

生活适应工作计划(精选6篇)

计划是人们在面对各种挑战和任务时，为了更好地组织和管理自己的时间、资源和能力而制定的一种指导性工具。因此，我们应该充分认识到计划的作用，并在日常生活中加以应用。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的计划书范文，我们一起来了解一下吧。

生活适应工作计划篇一

经验一：大一新生如何适应大学生活

1、尽快适应新环境

当你告别亲朋好友远离家乡，告别亲朋好友跨进了大学的门槛，你获得了更好的学习环境，但同时你也失去你熟悉的过去。这种心理失落所带来的孤独感往往困扰着你。首先，大一新生要认识到，人的一辈子，其实就是一个不断“失去”的过程：胎儿失去了襁褓，才能学会站立和走路；青少年失去了父母的呵护，才能成为具有独立生活的人；我们今天的暂时离别换来的是我们发展的机会，同时也换来了明天的希望。因此与其消极被动地面对新的环境，不如积极主动地去适应新的环境。适者生存，适应环境的能力是在适应环境的过程中提高的，环境是客观存在，不能因为我们对它不适应而改变它的现状，需要改变的是我们自身。所以我们要学会做一个弹性人，当你处理好适应期各种问题的时候，你就成长了、进步了。要不断提高生活上的自理能力，逐渐从依赖别人的生活方式转变为独立的生活方式。尽快在自己身边找一个患难相助、荣辱与共的朋友，缩减独处的时间，不要过久地沉浸在自己的“孤独”之中，不要过久地把感情寄托在过去，要及时自找排解内心的郁闷，这样在任何情况下你都不会感到孤独。

2、正确评价自己

在高手如云的大学里，使你过去常自恃某种优势不复存在，由中心角色变为普通角色会产生心理失衡。进入大学以后，大家都在同一条起跑线上，看谁能更好地利用时间。常言道“尺有所短，寸有所长”，人也是各有所长，各有所短。所以，适当地降低对自己的希望值，接受不完美的自己，“天生我材必有用”。曾经有一位美国的心理学家对50位成功人士做过一个调查：问他们一生中认为最重要的是什么？他们的答案排在第一位的几乎都是“myself!”这就是自爱，它包括四个方面的内容：(1)对自己了解、关怀、尊重、负责；(2)在承认差距、不完善的同时保持自信；(3)自爱自信的人要对自己和自己的行为负责，这是自爱的关键，也是一个最重要的最基础的素质；(4)要保持开放的心态，要心悦诚服地看待别人的优点，不要耿耿于怀。别太在意别人的评价，只要自己用心修建自己的码头，放松捆绑自己精神的绳索，你就会以开朗的心情投入大学生活，从而获得丰富多采的人生感悟。

3、学会新的学习方式

大学的学习方式与中学的学习方式有很大的差别。大学里面的学习气氛是外松内紧的。和中学相比，在大学里没有人监督你，没有人主动指导你，没有人给你制订具体的学习目标，考试一般不公布分数，但这里绝不是没有竞争。每个人都在独立地面对学业；每个人都该有自己设定的目标；每个人都在和自己的昨天比，和自己的潜能比，也暗暗地与别人比。大学生活和中学生活最大的区别就是生活自由度大，生活空间大大拓展，学习机会大大增多，因此大学生入学后要及时了解图书馆、语音室、阅览室的开放时间，多参加一些社团活动，多听学术报告，充实自己的生活。注意加强自我控制能力，个别新生认为，大学上课真轻松，老师不检查作业，不用上自习。于是，会放松对自己的要求，同时，还有一些同学由于不能适应大学的学习方式，出现学习成绩下降或不及

格。出现这种情况后，有些人可能出现自信心下降、自卑，更为严重的可能出现自暴自弃。在大学里，评价人的标准并非单一的学习成绩，能力特长更是在实际生活中衡量一个人素质水平的重要因素，人们更看重的是综合能力的培养和全面素质的提高。在这里，竞争是潜在的、全方位的。进入大学后，以教师为主导的教学模式变成了以学生为主导的自学模式。教师在课堂讲授知识后，学生不仅要消化理解课堂上学习的内容，而且还要大量阅读相关方面的书籍和文献资料。从旧的学习方法向新的学习方法过渡，这是每个大学新生都必须经历的过程。尽早做好思想准备，就能较好地、顺利地度过这一阶段，少走弯路，减少心理压力。

经验二：大一新生如何尽快适应大学生活？

问：刚入大学，一时难以适应大学生活，如何调适？

答：大学新生自身的心理尚不完全成熟，依赖性强，刚入大学时，面对的是一个全新的生活环境和学习氛围，加上来自五湖四海、性格各异的同学，所以不可避免地一时难以适应。调适的方法主要有：1、多交流。以各种形式主动与室友、同班同学、老乡等交流生活、学习的方方面面，学会关心别人，也可适时地表达自己的想法；2、尝试接受新的学习和生活方式，逐步培养对学校 and 专业的兴趣、热情，要抱着“既来之，则安之”的心态，积极面对现实，切忌逃避；3、主动寻求帮助。遇到自我难以调适的问题时，可及时向辅导员或相关资源寻求帮助，比如我校青少年成长与发展援助服务中心就是一个义务为大学生提供咨询与辅导服务的专门机构。

问：大一该怎样度过？

答：对于大一学生来说，主要的任务是尽快适应环境，打好专业基础。具体地说，主要包括：1、了解、适应、熟悉并纳入大学环境和氛围，同时，要加强对专业的认同，尽快进入大学生角色；2、认真上好每一堂课，为以后的学习奠定一个

坚实的基础;3、建立一个和谐的人际关系，完善自身的社会功能;4、积极参加各种校园活动，逐步培养和提高实践动手能力。

问：如何处理人际关系？

答：当代大学生大都是独生子女，自我意识比较强烈，往往容易造成人际关系的紧张，而良好的人际关系是任何个体的人格发展所必不可少的，也是顺利完成学业的基本保障。正确处理的方法包括：1、调整心态、转变观念，完善自我。性格缺陷比较明显的同学还有必要适当改变自己，学会换位思考，多为他人考虑;2、真诚待人，并尝试接纳身边的每一个人，无论美丑善恶;3、主动、热情地关心和帮助别人，尤其是他人遇到困难时，要及时给予支持，相信你赢得一个很好的人缘和信任度;4、要有一定的牺牲精神，避免“惟我独尊”。5、遇到人际矛盾甚至冲突时，尽量避免产生过激行为，也不要逃避，要采取正面、积极的方式予以沟通解决。

问：对前途感到渺茫，该怎么办？

答：当前就业形势日趋严峻，再加上暂时未能适应大学环境，所以很多新生都会自然地陷入一个短暂的低潮。至于如何调适，方法有：1、接受并正视现实，世上没有后悔的药，但是，现实又是可以改变的，你要做的是，从现在开始，逐步提高未来竞争的筹码;2、全面发展，把自己定位为复合型人才。除了学好专业知识之外，提高实践能力也是重中之重，大学生绝对不能死读书、读死书。

问：入学后感到大家的差距，很有自卑感，该怎么办？

答：每个人都是不同的，然而，每个人又是各具特色的，所以人与人之间并没有绝对的可比性。差距有先天和后天之分，这是不可避免的，但是不是不能弥补的，因此，如何扬长避短至关重要。1、尽力弥补自己的不足，特别是多向优秀的人

请教，不能因为差距而拒绝与对方为伍，“近墨者黑，近朱者赤”。事实上，多和优秀者交流，你的心态和热情都会受到感染、启发。2、多参加一些自己感兴趣或者有特长的活动，以赢得好评，从而逐步培养自信心。

问：生活没有规律，没有目标，感到空虚，怎么办？

答：这个问题和大学新生尚未适应大学环境密切相关，一旦学习和生活进入了正轨，自然就会迎刃而解。特别强调一点的是，与中学相比，大学的学习是丰富多样的，不仅要学习书本知识，还要学习人际交往、社会实践等多方面的知识、技术，所以，大学计划中的内容应该是全方位的，力争使其集学习性、实践性、娱乐性等为一体。

生活适应工作计划篇二

同学们怀着满腔的激情和美好的理想从初中跨进高中的大门，高中的学习生活是人生道路的最重要的转折点，三年的高中学习将使您的人生观，价值观乃至人生道路都会发生质的飞跃。为使每个进入高中学习的同学都有丰硕的收获，在这里我们从生活、学习、人际关系等各方面给同学们一些建议和帮助，希望能从中得到一点受益或启示。

一新生适应性问题

刚开始高中生活，面对新的环境、新的面孔，新的教学方法和新的学习难度，很多同学会有些许不适应。这表现在以下几个方面：

1. 假期结束的不适应

初三毕业放假时，很多同学的生活秩序打乱了，常常看电视或上网到很晚，形成熬夜的习惯，养成晚上不睡早上不起的不良生活方式。刚开学，如果这种生活方式还没有改变，说

明你的心理还停留在“假期”，开学后很难适应正常的学习生活，从而造成学习状态懒散，不愿意动脑思考等行为，这不利于高中的学习。

好在开学前的七天军训，不仅锻炼了同学们的精气神儿，而且也多少调整了同学们的作息习惯，为了更好地适应高中生活，还需要大家在一段时间内让父母协助你及时纠正你的生活习惯，对于住宿的同学，及时调整自己的作息习惯，提早结束心理放假，对适应高中生活是有宜的。

2. 集体生活的不适应。

很多同学都是由一个熟悉的环境进入到全新而又陌生的铁二中，有的甚至远离了亲人、同学、朋友，和一个个陌生的面孔建立起新的集体和环境。由于个性与家庭环境的不同，有些同学就觉得人与人之间的关系冷漠了，疏远了，进而出现注意力不集中，情绪低沉，难以入眠等问题。这就出现了集体生活的不适应。

3. 教学方法的不适应。

初到高一新集体，面对一个个新教师，他们的教学方法、教学思想、教学态度，自己都不是很了解，需要花时间去适应，但就是由于这种不熟悉，有的同学产生焦虑心理，担心自己的成绩会因为某科而落下，有的同学可能觉得老师的方法不适合自己的，而放弃学习这门课。

4. 学习任务、学习方法的不适应。

进入高中，同学们普遍的感觉是比初中要累，知识量陡然增加，学习任务增加了许多，作业也随之多了起来。有的同学还是按照初中时候的学习方法学习，而没有相应的做出改变，从而导致了学习方法的不适应。

5. 自我认识方面的不适应。

我评价偏低。这些不适应在我们每年的新生入学心理健康档案中都会找到，是正常的表现，面对一个不熟悉的陌生环境，人们会有一种紧张不适的感觉，这是很自然的现象。我们不必太过紧张，只要调整好自己的身体和心理，你会很快适应这个环境。

二、如何适应高中生活

接下来，我就来说说如何更快调整自己，以及如何应对高中的学习生活。

人际关系：和谐

1. 与同班同学之间——培养班级凝聚力

因为大家都是刚进入一个新环境，彼此之间并不是很熟悉，尽管之前的军训让大家形成了班级凝聚力，但是，这个凝聚力还需要时间巩固，班里可以经常进行一些集体活动，例如，学习小组，卫生劳动小组，等等。利用班会课相互熟悉，增进了解。当同学之间出现矛盾的时候，彼此退让一步，不必计较太多，避免矛盾产生，可能再经过一段时间，度过磨合期，同学之间的友情就会很深厚了。

2. 与教师之间——沟通最重要

刚进入高中的学习，有的同学在某门课程上可能会因为与初中教师教的方式不一样而产生不适应感，从而觉得这门课让人头大。这其实也比较正常，从初中的教师引导性学习，但仍以教师教课为主，转向高中教师多以启发式教育，提倡学生主动思考，深度思考为主，你可能会觉得动脑子的时间比初中多出许多。这个时候最好的方式就是找到任课教师的教学方法和特点，适应他的教学风格，多与老师沟通，下课多

思考，多问几个为什么，千万不要嫌麻烦，将不会的题目拖之又拖。

这句话常说，事实上确实是这个道理“让一个教师适应你太难了，而你适应一个教师比较容易。”所以，多与老师沟通，是尽早适应这门课程的捷径。

3. 住宿生之间——学会换位思考

对于住宿生来说，一个星期有五天的时间与同宿舍同学相处在一起，能够走到一个宿舍，可以说是一种缘分，搞好与同宿舍的关系，对自己的学习、生活来说也是有帮助的。

各位在家基本都是家里的宠儿，大部分是独生子女，我也是。所以我能够理解突然要与好几个同学同处一室的那种不适应。在宿舍里住，其实还是挺锻炼人的，可以提高你的人际交往能力和沟通能力。

作为高中生，你的大脑发育已经接近成人，也有了换位思考的能力。学会换位思考，是你的情商[eq]发展的一个关键点。你能站在别人的角度替别人考虑到问题，很多可能会发生的矛盾就突然间不存在了。

换位思考，就是想，如果他现在的状况换作是我，我该怎么做？而不是想成，如果我是你，我早怎么做了。出发点不同，换位思考讲究站在别人的立场上看整件事情，理解别人。

当然，为了能尽快适应住校生活，你可以作如下的准备：

一、在进学校住宿之前，你可开始有意识地培养锻炼自己，如独居一室，每天起床整理房间和内务；自己学着动手洗衣服、洗碗等，争取早日扔掉父母包办的这根“拐杖”，做到自己的事自己做。

二、进学校住宿之后，要与同寝室同学搞好关系。不要事事斤斤计较，要努力做到“对己严、对人宽”。别人遇到困难时，你应主动关心帮助，这样你就能与同学和睦相处。遇到自己难以解决的困难和矛盾时，还可向老师求救。

三、尽量尊重别人的生活习惯，自觉遵守学校作息制度，尽量不影响他人休息。

在初中时，你也许是一位学习出众的尖子生，而进入高中后，你突然发现周围高手如云，自己并不出众，为此感到伤心和懊恼，其实就是自我期望过高，而自我评价过低。也就是说，志向很高，心气儿很大，可是一提起自己的条件，又觉得这也不行，那也太差。这种“过高”和“过低”的反差就造成了一些人产生消极的自我意向，从而失去了应有的自信。我们提倡的比较，是自己和自己比，自己的现在和过去比，自己的今天和昨天比，只要是有一点点的进步，就是成功。积少成多，你慢慢就会有大的进步。这样去想，我们就会产生获取进步后的欣喜，自信就会油然而生。如果和别人比，也应在羡慕别人的同时，看到自己身上特有的长处，正视自己的潜力，发挥自己的优势，明白在现有情况下怎样去努力进取。

学习——学会学习

只有做到“会”学了，才能保证学“会”。如何做到“会学”？

其一，会质疑，“学贵有疑，小疑则小进，大疑则大进”。无论学习哪门学科，唯有开动动脑筋，提出问题，才能学得深刻，如果只是简单地模仿，就犹如“墙上芦苇，头重脚轻根底浅”。

其二，要会举一反三

三、触类旁通。要牢固而灵活地掌握所学，就要学会吐故纳新，消化吸收。继承传统，积极创新。

其三，要会积累。在课堂聆听的基础上学会主动地积累相关知识，整理学习笔记，使知识条理化，系统化，做到连点成线，纲举目张。

其四，要会总结。总结经验教训，及时调整改进学习方法，简而言之：“善学者，得鱼

而忘筌；不善学者，犹如刻舟求剑。”

那么我们该如何调整自己呢？

一. 合理分配时间和精力，养成专心致志的学习习惯：科学安排好时间，选择最佳学习时间

和方法，合理分配时间注意劳逸结合，交替用脑，做到科学性、计划性、合理性和严格性；学习时集中注意力，就能使神经细胞“全力以赴”，使学习的内容留下明显的痕迹，加深记忆。

二. 养成系统良好的学习方法：先预习后上课，先复习后作业；上课专心听讲，课后认真复习；定期整理听课笔记，不断提高自己的自学能力。

三. 学会自我整理知识。养成自我整理知识的习惯，这是读书人的一项基本功。整理知识可以从横向角度，也可以从纵向角度，但基本的方法都是简化。简化的过程既是将所学的知识系统化、条理化的过程，又是对所学知识进行综合、提炼的过程，可以加深对知识的理解，巩固所学知识。

四. 要在预习、听课、作业、复习、记笔记、课外学习中，通过各种途径提高自己的思维力、观察力、阅读力、记忆力、

想象力和创造力等。特别是对每学一个知识后对自己的认知进行再认知，多问几个“为什么”，从而对所学知识了解更加深透。

学会惜时

(1) 预习在浏览教材的总体内容后再细读，充分发挥自己的自学能力，理清哪些内容已经了解，哪些内容有疑问或是看不明白（即找重点、难点）分别标出并记下来。这样既提高了自学能力，又为听课“铺”平了道路，形成期待老师解析的心理定势；这种需求心理定势必将调动起我们的学习热情和高度集中的注意力。

a□做好课前准备。精神上的准备十分重要。保持课内精力旺盛，头脑清醒，是学好知识的前提条件。

b□集中注意力。思想开小差会分心等一切都要靠理智强制自己专心听讲，靠意志来排除干扰。意志力是我们可以控制的，尤其是高中课堂知识量比较大，稍一走神，你就很可能听不懂了。所以，你可以有意识锻炼自己的意志力，例如在自己的笔袋上贴个条：保持注意力！加油！你能行！

注意力一分散你就看到条，立刻回到课堂中来。当然，更好的方法就是坐正听讲，这个道理很简单，心理学上也常用，当我们坐着的身体微微前倾时，给别人的身体暗示就是：我在注意听你说话。为什么会给别人这样的暗示呢？你们想想。就是因为平常你会发现，如果你想认真听别人说话的时候，身体都是微微前倾的。而且坐正听讲对你的注意力集中是有好处的，减少外界干扰。你的大脑处于清醒状态，当你趴在桌子上的时候，你的大脑会根据你的放松行为反应给你信号：你该休息了。那你想好好听课，基本上是不可能的。

c□认真观察、积极思考。不要做一个被动的信息接受者，要充分调动自己的积极性，紧跟老师讲课的思路，对老师的讲

解积极思考。结论由学生自己的观察分析和推理而得，会比先听现成结论的学习效果好。

d□充分理解、掌握方法。

e□抓住老师讲课的重点。有的同学听课，往往忽视老师讲课的开头和结尾，这是错误的，开头，往往寥寥数语，但却是全堂讲课的纲。只要抓住这个纲去听课，下面的内容才会眉目清楚。结尾的话虽也不多，但却是对一节课精要的提炼和复习提示。同时还要注意老师反复强调的部分。

f□做好课堂笔记。笔记记忆法，是强化记忆的最佳方法之一。笔记，一份永恒的笔录，可以克服大脑记忆方面的限制。俗语说，好记忆不如烂笔头，因此为了充分理解和消化，必须记笔记。同时做笔记充分调动耳、眼、手、心等器官协同工作可帮助学习。

g□注意和老师的交流，目光交流，提问式交流，都可以促进学习。

(3) 作业的方法 作业是提高思维能力，复习掌握知识，提高解题速度的途径。通过审题，分析问题，解决问题可以达到巩固检验自己的目的。当然在分析问题时，可有几条思路，如顺推法、逆推法、双向法、辅助法、排除法等，另外作业是千万不可copy的，那样毫无意义。不理解的也要及时弄明白。

a□课后回忆，即在听课基础上把所学内容回忆一遍。

b□精读教材。对教材理解的越透，掌握得越牢，效率也就自然提高了。

c□整理笔记。

d□看参考书。这是补充课外知识的好方法。

e□补缺补漏，系统掌握知识结构。

种循环复习利于记忆。总的来说，科学的学习方法可用如下此歌谣来概括：课前要预习，听课易入脑。温故才知新，歧义见分晓。自学新内容，要把重点找。问题列出来，听课有目标。听课要专心，努力排干扰。扼要做笔记，动脑多思考。课后须复习，回忆第一条。看书要深思，消化细咀嚼。重视做作业，切勿照搬抄。编织知识网，简洁又明了。倘若就我们的学习喻作航船，勤奋则是轮船的马达；正确的学习方法便是轮船的方向盘与航线、让我们驾上这艘希冀之船在知识的海洋中园游，让船儿载着我们驶向美好吧！以饱满旺盛的精神状态迎接每天的学习和生活，以平静的心态面对生活中发生的每一件事情，平静地走过高考，你就会成功。三年的高中生活圆了一个少年的梦，它将成为人生历程上的一个亮点，永生难忘。

生活适应工作计划篇三

亲爱的同学、朋友们：

从小学步入中学，就仿佛是鱼儿从江河一下子游入了大海，为此，我们应先熟悉这个“大海”里的环境，以便尽快地融入进去。下面就让我们先来了解一下初中与小学的差别吧！

1. 角色改变

进入中学，就意味着你们不再是小学生了，不能什么都依赖老师和父母。现在的你有更多的独立性、自主权，跟成年人越来越接近了。也许在小学，自己是“老大”，而现在又成了“最小”，因此，角色的矛盾冲突是不可避免的。在这个重新开始的世界里，自己这个角色该怎么当，真的该好好想想。

2. 功课增多

小学只有几门课，每天上课节数也不多，两三位老师一竿子包到底；而中学，一下子多了好几门功课，老师一人授一门课。这节课刚上完，下一节又换了老师。老师的教学方法也有所不同。功课换了，内容多了，难度加深了，且门门有作业，应接不暇。

3. 老师放手

在小学，老师不仅管课内，也管课外；不仅管学习，也管生活。因此，师生之间是相互了解的，关系非常密切。到了初中，师生关系有了显著的变化，老师由“保姆型”转变为“放手型”。每位任课教师要教几个班的课，指导很多学生，无暇顾及到每个同学，也无法深入细致、面面俱到，所以要求你有问题一定主动与老师沟通。

4. 学法不同

小学阶段，学习的科目相对较少，能按时完成作业就可以了。以语文为例，只要把课本上的知识基本掌握，考试就不成问题。但在初中阶段，课程设置增多，考试题设置更为灵活，讲究活学活用。你必须改变以往做完作业就万事大吉的想法，主动复习当天所学的知识，除了老师留的作业，还应该多看参考资料，加深加宽知识面，由依赖性学习向主动、独立性学习转变。

5. 同学重组

小学同学大都是街坊邻居，早不见晚见，原本就是伙伴；中学则不同，大家从四面八方聚在一个教室里，面孔陌生。为此，必须重新选择朋友。那么，如何选择新朋友？怎么建立新的人际关系？这也是你进入初中后要面对的问题。

6. 习惯改变

中学课程紧，内容多，生活必须有规律，必须制订适合自己的作息时间表并自觉遵守，保证作息有规律，养成良好的作息习惯。

初中生活和小学生活的这些种种不同，是否让你感到有些应接不暇呢？你是否在心理上和行动上都做好了准备，正信心百倍地迎接新生活的开始呢？下面让我为你支几招，希望能帮助你在初中三年里都如鱼得水，快乐充实！

第1招：思想不松懈

一、初

二、初三，就会感觉很吃力，并且初

二、初三还要学习两门新的学科——物理和化学。初一基础没有打好的同学，就很难赶上了。所以，同学们从跨入中学大门开始，就要有长远的计划，步步为营，时时占得先机。

第2招：养成认真踏实的学习习惯

在小学成绩很好，而到了初中后成绩就越来越差的原因。

第3招：学会自觉、有计划的学习

一进入初中，同学们会惊奇地发现，老师管少了。在宽松的学习环境下，一是要自觉地学习。有些同学管不住自己，放任自流，不能自觉地找课外题做，预习，复习。这样的同学多半没有韧性，不刻苦。长此以往，与那些能够自觉学习的同学，差距就会越来越大。二是要有计划性。在学习的过程中，总会有自己学得好的部分和学得不好的部分。自己要有计划地随时查漏补缺。初中难学的学科较多，要有计划地分

配时间，避免偏科。

第4招：合理地支配自己的时间

初中相对于小学来说，其最大的区别就是知识量大大增加了。这就要求同学们要学会合理地支配时间。在支配时间这个问题上，有些同学做得不好，没有时间概念，经常是想到什么学什么，哪门课有趣就学哪门课，没有全盘考虑。对此，我提个小小的建议，不妨把自己要做的事情分个主次，从主到次依次完成。比如，在这节自习课上，可以先用20分钟完成老师布置的作业，然后用15分钟做课外习题，剩余的时间去背英语单词。这样依次下来，效率就会很高。

第5招：适应新的人际关系

在小学时代，所谓朋友，就是能在一道玩耍的伙伴。进入初中以后，面对新同学，大家可不能只满足于选择一道玩耍的玩伴，而要努力寻求特定的朋友——挚友。通过在一起学习或者在共同感兴趣的活动中，了解彼此的心迹，学会分享彼此的快乐，分担对方的忧愁。因此，进入初中之后，你要有一颗善良的心，主动帮助别人，真诚关心同学，如此，你就会获得真挚的友谊。

第6招：保持良好积极的心态

这一点是最重要的。进入初中后，很多同学发现比自己成绩优秀的大有人在，自己不再像小学时那样被人关注，心理因此失衡。这是正常心理，但是应尽快调整过来。记住，进入初中，大家站在同一起跑线上，有3年的时间足以不断提高成绩。要明白“强中自有强中手”的道理，客观分析自己的长处和短处，给予自己正确的评价，并不断向目标努力。另外，进入初中以后，同学们或多或少会遇到一些问题，比如成绩停滞不前，或是与同学、老师之间有些小矛盾等等。如果处理不好，会严重影响学习成绩，有些同学甚至会因此一蹶不

振。遇到问题，首先要学会自我调节，多从积极的方面思考问题。其次，要多跟父母、老师进行沟通，寻找解决问题的途径。有些同学为了自尊心，逃避问题，不愿意把问题拿出来与别人沟通。这样做并不能保护你的自尊心。只有把问题解决了，成绩提高了，才会真正获得认可和尊重。

同学们，3年的初中时光就像一页空白的纸，等待着你去尽情地书写。请把握好这1000多个日子的分分秒秒，将这页白纸描绘成五彩缤纷的美丽画卷。

生活适应工作计划篇四

一定要早买机票！

想必每一个人都知道早买票了，但能买到便宜机票这一点，还是小编告诉告诉你吧。

多数航空公司都是以出发日期确定销售季节。通常来讲：

1月到3月初（春节除外）、11月到12月初的价格最便宜；

4月和5月、9月和10月其次；

6月中到9月初、12月中到1月初和春节期间，价格最贵。

找准时机最重要！

生活适应工作计划篇五

20__年，公司内控工作以提升企业管理水平为宗旨，以加强风险管理为导向，以“零缺陷”做为内控工作奋斗目标，不断加大内控执行力度，不断丰富内控检查、测试手段。

一是发布__年版《内部控制管理手册》，修订和完善满足不

同管理层次需求的3个层面96个末级流程。

二是强化宣贯，注重沟通，营造和谐内控环境。20__年举办内控培训班59期，培训2362人次，筛选、整理出与库、站业务密切相关的流程13个并汇编成册。

三是反复测试，严格考核，保持内控体系持续有效运行。20__年先后组织3次自我测试，覆盖面达到44个营销中心。顺利通过了3次管理层和外部审计测试。

参加工作以来，在院领导和科室主任护士长的言传身教、关心培养下，在同事的支持帮忙、密切配合下，我不断加强思想政治学习，对工作精益求精，完成了自我所承担的各项工作任务，个人思想政治素质和业务工作本事都取得了必须的提高，为今后的工作和学习打下了良好的基础，现将实习期间工作总结如下：

坚持以病人为中心，以质量为核心的护理服务理念，适应新的护理模式，以服务病人奉献社会为宗旨，以病人满意为标准，全心全意为病人服务。

认真学习《护士法》及其法律法规，让我意识到，现代护理质量观念是全方位、全过程的让病人满意，这是人们对医疗护理服务提出更高、更新的需求，这就要求我丰富法律知识，增强安全保护意识，使护理人员懂法、用法，依法减少医疗事故的发生。

我在外科两个多月的学习。自我感觉要想将以前学到的理论知识与实际临床工作相结合，就必须在平时的工作中，一方面严格要求自我并多请教带教教师，另一方面利用业余时间刻苦钻研业务，体会要领。两个月，我主要综合外科工作，而这两个科是临床工作的重点。外科要冷静对待突发事件，比如胸管脱落的紧急处理等，所以外科的节奏要比内科快，工作要比内科忙，琐碎。刚去外科时我还不适应，但我不怕，

以前没做过的，为了搞好工作，服从领导安排，不怕麻烦，向教师请教、向同事学习、自我摸索实践，在很短的时间内便比较熟悉了外一科的工作，了解了各班的职责，明确了工作的程序、方向，提高了工作本事，在具体的工作中构成了一个清晰的工作思路，能够顺利的开展工作并熟练圆满地完成本职工作。

我本着“把工作做的更好”这样一个目标，认真对待每一位病人，把每一位病人都当成自我的朋友，亲人，经常换位思考别人的苦处。认真做好医疗文书的书写工作，医疗文书的书写需要认真负责，态度端正、头脑清晰。认真书写一般护理记录，危重护理记录及抢救记录。遵守规章制度，牢记三基(基础理论、基本知识和基本技能)三严(严肃的态度、严格的要求、严密的方法)。

我期望所有的患者都能尽快的康复，我会尽力利用有限的时间不遗余力的鼓励他们，耐心的帮他们了解疾病、建立战胜疾病的信心，默默地祈祷他们早日康复，在工作中，我会严格遵守医院和科室的各项规章制度，严格执行查对制度及护理操作规程，落实制度，减少差错事故的发生，严格执行无菌操作，保证患者的安全。贯彻“以病人为中心，以质量为核心”的服务理念，礼貌礼貌服务，坚持礼貌用语，落实到工作中的每个岗位，努力提高护理病历书写质量等，对出现的缺点、差错，认真总结、分析、查找工作隐患，防患于未然。

生活适应工作计划篇六

一、严于律己，自觉加强党性锻炼，党性修养和政治思想觉悟进一步提高

一年来，我始终坚持运用马克思列宁主义的立场、观点和方法论，运用辩证唯物主义与历史唯物主义去分析和观察事物，明辨是非，坚持真理，坚持正确的世界观、人生观、价值观，用正确的世界观、人生观、价值观指导自我的学习、工作和

生活实践，在思想上积极构筑抵御资产阶级民主和自由化、拜金主义、自由主义等一切腐朽思想侵蚀的坚固防线。

热爱祖国，热爱中国共产党，热爱社会主义，拥护中国共产党的领导，拥护改革开放，坚信社会主义最终必然战胜资本主义，对社会主义充满必胜的信心。认真贯彻执行党的路线、方针、政策，为加快社会主义建设事业认真做好本职工作。工作积极主动，勤奋努力，不畏艰难，尽职尽责，在平凡的工作岗位上作出力所能及的贡献。

二、强化理论和业务学习，不断提高自身综合素质

我重视加强理论和业务知识学习，在工作中，坚持一边工作一边学习，不断提高自身综合素质水平。

(一)是认真学习“三个代表”重要思想，深刻领会“三个代表”重要思想的科学内涵，增强自己实践“三个代表”重要思想的自觉性和坚定性；认真学习党的十六大报告及十六届三中、四中全会精神，自觉坚持以党的十六大为指导，为进一步加快完善社会主义市场经济体制，全面建设小康社会作出自己的努力。

(二)是认真学习工作业务知识，重点学习公文写作及公文处理和电脑知识。在学习方法上做到在重点中找重点，抓住重点，并结合自己在公文写作及公文处理、电脑知识方面存在哪些不足之处，有针对性地进行学习，不断提高自己的办公室业务工作能力。

(三)认真学习法律知识，结合自己工作实际特点，利用闲余时间，选择性地开展学习，学习了……等法律法规，通过学习，进一步增强法制意识和法制观念。

三、努力工作，按时完成工作任务

一年来，我始终坚持严格要求自己，勤奋努力，时刻牢记党全心全意为人民服务的宗旨，努力实践“三个代表”重要思想，在自己平凡而普通的工作岗位上，努力做好本职工作。在具体工作中，我努力做好服务工作，当好参谋助手：

(一)是认真收集各项信息资料，全面、准确地了解和掌握各方面工作的开展情况，分析工作存在的主要问题，总结工作经验，及时向领导汇报，让领导尽量能全面、准确地了解和掌握最近工作的实际情况，为解决问题作出科学的、正确的决策。

(二)是领导交办的每一项工作，分清轻重缓急，科学安排时间，按时、按质、按量完成任务。

(三)是在接待来访群众的工作中，坚持按照工作要求，热情接待来访群众、认真听取来访群众反映的问题，提出的要求、建议。同时，对群众要求解决但一时又解决不了的问题认真解释，耐心做好群众的思想工作，让群众相信政府。

在同志们的关心、支持和帮助下，各项服务工作均取得了圆满完成的好成绩，得到领导和群众肯定。

回顾一年来的工作，我在思想上、学习上、工作上取得了新的进步，但我也认识到自己的不足之处，理论知识水平还比较低，现代办公技能还不强。今后，我一定认真克服缺点，发扬成绩，自觉把自己置于党组织和群众的监督之下，刻苦学习、勤奋工作，做一名合格的人民公务员，为全面建设小康社会目标作出自己的贡献！