

# 最新年度总结新颖的标题(模板8篇)

总结是指对某一阶段的工作、学习或思想中的经验或情况加以总结和概括的书面材料，它可以明确下一步的工作方向，少走弯路，少犯错误，提高工作效益，因此，让我们写一份总结吧。那关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么写呢？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 年度总结新颖的标题篇一

一本励志书上曾经这样说过，一个人的成功与否，不在于他的年龄大小，而在于他的意志力、经历和心智。回顾我的20xx年，如果真的要来一个总结的话，自己真的是感同身受。总觉内心深处时时充盈着感动。是领导的关怀，同事间的互助，师生间的灵犀，让我感到了生活的意义，感到了生命的美好，也给了我在单调机械的工作中坚持下去的理由和信念。我感动着这一切，所以我也努力工作着，回报着。

转眼间，一年过去了，在这一年的工作有成功与失败、有欢笑与泪水。这一年是我人生中最亮丽的一年，是几年教学中收获最多的一年，虽然这一年的工作还有缺憾、还有不足，但绝对是我成长最快的一年，是我经验积累最多的一年。现就这一年的工作总结如下：

### 一、师德方面：加强修养，塑造师德

我始终认为作为一名教师应把“师德”放在一个重要的位置上，因为这是教师的立身之本。“学高为师，身正为范”，这个道理古今皆然。从踏上讲台的第一天，我就时刻严格要求自己，力争做一个有崇高师德的人。我始终坚持给学生一个好的师范，希望从我这走出去的都是合格的学生，都是一个个大写的“人”。为了给自己的学生一个好的表率，同时

也是使自己陶冶情操，加强修养，课余时间我阅读了大量的书籍，不断提高自己水平。今后我将继续加强师德方面的修养，力争在这一方面有更大的提高。

## 二、教学方面：虚心求教，强化自我

担任两个班的数学教学的工作任务是艰巨的，在实际工作中，那就得实干加巧干。对于一名数学教师来说，加强自身业务水平，提高教学质量无疑是至关重要的。随着岁月的流逝，伴着我教学天数的增加，我越来越感到我知识的匮乏，经验的缺少。面对讲台下那一双双渴望的眼睛，每次上课我都感到自己责任之重大。为了尽快充实自己，使自己教学水平有一个质的飞跃，我从以下几个方面对自身进行了强化。

首先是从教学理论和教学知识上。我不但自己订阅了三四种教学杂志进行教学参考，而且还借阅大量有关教学理论和教学方法的书籍，对于里面各种教学理论和教学方法尽量做到博采众家之长为己所用。在让先进的理论指导自己的教学实践的同时，我也在一次次的教学实践中来验证和发展这种理论。

其次是从教学经验上。由于自己教学经验有限，有时还会在教学过程中碰到这样或那样的问题而不知如何处理。因而我虚心向老教师学习，力争从他们那里尽快增加一些宝贵的教学经验。我个人应付和处理课堂各式各样问题的能力大大增强。

最后我做到“不耻下问”教学互长。从另一个角度来说，学生也是老师的“教师”。由于学生接受新知识快，接受信息多，因此我从和他们的交流中亦能丰富我的教学知识。

为了不辜负领导的信任和同学的希望，我决心尽我最大所能去提高自身水平，争取较出色的完成新高一教学。为此，我一方面下苦功完善自身知识体系，打牢基础知识，使自己能

够比较自如的进行教学;另一方面,继续向其他教师学习,抽出业余时间具有丰富教学经验的老师学习。

### 三、考勤纪律方面

我严格遵守学校的各项规章制度,不迟到、不早退、有事主动请假。在工作中,尊敬领导、团结同事,能正确处理好与领导同事之间的关系。平时,勤俭节约、任劳任怨、对人真诚、热爱学生、人际关系和谐融洽,从不闹无原则的纠纷,处处以一名人民教师的要求来规范自己的言行,毫不松懈地培养自己的综合素质和能力。

### 四、业务进修方面

随着新课程改革对教师业务能力要求的提高,本人在教学之余,还挤时间自学本科和积极学习各类现代教育技术。

### 五、不足之处

反思一年多的工作,自己在一些细节工作上还存在着不足,特别是学生对作业本的保管、潜能生作业的书写缺乏指导和严格要求。在今后的工作中,应充分注重工作中的细节,尽量使自己的工作做得扎实。

总之,在这学期的教学工作中收获了很多,提高了很多,同时也感受到了自己的不足。在今后的工作中,应不断提高自己的业务能力、充实自己的业务理论水平、提高自己在学生管理方面的能力、注重细节工作,一如既往的兢兢业业,勤奋钻研,尽量使自己的各项工作做得更扎实、更完善、更有效、更实在。

教师年度总结

文档为doc格式

## 年度总结新颖的标题篇二

这是北京市第二实验小学副校长华应龙对数学教学的理解，很是赞赏，故做为本次交流的题目。

为期三天的“中国教育梦——教育名家新课改智慧课堂暨小学数学教学观摩活动”在与会老师的期待、赞叹与不舍中结束了。

期间，我们观摩了全国著名特级教师的课堂，无不被大师们的教育智慧所折服；聆听了他们的讲座，进一步了解了他们对数学教育的思考与认识，很受震撼。

感悟一：体验是不可省略的

关于这一点，浙江的俞正强老师带给我的冲击最大。

他执教的是《用字母表示数》一课，一改以往教学的简单与教材编排的弊端，设计了三个有趣、递进的大活动，引领学生的思考步步深入，认识到“确定的数量用数表示，不确定的数量用字母表示”、“不同的对象用不同的字母表示”以及“当两个未知量有关系时，要用字母式表示”，为后续列方程解应用题做好了铺垫。

俞老师说：学生的体验不可省略，否则后续的教学就会花几倍的力气。

我们老师在教前面的内容时要想到后面的教学，才会事半功倍；还强调体验活动要恰到好处，过程和结果同样重要！

另外，俞老师研究问题的路径也带给我很大的启示。

他能针对一单元的教学，理清问题出在哪里，进而思考出现这些问题的原因，寻找解决的办法，以改进教学实践，值得

我们每一位数学教师学习并运用。

教师只有深入研究教材，才能带给学生优质的数学教育！

感悟二：用核心问题引领探究学习

借助上海潘小明老师的《确定位置》一课进行说明：这节课，潘老师确定了能够触及知识本质的问题：如何确定点的位置。

从一维点的位置如何确定位置，到二维点的确定，引领孩子们经历了直角坐标系的形成过程，深刻体验了用数对确定位置的必要性、原点位置确定的合理性以及数对中两个数字的先后顺序等。

问题的思维空间很大，切入点较小，整个探究学习质量很高，是一节数学味很浓的课！

感悟三：心中有数，无限美好

这是华应龙老师对数学的理解，可以看出他的数学教育追求！

这次华老师执教的是《阅兵中的数学故事》，是他参加去年阅兵观礼后设计的“实践与综合运用”领域的课例。

课中问题的解决涉及因数与倍数、过桥问题、植树问题等，课的难度较大，但孩子们在他的调动下，学得很起劲，思维能力得到了很大的提升。

华老师还创造了多个生活中的数学故事，如：《篮球中的数学》、《奥运会中的数学》等，归根结底是因为他心中有数，用他的话说，心中有数，才能眼中有数；心中有数，才能脑中有数；心中有数，才能口中有数！

当然，这些特级教师的知识面、文学素养等也着实让我钦佩，以后的日子里，还要多读书，特别是多读数学教育方面的专

注，因为站得高才能看得远！只有这样，才能既为别人的精彩鼓掌，也能创造属于自己的精彩！

最后，衷心感谢县教研室以及学校为我提供的这次学习机会！

周三，我们全体语文老师去泰师附小听课。

上午是四节语文课，第一节是王书茵老师讲的，第二节是张娜老师讲的，第三节是孔向霞老师，第四节是刘明丽老师。

这四位专家型教师给我们做了精彩的表演，课堂精彩纷呈，各具特色，尤其突出了学生专注力的培养，听后受益匪浅。

王书茵老师的导课从自己名字中的“书”这一字谈起，告诉孩子多读书，抓住三个关键词“圣诞节”“救助中心”“给予树”切入文本，围绕“你最喜欢谁？为什么？”这个问题展开教学，从而感受金吉亚那金子一样的心灵。

用“不但……还”这一关联词语教给学生语言怎样做到简洁明了。

本节课设计理念新，创新意识强，值得学习。

张娜老师的课堂突出了岱岳区语文课教学的特点，从导入到新授，环环相扣，井然有序。

尤其是生字教学扎实有效。

先用“你用什么办法来记住这些生字？”学生的回答就是“加一加”“减一减”“变变形”等等，学生学得轻松愉悦，效果显著。

张娜老师还运用了“一字开花”这一识字形式，给“包”这个字加上不同的偏旁组成新的汉字。

并且通过编歌谣的形式来记住这些生字，“有水把茶泡，有食能吃饱……”鼓励学生继续编下去，好有趣！在认识“册”这一生字时，教师出示了“册”这一生字的由来，她是古人把字写在竹片上，中间一横代表穿起竹片的绳子。

学生一下子就记住了这个有趣的汉字。

在指导书写“岩”“厚”两个字时，张老师还让学生观察两个生字的撇有何不同，真是细致的语文老师呀！

第三节孔向霞老师给二年级的学生上绘本课《我妈妈》。

孔老师教给学生四把阅读文本的金钥匙，那就是“看”“读”“猜”“想”，而且从文本中感受绘本的主题是“妈妈爱我”“我爱妈妈”，让人为之动容。

引导学生从观察入手，到口头表达，到有感情朗读文本，精彩感人，感受颇多。

第四节是刘明丽老师讲的《搭石》，课堂一开始用石子做游戏，把游戏道具与文本内容天衣无缝的结合在一起。

尤其是游戏中的团结与文本中的人文精神之美有异曲同工之美妙。

最精彩的地方就是“怎样走搭石”以及文本中的“理所当然”这个词语的理解。

尤其是“理所当然”这个词，刘老师这样处理“加入我是\_\_\_\_\_我这样走搭石\_\_\_\_\_”给我留下了深刻的印象。

举手之劳，乡亲们却看成理所当然。

在今天无人敢搀扶老人过马路的今天，对于我们从事教育的

人，以及接受教育的孩子，都是深深的考验。

最令人感动的是八十岁专家的点评，八十岁的老人，妆容精致，步履轻松，神采奕奕，思维敏捷，口齿清晰。

评课精彩到位，让人激动不已，赞不绝口，可称之为入精。

我们要向这位老人学习，以一颗年轻的心勇往直前。

--

## 年度总结新颖的标题篇三

管理创新是企业永恒的主题，特别是我们传统的建筑施工企业，当企业发展到一定程序，管理达到一定水平之后，靠什么进一步探测、发现并去除管理上的积弊，确保企业在经济浪潮中乘风破浪的前进，是我们长城集团急待解决的现实问题。

随着我国加入wto后，中国建筑市场正在形成整体开放格局，建设大型企业集团，发展集团企业规模经济、增强综合实力、争他一流品牌、提高市场竞争力已成为我们长城公司在新时期面对继西部大开发，国家做出了振兴东北老工业基地的决策后的主要目标，十六届三中全会提出股份制经济是公有制经济的主体，这一决策将推进并加快产权制度改革步伐。加之国家推行工程量清单计价后，工程建设项目的无底价发包、合理低价发包，使企业的利润空间越来越少，经营难度越来越大，如何通过高质量的管理来适合低价位的工程是我们尽快研究和解决的课题。答案只有一个，那就是一个先进的管理系统它必须要有一个强有力的信息系统做支撑，否则理念再先进也是落实不到家的。

我们长城公司的企业管理信息化建设除了在：



- 2、计算机设备的采购、安装、调试;
- 3、应用软件的采购与开发;
- 5、对员工开展信息管理的培训。

等几个方面进行投资建设外，我们还实现了五个大突破：

## 年度总结新颖的标题篇四

个人工作月总结很好写的，就是要让你的领导了解你，体现你的工作价值所在。所以写好几点：

- 1、你都做了哪些事，简明扼要。
  - 3、通过的工作，你对岗位和工作的认识。
  - 4、今后的工作你还要提高哪些能力或者需要再补充哪方面的知识，并已开始着手去做，去学了。
  - 5、上司喜欢自动自发的人，而不是推一推动一下的人。所以，没有分派到你的工作但是你分内的工作，你要先有做的准备。
- 1、一定要实事求是，成绩不夸大，缺点不缩小，更不能弄虚作假。这是分析、得出教训的基础。
  - 2、条理要清楚。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。
  - 3、要剪裁得体，详略适宜。材料有本质的，有现象的;有重要的，有次要的，写作时要去芜存精。总结中的问题要有主次、详略之分，该详的要详，该略的要略。

十一月份已经过去，在这一个月的时间中我通过努力的工作，

也有了一点收获，我感觉有必要对自己的工作做一下总结。目的在于吸取教训，提高自己，以至于把工作做的更好，自己有信心也有决心把以后的工作做的更好。下面我对这一个月的工作进行简要的总结。我是今年十一月一号来到劲霸男装专卖店工作的，在进入贵店之前我有过女装的销售经验，仅凭对销售工作的热情，而缺乏男装行业销售经验和行业知识。为了迅速融入到劲霸男装这个销售团队中来，到店之后，一切从零开始，一边学习劲霸男装品牌的知识，一边摸索市场，遇到销售和服装方面的难点和问题，我经常请教店长和其他有经验的同事，一起寻求解决问题的方案，在对一些比较难缠的客人研究针对性策略，取得了良好的效果。现在我逐渐可以清晰、流利的应对客人所提到的各种问题，准确的把握客人的需要，良好的与客人沟通，因此对市场的认识也有一个比较透明的掌握。在不断的学习劲霸男装品牌知识和积累经验的同时，自己的能力，销售水平都比以前有了一个较大幅度的提高。同时也存在不少的缺点：对于男装市场销售了解的还不够深入，对劲霸男装的技术问题掌握的过度薄弱(如：质地，如何清洗熨烫等)，不能十分清晰的向客户解释，对于一些大的问题不能快速拿出一个很好的解决方法。在与客人的沟通过程中，过分的依赖和相信客人。

在下月工作计划中下面的几项工作作为主要的工作重点：

- 1、在店长的带领下，团结店友，和大家建立一个相对稳定的销售团队：销售人才是最宝贵的资源，一切销售业绩都起源于有一个好的销售人员，建立一支具有凝聚力，合作精神的销售团队是我们店的根本。在以后的工作中建立一个队伍，具有杀伤力的团队是我和我们所有的导购员的主要目标。

- 2、严格遵守销售制度：完善的销售管理制度是让销售人员在工作中发挥主观能动性，对工作有高度的责任心，提高销售人员的主人翁意识。这是我们在下个月完成十七万营业额的前提。我坚决服从店内的各项规章制度。

3、养成发现问题，总结问题，不断自我提高的习惯：养成发现问题，总结问题目的在于提高我自身的综合素质，在工作中能发现问题总结问题并能提出自己的看法和建议，把我的销售能力提高到一个新的档次。

4、销售目标：我的销售目标最基本的是做到天天有售货的单子。根据店内下达的销售任务，坚决完成店内下达的十七万的营业额任务，打好年底的硬仗，和大家把任务根据具体情况分解到每周，每日；以每周，每日的销售目标分解到我们每个导购员身上，完成各个时间段的销售任务。并争取在完成销售任务的基础上提高销售业绩。

我认为我们劲霸男装专卖店的发展是与全体员工综合素质，店长的指导方针，团队的建设是分不开的。建立一支良好的销售团队和有一个好的工作模式与工作环境是工作的关键。

以上是我的一些不成熟的建议和看法，如有不妥之处敬请谅解。

## 年度总结新颖的标题篇五

坚持以\*新时代\*特色社会主义思想为指导，深入学习贯彻党的\*和十九届二中、三中全会精神，全面贯彻落实\*\*在全国教育大会上的重要讲话精神和对重庆提出的“两点”定位、“两地”“两高”目标、发挥“三个作用”和营造良好政治生态的重要指示要求，全面贯彻党的教育方针，坚持社会主义办学方向，遵循教育规律，推进育人方式变革，发展素质教育，进一步规范学校办学行为和校外培训机构发展，提升家庭教育水\*，坚决扭转唯分数、唯升学等不科学的教育评价导向，切实减轻中小学生过重的课业负担，形成有利于青少年全面发展的培养模式、有利于校内外协同育人的良好生态、有利于中小学发展素质教育的制度环境，培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人。

## (一)规范中小学校办学行为。

1.加强中小学校育人目标管理。加强党对教育工作的全面领导，落实立德树人根本任务。完善德智体美劳全面发展的人才培养目标体系，优化目标落实路径，强化学科、课程、活动、实践、环境育人综合功能。加强全面育人目标监测评估，为全面落实减负工作、深入实施素质教育提供正确导向。

2.加强中小学校教学管理。严格依照课标教学，严禁擅自调整教育部和我市制定的课程计划，严禁挤占品德、艺术、体育、科学、综合实践活动以及国家要求开设的专题教育等课程。严格规范考试次数，小学只能组织期末考试(考查)，初中只能组织期中、期末考试(考查)。严格控制学生家庭作业量，提高作业的针对性和有效性，摒弃机械性、重复性和惩罚性作业。小学一、二年级不得布置书面家庭作业，三至六年级每天家庭作业总量控制在60分钟以内，初中每天家庭作业总量控制在90分钟以内。高中要结合实际合理安排作业时间。严格执行“一科一辅”规定，严禁使用未经区县教育行政部门审查备案的学习类app.科学安排学生作息，严格控制在校学习时间，学生上午上课时间小学不早于08：30、中学不早于08：00，学生下午上课时间不早于14：00(边远山区学校可酌情调整)。不得强制性要求走读生参加早、晚自习，严禁利用晚自习\*学。保证学生睡眠时间，小学生每天不少于10小时、初中生每天不少于9小时，高中生每天不少于8小时。

3.加强中小学校招生管理。区县教育行政部门要加强辖区内中小学招生入学统一管理，坚持免试就近划片入学原则，民办学校与公办学校同步开展招生工作。义务教育阶段学校不得举行或变相举行与入学相关的考试、测试，严禁以各种名义组织考试选拔学生，不得将各种竞赛成绩、奖励和各类考级证书作为入学的条件和依据。规范义务教育阶段学生编班，严禁以任何名义设立快慢班、重点班、尖子班和实验班等。

4.加强中小学校师资管理。强化中小学教师培训，促进中小

学教师专业发展，不断更新教育理念，提高教育教学技术，深入推进课堂教学研究，努力提升教育教学水\*。加强中小学教师师德师风建设，落实《新时代中小学教师职业行为十项准则》及处理办法，严禁组织学生有偿补课，严禁教师违规向学生推销或变相推销教辅资料及报刊杂志。完善中小学教师考评制度，将落实中小学生学习减负工作情况纳入教师和班主任工作考核的重要内容。各中小学校结合实际均衡配备任课教师，促进教育公\*。

5. 加强中小学校活动管理。各中小学校要大力开展贴近学生生活实际的主题教育实践活动，组织学生参加文体活动和社会实践活动，增强学生创新精神和实践能力。加强劳动生活技能教育，培养学生动手能力和劳动意识。开展个体和团体心理辅导活动，促进学生心理健康发展。指导学生合理使用电子产品，严禁学生将手机带入课堂，养成信息化环境下良好的学习和用眼卫生习惯。禁止组织、动员学生参加未经市教委批准的各类学科竞赛活动。

6. 加强义务教育课后服务管理。各区县要完善政策、加强保障，发挥义务教育学校在课后服务中的主渠道作用。学校要充分挖掘师资和校舍条件的潜力，因地制宜、因校制宜，采取多种恰当方式，有效开展课后服务工作。要坚决防止课后服务变相成为集体教学或补课，是否参加课后服务由学生和家長自愿选择，严禁为收费而x学生参加。人力社保部门在核定绩效工资总量时，应适当考虑课后服务因素，学校在核定的绩效工资总量内，对参与课后服务的教师予以适当倾斜。

## (二) 严格校外培训机构监管。

7. 严格校外培训机构审批监管。校外培训机构审批登记依法依规实行属地化管理。未经区县教育行政部门批准，任何市场主体不得以教育咨询、文化传播、艺体培训等名义面向中小学生学习开展文化教育培训业务。中小学校不得举办或参与举办校外培训机构。

8. 严格校外培训机构教师聘用监管。校外培训机构必须有相对稳定的师资队伍，不得聘用未取得相应教师资格的人员从事学科知识培训工作，不得聘用在职中小学教师。校外培训机构应与所聘人员依法签订聘用(劳动)合同，聘用外籍人员担任培训教师必须符合国家有关规定。

9. 严格校外培训机构教学监管。校外培训机构应当按照办学许可证载明的培训项目及培训内容开设课程、组织教学，培训内容不得超出相应的国家课程标准，培训进度不得超过当地中小学校同期进度，培训时间不得和当地中小学校教学时间冲突。培训结束时间不得晚于20：30，不得留作业，不得对学龄前儿童进行“小学化”教学。校外培训机构不得面向社会举办或参与举办以学前教育和义务教育阶段学生为对象、与升学或考试相关的学科及其延伸类竞赛活动或等级测试等变相竞赛活动。严禁校外培训机构以任何方式介入中小学招生入学工作。

10. 严格校外培训机构招生宣传监管。校外培训机构应实事求是制订招生简章、制作招生广告，严禁虚假宣传和夸大培训效果。校外培训机构不得作出与升学、考试相关的保证性承诺，不得以任何形式邀请相关考试机构或其工作人员、考试命题人员参与培训，不得到中小学校内进行宣传或招生。

(三)提升家校共育水\*。

11. 指导家长树立科学的育儿观念。通过家长学校、家长会、教师家访等多种方式，加强对家长的指导，促进家长树立科学的家庭教育理念，注重言传身教，把培养孩子的好思想、好品行、好习惯作为家庭教育的首要目标，引导孩子逐渐形成正确的世界观、人生观、价值观，促进孩子全面发展。

## 年度总结新颖的标题篇六

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。

## 年度总结新颖的标题篇七

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

太极拳学要求练习太极拳者开始演练时，首先要“两足平行与肩宽，双膝微屈落涌泉；神领百会竖颈项，闲听微雨呼自然；胸膛如壁不弯挺，腋下虚空如有圆；中正安舒撑八面，四平三柱周身旋。”

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，又不能后仰挺胸。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，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，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面。

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！

## 年度总结新颖的标题篇八

（播放视频《永不放弃》）……请各位同学轻轻地闭上双眼，仔细的回想一下自己的经历，和那些一直在我们身边鼓励我们的人。（轻音乐起）自己的家人，总是无微不至的照顾着我们，关心我们，可是我们不懂得珍惜他们的，有时候会很任性，让他们非常的伤心，可他们总是宽容我们，仍然无私的爱着我们；我们的朋友，总在我最需要帮助的时候，给我们加油打气，这种友情值得我们用一生来经营；还有许许多多帮助我们的人，是他们让我们能快乐的生活在这美丽的世界上，是他们让我们呼吸到新鲜空气，听到美妙的音乐…我们要感谢他们，是他们赐予了我们这么多美好的事物，我们还要感谢我们身边的所有的人，我们周围的所有的人，因为他们都是我们的朋友。请大家轻轻地站起来对自己右边的同学说：“谢谢你 我的朋友，因为你将会给我巨大的帮助”，请各位同学轻轻的转向左边，对左边的同学说：“你是我生命中的贵人，你总在鼓励着我，直到我有所成就，谢谢你”

请各位同学慢慢的睁开双眼，给前后左右的同学握一下手，感谢他们。是他们让你的生命更加灿烂。请同学们坐下，在生活中我们必须相互鼓励，每天都充满感恩与活力，给自己一个鼓励的掌声（激昂音乐）最后还有一个必不可少的可贵品质，请大家用心感悟。（播放视频《哑女励志视频》）

（一小段轻音乐）在这里我想讲一段小故事：

把钥匙，于是他们在一起开会商量，有的神说把它藏在高山，有的神说把它藏在太阳的中心，但是他们知道人类是很智慧的，他们终有一天会找到方法，拿到这把钥匙，结果一个最有智慧的人说了，把钥匙放在人的心里面。人们在外面寻找很多方法技巧，想去搞定眼前遇到的困难问题，但是恰恰忽略了真正停下来去探索自己的内心，去寻找自己生命真正的力量。一个人在高山之巅的鹰巢里，抓到了一只幼鹰，他把幼鹰带回家，养在鸡笼里。这只幼鹰和鸡一起啄食、嬉闹和休息。它以为自己是一只鸡。这只鹰渐渐长大，羽翼丰满了，主人想把它训练成猎鹰，可是由于终日与鸡混在一起，它已经变得和鸡完全一样，根本没有飞的愿望了。主人试了各种办法，都毫无效果，最后把它带到山顶上，一把将它扔了出去。这只鹰像块石头似的，直掉下去，慌乱之中它拼命地扑打翅膀，就这样，它终于飞了起来！

由此，我们知道，我们需要磨练。磨练才能召唤成功的力量，同学们，同意吗？给自己一个自信的掌声（激昂音乐）

## 5· 励志与销讲

请大家站起来。同学们，你们下定决心了吗？你们下定决心与别人不一样了吗？你下定决心去探索自己的内心了吗？你下定决心做那只展翅飞翔的鹰了吗？把你们的右手举起来，确认说“es”当我说“确认说”的时候，大家把右手举起来，然后，把天上的星星抓下来，大声说“es”（多做几次）

a.我们的父母亲人，一直无私的爱着我们，我们是否要加倍

的报答他们？确认

说，es

b.我们的朋友，在我们需要帮助的时候，一直鼓励着我们，陪伴我们，风风雨雨

他们因为我们而自豪！确认说□es d.我们拥有了这么多爱，我们一定要努力，勤奋，以获得更大的成就！确认说□es 接下来，我想和大家同跳一支舞，希望大家每天都有《怒放的生命》。（激昂音乐，不停）

有所沾染，如何能帮助这些学子走上正确的人生轨道，改正不良习气及习惯，是我们社会人都应该考虑及身体力行的。

一首先，与时代一起，与国际接轨，将个人命运同时代命运紧密联系在一起。青年的前途离不开国家的前途，国家的前途离不开青年的前途。大学生只有将个人的前途名誉同国家民族的发展前途结合在一起，才能真正的实现个人理想，做对社会有用，对自己无愧的优质人才。