训练，军体拳等。坚持完成预期目标，保质保量地完成训练计划，我刚开始时也和队员一样有怨言，觉得成天训练这个没什么必要，但最终我明白要想有整体过硬的业务本领和强壮的体能素质，没有刻苦训练关键时刻怎么能发挥出我们“养兵千日、用兵一时”的作用呢?所以我们一直坚持。

坚决服从领导、认真领会并执行公司的经营管理策略和指示精神，并贯彻落实到岗位实际工作当中始终把维护公司利益放在第一位。认真对待并坚决完成部门交给的各项工作任务，积极协助主管做好班组的日常工作，并为班组的建设出谋划策。

工作中不怕吃苦受累，勇挑重担，主动找事干，做到“眼勤、

嘴勤、手勤、腿勤”，积极适应各种艰苦环境，在繁重的工作中磨练自己的意志，增长自己的才干；并勇于发现和纠正自己工作中的缺点、错误，不断调整自己的思维方式和工作方法，分阶段提出较高的学习和工作目标，不断追求更大的进步。

加强学习，勇于实践，不断积累，勇于开拓。在理论学习的同时注意讲究学习方法，端正学习态度，提高学习效率，努力培养自己扎实的理论功底、正确的思想观点、踏实的工作作风、周密的组织能力、机智的分析能力、果敢的处事能力、广泛的社交能力；并虚心好学，不断地向部门主管请教取经，吸取他们的成功经验，不断鞭策自己，使自己有学习的方向和目标。

## 岗位聘任个人总结篇四

本人毕业于建筑电气专业□20xx年x月至20xx年x月在重庆凯业建筑劳务有限公司工作。在这近三年的工作中，一直从事电气专业技术工作及技术管理工作。在工作中，我始终坚持理论与实践相结合，积极、主动地深入工程施工第一线，坚持谦虚、踏实、勤奋的工作准则，积累了较丰富的实践经验，取得了一定的工作成绩，得到了广大职工、单位领导及建设单位的认可。现将近几年来从事的主要技术工作总结如下：

俗话说：兴趣是最好的老师。我通过调整自己的心态，深夜不断反思，对自己采取了一系列措施，慢慢培养起了对电气工作的兴趣，从而全心投入到电气工作中。

刚开始很长一段时间没有把全部心思用在工作上，而是经常苦恼于工作的不顺心，总是认为在这里实现不了自己的人生价值。来天业的前两个月也曾经偷偷找过几份工作，可是结果并不乐观，社会很现实，并没有想象的那么完美。那段时间长期处于矛盾选择的思想状态，我甚至连着好几天失眠，所以刚开始没有好好地认真对待这份工作，后来通过调整反

思，终于明白了一个道理：有时候，人没有办法选择自己的工作；但是，有办法改变自己的命运。当我反省醒悟过来以后已经半年了，那时就想到了给自己留下了很多遗憾，遗憾的是没有把全部心思用在现在的工作上，失去了很多学习机会，在领导眼里也没有留下好影响。后半年至今，我时刻保持从头开始，转变原来的观念，从思想上彻底接受现实，做好自己的思想工作，从心底做好电气工作，不管在电气哪个岗位都调整自己的心态，心态决定一切，只有在思想出发，才可以做好本职工作。

醒悟后的我时刻保持学习的态度，只要有学习的机会，我都会去。除了上班车间组织的学习外，业余时间，我还在《中国电气网》、《中国电气维修网》和《中国电气技术》等相关电气维修网注册了用户，通过网络学习，毕竟网络上维修资料的比较先进及时的，更新的也快。因为，我明白，只有武装好自己的头脑，将来在工作中处理故障才可以游刃有余。我们化工行业生产连续性强，电气故障维修工作的时间长短很重要，所以只有过硬的技术保障才可以迅速解决故障，保障好车间供电设备，才可以力保生产正常平稳运行。

回报，证明没有白干，有了实际的效果。建筑类年终工作总结电工是一个危险的职业，一切从事电气工作的相关人员必须严格遵守电气安全管理制度，严格执行工作标准，所谓电工就要胆大心细，每处理一场事故都应该把安全放在第一位，严格按照操作规程操作，工作负责人应按操纵规程规定办理工作许可、工作延期、工作终结手续。作为一位电工，安全永久是最重要的，安全生产工作既是对自身安全负责，也是对工厂负责。要保证配电安全运行，万无一失，最重要的是要善于对设备故障进行分析，对故障进行正确的判定，迅速的作出判断并对故障进行处理、这就要求每位电工必须有丰富的理论知识，熟练的工作技能、还有不可忽视而非常重要的一点，那就是面对处理突发事件时必须要有良好的心理素质，只有这样才能正常的发挥技术水平，避免安全事故的发生，从而保证正常的生产。



在新的一年里，我将会继续的完善自己，在思想上更加增强安全意识和时刻学习观念；在技术上不断跟着师父和其他同事学习，提升自己的工作技能；在工作上端正工作态度，认真真，严格要求自己，向公司的标兵方面奋斗。我深信我会做的更好。我会进一步严格要求自己，虚心向其他领导、同事学习，争取在各方面获得更大的进步。

## 岗位聘任个人总结篇五

我时刻加强自身对陶瓷知识的学习，提高业务水平，掌握新的技能。通过不断学习和积累，对待日常工作中出现的各类问题我能够更加从容地处理，在组织管理能力、综合分析能力、协调办事能力等方面，也都有了很大的提高，同时，我总是以良好的形象来面对客户，我深知自己的一言一行不仅代表公司还会影响自己与客户的关系，因此不论在内在外、说话办事、待人接物、处理工作，都努力做到有形象、有品位。

作为销售经理，基于销售订单随机性比较大的特点，为提高工作效率，我们紧紧围绕建立办事高效、运转协调、行为规范的这个总目标，合理规范安排好销售部现有人力资源，积极做好如下工作：

- 1、做好销售合同拟制、评审，并及时报生产部组织生产，随时掌握生产进度情况，提前通知物流部做好发运准备，做好外销产品的特殊规格的包材、配方的筹措、准备、审核工作，细节上与客户多联系。全年销售发货未出现人为原因影响生产、发货。

- 2、建立客户档案资料，利用公司财务erp软件中的开票模块及时准确开具产品销售发票，利用该模块解决了发票的漏开、重复开、错开等问题，提高的工作效率及质量。

- 3、及时准备样品和客户要求提供的资料等，并及时通过邮寄

的方式交付给客户。

4、配合公司做好质量管理体系的监督审核和复审，以及公司生产许可证的复、评审。

5、充分利用erp系统完善销售合同管理、计划、发货，利用电脑开具发货单，既改变以往先手工开，再输电脑的重复性工作，又确保了发货单能及时输入电脑，供保管、财务及时记帐。

6、正确对待客户投诉并及时、妥善解决，销售是一种长期循序渐进的工作，产品偶尔也会存在缺陷，所以我们应正确对待客户投诉，视客户投诉如产品销售同等重要甚至有过之而无不及，同时须慎重处理。

7、在销售过程中，我积极拓展销售渠道，在原来的单一的向专柜推销基础上，我开辟了电视购物和网络营销等多种渠道推销我公司的陶瓷产品，超额的完成了本的销售任务。

今年，虽然在销售工作上我努力完成了工作，也取得了一点成绩，但我们清楚地知道，自身还存在不足，比如我的业务水平还有待于进一步提高等。

20xx年我是一个新的起点、新的机遇、新的挑战，我决心在今后的工作中将进一步增强创新意识、服务意识，根据新形势下工作要求、特点和情况，努力学习，创新工作方法，使自己的工作能够有更大的进步，为我们公司再创辉煌！

## 岗位聘任个人总结篇六

客服人员个人工作总结一客服部以二个效益为中心，以三个满意为基础，上下齐心，咨询成功率与预约成功率都有了提高。现结合xx年工作实际，将xxxx年的工作总结如下：

## 一. 规范咨询工作

包括咨询服务标准，咨询部考核细则，电话回访服务标准，咨询部工作范畴，咨询部工作要求等，细化各个具体工作的服务标准，咨询部的基本工作规范等。

十月第一周咨询成功率在18%左右，预约成功率在43%；到目前为止，咨询成功率约50%，预约成功率达60%以上，咨询及预约成功率均有了较大幅度的上升，前期的业务技巧培训及咨询服务的规范效果是非常显著的。

### 1. 专业知识的学习。

a□每周一次由咨询医生进行讲课，培养咨询医生的学习积极性和自主性，讲课医生能限度地掌握该项专业知识。

b□每结束一期培训进行一次专业知识考核，考核成绩由科室各位曾讲课的医生进行评定。

c□每月拨打其他医院的电话进行总结，从他们的咨询中揣摩、了解、学习其它医院的咨询技巧，在学习的基础上进行比较，找出自己的优势，更好地发挥。

### 2. 定期召开咨询记录讲评会议。

a□定期抽查每个咨询人员的咨询记录，重点在于讲评总结，及时指出咨询中存在的问题，提高咨询质量。

b□咨询医生的技巧和营销的交流，各个咨询医生对其它人咨询的评价。

## 岗位聘任个人总结篇七

尊敬的各位领导、各位同事大家好：

跃过元旦的龙门，我才不禁感叹时间过的好快，忙碌中才意识到我们又走过了一年□xx年已将离我们远去，新的一年又向我们走来。过去的这一年，是忙碌的一年，也是充实的一年，忙并收获着，累并快乐着。回望走过的日子，虽然感慨良多，熟知有总结才有提炼，吸取经验才能进步。对于xx年的工作表现，有值得欣喜的地方，同时也有着许多不足之处，现将主要情况总结如下：

一年来，我始终坚持严格要求自己，勤奋努力，尊重领导，团结同事，时刻牢记公司制度，以全心全意为公司创造利益为宗旨，使在自己平凡而普通的工作岗位上努力的做好本职工作，尽自己最大的努力为公司创造财富。

首先，我担任xxx—22b段综合楼及商务综合楼甲方代表工作

对刚步入社会的我也算经历了一段不平凡的考验和磨砺。非常感谢公司领导给我这个成长的平台，令我在工作中不断的学习，不断的进步，提升自身的素质与才能，为此，我也充分认识到自己既是一个管理者，更是一个执行者。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行”只有理论联系实际，不断的在实践中学习理论，提高业务水平；才能更好的为工程技术服务，只有多动脑筋，考虑问题全面，提高管理水平；才能更好为工程管理服务。

其次，进行了新区“府佑水香”前期的土方回填、测量、放线等工作，新区开工建设后担任d区2#、4#、6#楼的甲方代表我将继续努力，继续学习。对“众安家园”三期室外配套道路硬化，绿化、外网水、暖、电施工的现场签证工作；进行了“众安家园”三期几栋住宅楼交工分户验收工作；27#、29#商住楼续建及分户验收工作。

量、进行现场签证等工作更是关系到公司的直接利益；俗话说“皮之不存，毛将焉附”一个员工如果不考虑公司的整体利益，他就是在自断前程，他就不是一个合格的员工，早晚会的

被社xxx淘汰。所以对待这些工作我都一丝不苟，认真完成。

再次，就是配合其他部门及同事完成相关工作

众人划桨开大船，众人拾柴火焰高，“众”字就预示着我们众安公司的每一位员工要万众一心、团结协作，相互配合，只有大家相互协作，上下一条心，才能提高工作效率，才能让我们在未来的社会竞争中立于不败之地。

在去年的工作及日常生活中，发现施工过程中存在的一些质量通病，具体有以下几个方面：

- 1、天然气管道距墙太远；
- 2、给水管道管卡间距过大且xxx不牢固；
- 3、窗户开启不灵活，密封性不好；
- 4、外墙瓷砖脱落严重；
- 5、下水管与洗面盆连接处不严密

这些问题不仅是违反了施工质量验收规范的规定，而且直接影响到住户的生活问题，厨房、卫生间返臭味，冬季室内温度低等，住户却无法进行处理。针对这些问题，都及时向施工人员提出具体要求，特别强调此问题的严重性，在一定程度上杜绝了部分问题的发生。

- 1、抓监理工作的力度不够，没有把监理的潜力充分发挥出来，使之在工程质量管理中发挥更大的作用。
- 2、合同单位过多，增加了我们和监理的管理难度，总承包单位也不便于投入人员和设备。

3、个别施工单位力量薄弱，小企业的进驻，一没有水平，二没有设备，三没有技术，就连基本的管理人员也无法保证，给监理和甲方的管理工作带来了极大的难度。

续深入现场不断学习和实践，在现场不断增加自己的经验和见识，争取使自己的业务水平提到一个更高的高度，加强工作责任感，与公司共同进步、共同成长。

xx年，新的一年，也必将是众安公司的开拓年，它对我们来说也意味着新的起点，新的机遇，新的挑战[]xx年我仍然一如既往坚定信念，积极向上，认真对待工作。