

工作总结要领写通用

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？下面是我给大家整理的总结范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

工作总结要领写通用篇一

1、激发客户合作意愿，促成合作。我们通过良好的口才让客户产生合作的兴趣和意愿，从而让成交成为可能。

2、巧妙处理客户异议，化解客户顾虑。当客户提出异议，我们通过良好的口才化解客户的顾虑，从而促进与客户合作关系的达成。

3、准确地传递产品和服务信息，让客户接受我们产品和服务的价值。我们在销售过程中，只有通过很好的产品介绍和展示，才能让客户知晓和接受我们产品和服务的价值。

4、建立良好的客户关系。从接近客户，到销售洽谈的开始，一直到合作关系的建立，都需要销售人员创造良好的沟通氛围，与客户建立良好的关系。这些都需要良好的口才。

5、只要面对客户，你在思想上就要树立起“服务”意识。竞争说到底就是抢夺客户，用什么去抢呢？用服务质量加产品质量。产品质量摆在那里，客户不一定认账，但有了你服务到家的口才沟通，即使客户心“狠”，也会被你这称职的主人所感动的。

6、不要担心沟通的单向式会阻碍沟通效果。因此就“以我为主”而言，沟通的初始就是单向的，但信息又是双方分享的。口才沟通从单向式人题，这是“主”，但当客户为你的口才所动，有意与你交换看法时，单向便朝着双向延伸。沟通参

与者都扮演了一定的角色，当“主”“客”在语流形成互动时，沟通的预期与效果就达到了。

7、在沟通前，要充分了解更多客户的愿望和感受。这样做是为了你在说话时更容易以情动人。反过来说，如果在谈话时你和客户之间的空间距离，比如正在谈一些重要情况时客户经理却转身去给客户倒水等，则会向客户发出相反的暗示。尤其是当你遇到比较挑剔甚至对产品质量反应比较敏感的客户时，你不妨提议大家一起坐到桌子的一角，笑脸相迎，轻语相说，以便更轻松地与客户形成无障碍沟通。

工作总结要领写通用篇二

学习拉丁舞，你知道拉丁舞的动作要领吗?今天小编为大家分享拉丁舞的动作要领吧!

1、收腹

2、后背挺直

3、身体略微前倾

4、身体重心在前脚掌上

1、耳朵应与肩部在同一直线上

2、脖子前后保持挺直

3、下鄂保持水平

双肩保持下沉

挺胸显露自己的自信

眼光应该是向前直线看去，显示出信心和力量

1、轻松、弧形的手臂

2、保持手臂逐渐下斜

拇指和中指距离较近

脚趾尖略微打开，约为1/16弧度

1、两脚踝骨相靠

2、总是在两脚的内侧舞蹈

1、膝盖在动作中要向内扣

2、大腿之间不能有缝隙

1、动作源自于肋部

2、手臂动作总是胳膊肘先行，再到手腕和手

屈膝同时扭胯部

从后背看有"s"形的身体曲线产生

1、眼睛保持盯在某一点上

2、在转的时候，尽量留头

1、在准备转时，让身体重心在前面屈膝腿上

2、一个胳膊肘向前，另一个胳膊肘保持在一个水平面

3、在两脚碾转时，两脚都要接触地面

4、眼睛应看前方

1、动作是从身体中心发散出去，手臂总是通过身体中心传出韵律，并不单独动作。

2、手臂动作总是胳膊肘先行，再到手腕和手。

1、肩部下沉，打开，露出漂亮的锁骨

2、头部向上拔，下颚抬起

3、目光向前平视

工作总结要领写通用篇三

坡道起步，科目二的必考项，学员们，你能保证做到不溜车不熄火吗？不行就赶紧学学吧！

1、分解动作

(1) 踏下离合器踏板；

(2) 将变速杆挂入一档；

(3) 打开左转向灯；

(4) 通过视镜及侧头观察周边情况；

(5) 按喇叭；

(6) 根据坡度大小适当踏下油门踏板；

(7) 抬起离合器踏板到联动接力点位置时稍停；

(8) 放松手制动杆；

(9) 在慢抬离合器踏板同时踏下油门踏板；

(10) 起步后，左脚放在踏板左下方，观察后方情况，缓慢向左转向；

(11) 如后方有车驶近，沿原路缓行，确认安全后并入行车道，关闭转向灯。

2、关键动作：坡道起步时的关键动作是油、离和放松手制动时机的配合，实质是放松手制动时机，即，离合器踏板在半联动接力点位置停顿时，放松手制动，如提前放松会使车辆后溜，如推迟放松会使车辆熄火。

3、连贯动作：一踏二挂三拨灯，四看五按六给油，七抬停时入手闸，九抬加油十观察，十一并道再关灯。

1、起步熄火。原因：油门没跟上或未松手制动杆或挂错档。

2、起步前冲。原因：油门大，离合器踏板抬的快。

3、空油声过大。原因：离合器未抬到位就加油，且加油过大。

4、起步后溜。原因：放松手制动时机过早。

5、车体发抖。原因：油门大，离合器踏板忽抬忽踏。

坡道起步的技术要求是：“一平三不三无”，一平是平稳，三不是不前冲，不熄火，不后溜，三无是无转速过高，无明显空油声，无漏项。

工作总结要领写通用篇四

云手是太极拳中非常重要的一个名词，不管太极拳哪一门派，都有以云手命名的动作。更多相关信息请关注相关栏目！

太极拳在整个运动过程中自始至终都贯串着“阴阳”和“虚实”，这在太极拳动作上表现为每个拳式都具有“开与合”、“圆与方”、“卷与放”、“虚与实”、“轻与沉”、“柔与刚”、“慢与快”，并在动作中有左右、上下、里外、大小和进退等对立统一的独特形式。这是构成太极拳的基本原则。

头颈似向上提升，并保持正直，要松而不僵可转动，劲正直了，身体的重心就能保持稳定。

指胸、背、肩、肘的姿势，胸要含不能挺，肩不能耸而要沉，肘不能抬而要下垂，全身要自然放松的练习要领。手眼相应，以腰为轴，移步似猫行。

指打拳时必须上下呼应，融为一体，要求动作出于意，发于腰，动于手，眼随手转，两下肢弓步和虚步分清而交替，练到腿上有劲，轻移慢放没有声音。

切不可片面理解不用力。如果打拳时软绵绵的，打完一套拳身体不发热，不出汗，心率没有什么变化，这就失去打拳的作用。正确理解应该用意念引出肢体动作来，随意用力，劲虽使得很大，外表却看不出来，即随着意而暗用劲的意思。

就是用意与呼吸相配合，呼吸要用腹式呼吸，一吸一呼正好与动作一开一合相配。

即肢体动而脑子静，思想要集中于打拳，所谓形动于外，心静于内。

指每一指一式的动作快慢均匀，而各式之间又是连绵不断，全身各部位肌肉舒松协调而紧密衔接。

工作总结要领写通用篇五

足球射门技术要领有哪些?射门是足球运动中重要的技术之一，是比赛中争取胜利的重要手段，是完成进攻的最终步骤，那么足球射门技术要领有哪些呢?下面小编为您介绍。

1、脚弓推射

我们经常见到的射门方式，准确度非常高的方式。射门时，踢球队员采用脚弓推球，对准足球中下部射出。射门部位为脚弓，容易控制方向，一般力量不大，但是角度一般比较刁钻，亦或者打时间差。脚弓推射的优点是连你自己都不知道球会飞去哪，守门员更不会知道。缺点是不适合发力，常用于点球单刀球。

2、正脚背抽射地滚球

射门时，踢球队员用正脚面抽射球的中部，射出的球力量较大，对守门员造成很大压力，不过有时容易踢疵。具体方式：支撑脚站好，正脚背发力射门。这是一种非常适合发力的射门方式，最着名的应该是战神巴蒂，非常喜欢大力抽射。其他经典之作很多，菲戈00欧洲杯对英格兰就有一脚禁区外原地突然起脚抽射破门。

3、脚内侧弧线球

踢任意球常用的脚法。一种技巧性较强的射门方式，脚法运用上是用脚内侧把球兜起，踢出弧线球射门，巅峰时期的卡卡经常运用这种方式射门。因球在空中画出一道弧线，酷似香蕉的形状，故又称香蕉球。

4、正脚背抽高球

和正脚背抽射地滚球非常类似,只不过踢球的部位是球的中下部,有时射出的球带有强烈的下坠,力量同样非常大,球员在远射时通常使用这种射门方式。

5、外脚背抽射

射门时,球员用脚的外侧用力踢球的侧底部,射出的球会带有很强的弧线,守门员对这种球很难判断,但这种射门有个致命弱点,就是球员很难准确控制球的方向,因此射门成功率不是很高。

6、正脚背凌空抽射

球员不等空中的足球落地,直接射门。根据足球的位置不同,通常球员需要侧身射门。此动作难度系数大,对球员的技术要求较高,极容易因踢不准部位而踢飞,一定要掌握好时间差,否则很容易踢空。射门时球员的感觉很爽,球迷看着也过瘾,在高水平的比赛中,我们经常能见到凌空抽射。最著名的应该是齐达内的“天外飞仙”。

7、甩头攻门

头球是足球在空中时最常用的射门方式。球员在接队友传中/角球时,因为足球初速较快,球员只需要蹭一下足球就能改变足球的飞行方向完成射门,当然如果有足够的起跳高度和冲刺空间,也可用额头将球“砸”进球门。甩头攻门是较普通的头球射门,球员看准来球用力甩头把球顶向球门,这种射门比较普遍,我们在比赛中经常可以见到。

8、高空轰炸

高空轰炸一般为强力中锋的看家本领,射门队员要有一定的身

高优势和强壮的身体,这是一种霸道的进球方式,但在高水平的顶级赛事中并不常见。

9、鱼跃冲顶

球员身体向前俯冲用头将球顶进球门,形如鱼跃,因而得名。是一种漂亮的头球攻门方式,球员在接队友传来的高空球时,掌握好时机,飞身鱼跃将球顶入球门,射门队员在头接触球的一刹那,大多身体秉直,动作舒展。

10、外脚背凌空抽射

球员在面对处于半空中的球时,用外脚背将球抽进,这种射门和凌空抽射有些相似,但还是有一定区别,毕竟出脚方式和用力部位都不一样。

11、大脚吊射

吊射是指球员利用守门员占位靠前的机会,将足球吊过守门员头顶进球。这种射门方式需要良好的脚法和出色的时机把握能力。例子:贝克汉姆英超处子赛季的中场吊射破门。大脚吊射有点像长传的脚法,对踢球队员的大腿力量和对皮球落点的控制要求很高,球员需要经过长期练习才能达到这一效果,但有时也有蒙的成分,需要守门员的配合。

12、凌空垫射

指球员在接队友传来的半高球时,用脚背将球垫入球网。射门时不用太用力,只要看准来球,轻轻一垫即可。这种射门方式有一个条件:球在空中(一般不超过球员腰部,不然就不能用脚“垫”了)。球员垫射时触球部位在足球下方,形同将脚垫在足球下面,因而得名。通常用于禁区内的抢点射门。

13、小腿弹射

这种射门隐蔽性强,射门时腿部摆动非常小,守门员很难判断,对射门队员的小腿力量和灵活性要求非常高,会这种射门的球员不多,罗马里奥是其中的佼佼者。

14、脚尖捅射

捅射是指在足球离身体较远或没有时间/空间发力射门的时候,用脚尖去“够”足球,即我们通常说的大脚尖,球员在射门时用脚尖踢球的中部。将足球捅进球门。这种射门极其隐蔽,出其不意,守门员很难判断,但在正式比赛中不太常见。缺点为不能发力导致球速较慢,被守门员捕捉到球路容易被扑住。

15、挑射

当守门员站位靠前时,而你控制的足球又在半空中时,可以用脚轻轻挑球的底部,球会就会听话的越过守门员的头顶进入网中。

16、勺子射门

又是一项需要天赋的射门,球员在看到守门员站位靠前时,用脚轻蹉球的底部,球画过一道弧线越过守门员的头顶进入网中,这种射门难度较大,如果掌握不好,很容易踢到地。

17、脚后跟射门

就是用脚后跟射门……具有极强的隐蔽性,不过准头就很难把握了。伊布在巴黎圣日尔曼和c罗在葡萄牙国家队都有类似的进球。魔术般的射门,灵感与想象力的完美结合。范德法特的蝎子摆尾,罗伯特的怪异射门,还有伊布的终场绝杀都算做此类射门,颠峰时的皮耶罗和克雷斯波也是这类射门的高手。

18、跳跃剪刀腿射门

这种射门难度颇高,但观赏性极强,酷似中国功夫,有些即兴表演的`味道,在比赛中很难见到,可遇而不可求,只见过麦克马拿曼和迪卡尼奥两人在比赛中使用过这种射门方式。

19、倒勾射门

让人激动的射门,一般指球员在接队友传来的高空球,足球高于球员头顶时,球员背对球门做出一个类似后空翻的动作,令脚在空中,腾空起跳将球勾入球门,从而踢中足球完成射门。也可自己将球挑到空中再倒勾射门,只要打正力量,守门员一般对倒勾射门很难防范。此动作难度系数极大,准确度低,最著名应该是在瑞典对英格兰的一场友谊赛中,瑞典前锋伊布拉希莫维奇在大禁区外的一记倒勾射门进球。

20、凌空侧勾

和倒勾有些相似,但凌空侧勾的难度显然要更大,而且对身体的要求也比倒勾高,还要有充足的胆量和想象力,因而在正式比赛中实属罕见。

21、外脚背拨射

打个比方,如果一个右脚球员在球门左侧面对空门或者说射门把握比较大时,不用左脚,又不想转身用右脚脚弓射门,这时只要用右脚外脚背轻轻一拨,脚背外侧沿足球边缘擦过,使足球带有强烈的旋转,形成弧线球射门。球就会轻松入网。

22、倒地卧射

能充分体现前锋嗅觉的射门,我们在实战中经常看到球员在禁区内一片混战时将球扫进对方球门。脚球最容易造成混战,因而也容易产生倒地卧射。

23、铲射

顾名思义,是球员在草皮上倒地滑行一段距离,用“铲”的方式来射门。简而言之就是用鞋底将足球踹进球门。

24、扫射

在背对或侧身面对球门时,球员无法直接射门,这时可以以支撑腿为轴,射门腿在草皮上划出一段弧来射门,达成正对球门、获得射门角度的目的。

25、随意射门

实在不好给这种射门找个合适的名字,就叫随意射门吧,这种射门方式其实很常见,球员一般在高速奔跑时迅速出脚将球打进,有些像勺子射门,又有点正脚背抽射的感觉。

26、手球

这种射门本是规则不准许的,但由于裁判的误判,使得一些手球变成有效进球,改变了场上比分,因而这也是一种进球方式,但我们坚决不提倡手球。

1、正脚背射门

触球位置,脚尖到系鞋带的正脚背区域,击球的中部。

踢球时,斜线助跑,支撑脚一大步前跨到球的一侧,击球腿大腿向后微摆,小腿大幅度后摆,脚面向下绷紧。而后,支撑脚膝盖略微弯曲站立,顺势摆动击球腿来发力,使绷紧的正脚面充分接触到球,将球击出。

最好左右脚都练习。

正脚背也可抽射,但踢球部位为系鞋带的那块区域,发力更猛,随之精准度会下降。踢球时,斜线助跑,支撑的左脚弯曲,站立球旁,身体向重心偏左,要求右脚脚面逆时针内翻,小腿向后大

幅度弯曲, 击球瞬间大腿带动小腿, 使腿像鞭子一向击向球。脚面充分触球, 大力将球射出。

2、脚内侧弧线射门

这里的触球部位, 为脚内侧足弓中心之上的那块斜面区域, 踢球中下部位。

踢球时, 斜线助跑, 支撑脚大步跨上, 微曲, 脚掌摆向击球方向。同时使向后摆的击球腿发力, 让触球位置与球充分接触, 斜向作用, 将球搓出。

3、外脚背射门

触球位置, 小脚趾尾端的那块外脚背区域, 击球中下部。

刚开始, 可能不习惯发力方式。需要多加练习。如果脚部力量不足或为弱势脚, 可以选择将脚面向内侧微微翻转, 并绷紧脚面。以获得更大的触球面积。

如选择右脚外脚背射门, 则选择向左上方向助跑, 其他动作不再赘述。需要大量练习, 训练对外脚背的控制力。右脚外脚背射门较易踢出逆时针方向的弧线球。

4、脚内侧推射

触球位置为大家很熟习的脚内侧脚弓之上的那块区域, 击球中或中下部。这种射门, 易于控制方向, 但力量不足。

射门时, 斜线助跑, 支撑脚站立在球旁或球后, 微曲。击球腿发力, 同时控制击球脚内侧, 将球较准确地射向相应方向。

5、吊射

吊射的种类较多, 可以用正脚背或长传的方式, 在门将站位靠

前时, 开出高球, 吊过掉守门员进球。这里采用脚背靠前的位置吊射, 击球的底部。

要求, 吊射瞬间, 支撑脚微曲, 后摆的踢球脚迅速发力, 使触球部位充分与球底部接触, 将球向高处击出后, 踢球脚不再更随动作。

6、脚尖挑射

脚尖挑射也是吊射的一种。在防守队员或门将较靠近我方式时使用, 用脚尖部位接触球的底部, 将球高高挑起, 越过防守队员。

挑射时, 触球腿的小腿微微向后收。击球瞬间, 移动小腿, 使脚尖迅速向球戳向球的底部, 脚掌发力使脚尖向上勾起, 同时向上微抬小腿, 让脚尖更随球运动, 将球挑飞。

开始时, 在原地练习挑球, 练习不同距离和不同方向的挑射。熟练后, 尝试在移动中进行挑射。这种射门方式, 讲究巧劲, 注重使用时机, 有一定的技巧性。

1、面对球门!(好多坑友fw,各种背身,转身,侧身射门,果断不进啊,看的着急啊!)

2、控制好力度!推荐练好大力射门,不够力门将再渣也能反应过来,大力射门不进也让他脱手,一不小心就是一个助攻(力度条2/3到4/5,禁区内小点,禁区外大点)但是离门将太近,就别大力,你蓄力的时间都够他倒地扑球了。

3、选择好角度,单刀球尽量打近角,不给gk出击和反应时间。(当然如果gk被呼叫出击已经封住近角,那就远角呗!)

4、尽量在旁边无人的情况下起脚!没人干扰的时候,忘记禁区外还是禁区内吧!忘记所谓的远射数据吧!中场刚过都能射进

去的(前场的1/2处就可以起脚的。保证对手在身后很重要,除了df,其他位置在身后很难干扰到)

5、学会传球!(别想着每次机会你都要把握,队友空位或者位置好的时候,一脚妙传就是助攻!)

6、体力用完之前把球处理好!(有一种坑fw从后场就带球,然后各种过人,各种不传球,各种没体力,各种被打反击)

7、跑位选择没有df的那边,惹不起咱躲的起!跟df硬拼没前途。

8、网速很重要,千万不要卡,尤其是旁边有人的情况下!一卡你会发现,射门动作做出来了,球却不在自己脚下!

工作总结要领写通用篇六

平路起步,无论是学车还是日常开车,都是不可或缺的步骤,如何顺利平路起步,你可得好好学学。下面是本站小编整理的一些关于平路起步操作要领的相关资料,供你参考。

1、分解动作:

(1)踏下离合器踏板;

(2)将变速杆挂入一档;

(3)打开左转向灯;

(4)通过后视镜及侧头观察周边情况;

(5)按喇叭;

(6)放松手制动杆;

(7)快抬离合器踏板；

(8)到半联动接力点位置时放慢，同时轻踏油门踏板；

(9)起步后，左脚放在踏板左下方，观察后方情况，缓慢向左转向；

(10)如后方有车驶近沿原路缓行，确认安全后并入行车道，关闭转向灯。

2、关键动作：平路起步的关键动作是离合器、油门的协调配合，也就是，油离配合，即离合器的踏板抬到串联动接力点位置后，在转入慢抬的同时，缓慢踏下油门踏板。

3、连贯动作：为便于大家记忆和观察，下面用代字做连贯动作：一踏二挂三拨灯，四看五按六松闸，七快八慢同时加，九抬离合再观察，安全并道十关灯。

平路的要求，一平二不三无，一平是平稳，二不是不前冲，不熄火，三无转速过高，无明显空油声、无漏项。

1、起步前冲。原因：油门大，离合踏板抬的快。

2、起步熄火。原因：油门没跟上或未放松手制动或挂错档。

3、空油声过大。原因：离合器未抬到位就加油，且加油过大。

4、车体发抖。原因：离合器踏板忽抬忽踏。

一 平路起步

挂好安全带，启动车辆，把离合器踏板踩到底，挂一档或二

挡，打转向，同时观察倒车镜左右，看是否有行人或车，确定安全后，鸣喇叭，松开手刹，缓慢平稳放起离合器踏板和缓慢踩下油门。

离合器要与油门配合好，缓慢放起离合器和缓慢踩下油门。油门登的不要过大，也不要过小，让离合器平稳结合。

开车起步(七步骤)：一踩二挂三转四鸣五放六稳七抬。一踩：踩离合器；二挂：挂挡(一档)；三转：开左转向灯；四鸣：鸣喇叭；五松：松手刹；六稳：稳油门；七抬：慢慢抬起离合器。

起步不良现象：要求起步时无前冲、抖动、熄火和间歇拱动。离合器放起过猛，就会造成起步过猛出现熄火。离合器放起慢，油门跟不上，就会产生空油门声。因此离合器要与油门配合好。

起步关键在于离合器，离合器分为：自由行程、结合行程(分离行程)、有效行程。离合器的快、停、慢过程要掌握好。驾驶员就是个“熟练工”，没什么诀窍。

二 坡道起步：

(1)、失败现象：起步熄火，起步后溜。

(2)、原因：一是油门跟不上；二是松手制动的时机不当；三是油门和离合器配合不好。

(3)、正确操作方法

保持正确的驾驶姿势，注意前方道路的各种交通情况，不得低头下看。其操作顺序是左脚踏档，左脚徐徐踏下加速杆挂入低速档，右脚徐徐踏加速踏板，当反映至发动机声音有变化或车身稍有抖动时，迅速松开手制动，并再稍踏下加速踏板，慢抬离合器踏板。注意，此时不能立即放松离合器踏板，

而是要先跟油门后松离合器。因为上坡时汽车阻力大，起步所需动力也要大一些。关键点是松手制动的时机。若松得过早，会使车辆后溜；若松得过迟会造成熄火。最佳时机是当离合器踏板抬至半联动位置，发动机声音有变化时，立即松开。坡道起步要领可归纳为音变车抖稍一停，紧跟油门松制动，油门大小看坡度，不溜不冲不熄火。

三 半坡起步：（一脚两用）

发动，踩离合，挂一档，慢慢抬离合，当发动机出现轰鸣声此时车头会有个明显上抬，稳住离合，不要再抬了，同时右脚加油（1500转——2000足够了），稳住油门，松手刹，车子开始爬坡。此时逐渐把离合松掉，但不要松的太快。一般冲坡不要选择高档位，上坡2档3档足够。

归纳如下：1. 踩离合器，挂挡，手握住手刹；2. 加油门，车辆转速保持1500转；3. 慢抬离合器，让发动机转速降到1400转，稳住离合器，再放开手刹；4. 加油门。车子就会慢慢的前行了。

四 上坡起步

汽车上坡起步关键在于克服上坡阻力，防止汽车后溜。除了平路起步要领和操作外，还要注意驻车制动杆，离合器踏板和加速踏板操作的密切配合。具体操作：踏下离合器踏板，挂上1挡；左手握稳转向盘，右手将驻车制动杆向后拉紧，右脚踏下加速踏板，两眼注视前方，同时缓抬离合器踏板；当离合器开始接触，感到发动机吃力，汽车欲起步行驶时，放松驻车制动杆，并缓抬离合器踏板，继续踏下加速踏板即刻起步。

停车

平路起步操作要领的相关