

最新双休稳定工作 工作总结标题(模板10篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

双休稳定工作篇一

进入梦网已经两年，从南昌e2m办事处来到深圳总部，转眼进入b2m销管部已有半月，在此期间我承担了统计专员的工作。经过与各部门同事的沟通协作，我对b2m所运营的项目有了一定的了解，明确了自己的工作方向和工作目标。公司是个大家庭，作为这个家庭的老成员□b2m的新成员，对此我深感荣幸。因为这里有着良好的文化氛围，影响着我这个年轻小辈怎样去做人做事。要学做事，先学做人，具有完整的人格，才能将事情办好；端正态度，注重细节，才能让自己工作得更加完美。公司领导和前辈耐心地帮我解决工作中的困惑，指正我工作中的不足之处，让我的工作素质和思想意识有了进一步提高。

数据统计工作是销售管理的一个重要环节，资料整编的完整性、准确性、系统性对提高售后各种工作的质量有着极其重要的作用。工欲善其事，必先利其器，到岗后，部门直属领导手把手的指导我如何做好统计工作，让我进一步明确工作的方式方法。在对部门现有的统计数据资料分类整理过程中，按照领导建议的工作步骤，思路变得清晰明了，顺利并圆满地完成工作。这使我懂得要做好一项工作，必须有有效的工作方法和明确的思路。

数据统计工作是一件看似简单，实则繁琐的工作，但为了搞好工作，我不怕麻烦，向领导请教、自己摸索实践，将过往的工作经验与现在的工作实际结合，将专业知识应用到实际

工作，努力将本职工作做得更好。学如逆水行舟，不进则退，我仍需加强自身的修炼，利用工作之余学习数据统计，数据分析等与工作相关的专业知识，努力将自己的专业技术水平提高一个台阶，更好地服务销管部，服务公司。

作为一名b2m新晋职员有很多知识需要我去了解、学习、钻研，从最初进入公司e2m任职，到现在转入b2m销管部，感谢公司的领导给予我这个机会，尽管我也也许会有一些不足，但是我会积极改进，让自己更加适合公司发展的需要。我将严格遵守公司的各项规章制度，积极服从领导的工作安排，圆满完成工作任务，维护集体荣誉，思想上要求进步，积极响应公司的号召，工作积极进取，任劳任怨，心系梦想，追求卓越，认真学习相关工作知识，不断充实完善自己，为公司的发展贡献自己的一份力量。

双休稳定工作篇二

安全是学校工作的重中之重。我校从讲政治，保稳定的高度，充分认识安全工作的重要性和必要性，把安全工作纳入学校重要议事日程，采取必要措施保障学校安全工作落到实处。

1、安全工作只有起点没有终点，是一项长期的复杂的系统工程。校领导非常重视并经常研究安全工作，把安全工作摆在学校的突出位置。

2、县教育局同志来我校检查指导安全工作。

3、教育奉献爱心，知识守护生命。校长在集会上向学生进行安全教育。

4、校长安全工作会议，要求各校务必加强安全教育，谨小慎微，扎实做好安全工作。

5、警官向学生进行相关法律知识讲座。

6、为了使安全教育深得学生之心，扎根学生心中，学校以喜闻乐见的形式，对学生进行安全教育。这是学生观看安全宣传片。

7、责任高于一切，成就源于付出。这是全校师生进行安全演练。

8、师爱似水，教育如沙。班主任用责任和爱心为学生进行晨检、午检，进行安全教育。

9、对安全工作就要小题大做，捕风捉影，时刻保持着安全工作的高度敏感性。领导值班，安全执勤。

10、扎实工作不放松，敬业奉献保平安。（奖状）

我校安全工作制度过硬，措施得力，方法恰当，全校师生安全意识浓厚，自我保护能力有所提高。几年来，我校没有发生一起安全事故，为师生营造了一个安全祥和的工作、学习环境，努力建设成为学生最安全、家长最放心的地方，为孩子的幸福成长撑起了一片蓝天。

双休稳定工作篇三

技术工作总结

采用公文式标题，补充说明单位、时限、内容等。

总结的标题最常见的是由单位名称、时间、主要内容、文种组成，如《××市财政局****年工作总结》、《××厂20**年上半年工作总结》。

有的总结标题中不出现单位名称，如《创先争优活动总结□□□xxxx年教学工作总结》。

有的总结标题只是内容的概括，并不标明“总结”字样，但一看内容就知道是总结，如《一年来的谈判及前途》等。

还有的总结采用双标题。正标题点明文章的主旨或重心，副标题具体说明文章的内容和文种，如《构建农民进入市场的新机制——运城麦棉产区发展农村经济的实践与总结》、《加强医德修养树立医疗新风——南方医院惠侨科精神文明建设的经验》。

篇二：写总结用的小标题

一、加强领导，完善组织网络

二、强化责任，狠抓制度建设

三、锤炼素质，依法办理信访

四、加大宣传，规范信访秩序

1、加强组织领导

2、加强业务培训，规范技术要求

3、加强部门配合，明确职责分工

4、加强资料整理，及时立卷归档

1、总结经验，理清地名普查工作思路

2、精心部署，提供普查成功的组织保证

3、完善制度，实行科学有效的质量控制

4、落实责任，发挥政府行为的巨大优势

- 1、狠抓落实，奠定了推进经济普查工作的基础
- 2、集思广益，拟定了经济普查实施方案
- 3、合理安排，培训了高素质的普查队伍
- 4、精心组织，确保经济普查数据处理高质量
- 5、认真规划，积极开展普查资料开发利用工作

- 1、加强领导，及时组织普查组织
- 2、结合实际，科学制定普查方案
- 3、科学组织，全力抓好动员培训

- 1、加强领导，组建专班
- 2、强力宣传，培训“两员”
- 3、研究方案，认真组织
- 4、严格把关，保证质量

- 1、抓领导参与，确保普查工作有序推进
- 2、抓队伍建设，确保普查登记科学规范
- 3、抓质量控制，确保普查成果的可靠性和真实性
- 4、抓技术创新，确保普查数据客观和工作方法的可操作性

八个到位：机构到位、领导到位、人员到位、培训到位、经费到位、

场地到位、责任到位、宣传到位。

强化部门协调，保证多项资料成果到位

创新普查举措，强化质量控制

地名普查求真求实求发展，构建和谐利国利民利未来

全力以赴抓普查，推动地名大发展

1、结合实际，科学制定普查方案

2、科学组织，全力抓好动员培训

3、营造氛围，深入做好宣传工作

体会：1、领导重视，健全组织，是搞好**普查工作的前提

2、政府参与，真抓实干，是这次普查工作取得实效的重要基础

3、部门联动，齐抓共管，是**普查取得全面成果的重要保证

4、落实责任，层层审核，是**普查数据取得高质量的重要措施

5、组建队伍，健全制度，是**普查取得成功的重要条件

6、加大宣传，营造氛围，是**普查顺利进行的重要前提

7、严格督导，促进平衡，是促进**普查工作的有效保障

8、大胆创新，集思广益，是发现和解决问题，改进普查工作的良策

一、领导重视，组织健全，是做好**普查工作的保证

二、深入宣传，营造氛围，是做好**普查工作的基石

三、注重两员培训，提高普查技能，是**普查工作顺利开展的根本

四、狠抓登记审核，是确保普查数据质量的核心

1、建立组织机构，形成行政推动组织保障机制

2、召开动员大会，进行专题部署

3、开展业务培训，提高普查人员业务素质

4、紧扣时间节点，保证序时进度

5、创新普查举措，强化质量控制

1、总结经验，理清经济普查工作思路

2、精心部署，提供普查成功的组织保证

3、完善制度，实行科学有效的质量控制

4、落实责任，发挥政府行为的巨大优势

5、加强协作，形成普查工作的整体合

6、开展督察，促进普查工作的顺利推进

一、强化组织领导，明确普查分工

二、组织业务培训，提供普查能力

三、及时指导检查，协调普查工作

1、加强领导，及时组建普查组织

2、结合实际，科学制定普查方案

1、领导重视是顺利开展**普查工作的保证

2、素质过硬，作风扎实的普查员是圆满完成**普查工作的关键

3、明确各专业组、部门职责是协作开展**普查工作的重点

4、建立制度，落实“技术支撑”是**普查的要求

双休稳定工作篇四

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，又不能后仰突胸。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，就是要求上、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，就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，增大了心脏每博输出量，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象。

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晌，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！

双休稳定工作篇五

- 2、 报送的材料中文字图片信息较下详实、丰富
- 3、 注意信息的筛选，能准确把握新闻的时效性和影响力

信息采写的常见问题

一 标题

1. 标题不吸引人眼球。一般都能准确的理出标题，如果能在标题的吸引力方面在下点功夫就更好了，在不影响表达准确的情况下标题能生动活泼、动感一些更好。

二、导语

1、不大注重消息中导语的写作，没有导语或者导语要素残缺。一则吸引人的新闻一般有非常精彩的导语，事实交代清楚明白，表达完整流畅，语言简明准确。因为读者一般通过阅读导语再确定是否需要阅读整篇文字，大多从一则导语中便可大致了解新闻要说什么样一件事。我们在导语写作中，可以想法使文字更有趣，以引起读者往下读的欲望。注意“倒金

字塔”结构的应用。

三、正文(主体)

- 1、主要问题是在正文写作中，过分追求简洁，有些事实交代不明白，重要的新闻内容和新闻细节以及会议的重要精神往往一带而过，笼统模糊，通篇读下来言之无物。
- 2、行文过程中不太注意起承转合，可以适当的运用一些词语帮助语句顺利衔接、过渡。避免文本割裂。
- 3、注意修饰性词语、感情色彩用语在新闻中的使用，尽量不用。表述力求做到客观、准确。

报送过程中的问题

- 1、继续保持高效的报送频率，增强新闻敏锐性，善于发现新闻点，挖掘内涵，促进稿件质量更上新台阶。
- 2、不论消息篇幅长短，应注意新闻五要素(即新闻的5w[]分别为何时when[]何地where[]何事what[]何因why[]何人who)齐全。必要时，还有一个要素即：如何how[]
- 3、图片不要和文字分为两则消息报送，图片精选几张即可，采用一般也是采用少数精选的。一则消息避免重复报送。
- 4、注意新闻准确性，数据等要务求真实。一般各信息员在报送之前请先让部门领导过目，以避免采用后出现表述等的偏差。

双休稳定工作篇六

面对潮汕农村地区教育观念和师资力量相对落后的情况，广东财经大学无限爱志愿服务队寄希望于充分利用当代大学生

学习到的先进文化知识，与揭阳市揭西县塔头镇塔头学校的学生进行文化交流，通过支教助学和开展丰富多彩的活动，激发他们的学习热情，帮助当地学生坚定继续学习、争先创优的思想观念。与此同时，我们开展了关于潮汕农村地区义务教育落实情况及发展研究的学术调研，计划通过走访塔头镇及周边村镇的村民，初步了解当地义务教育的落实情况，并尽可能多地获取问卷样本数据，为后续调研工作的顺利结尾奠定坚实基础。

晨风徐徐，凉凉夏意。七月九日早上八点三十分，广东财经大学无限爱志愿服务队在学校中心花园集合完毕，会同学校另一只志愿队伍星光，一同乘车向着我们的目的地——揭阳市揭西县塔头镇塔头学校出发。

经过漫漫车旅，长途跋涉，我们终于到了下乡地点塔头学校。简陋的两间教室，经过一番精心打扫和收拾，便成了我们接下来一周的宿舍。

向晚的天空非常美丽，有漫天彩霞，有炊烟袅袅，有乡土气息。晚饭时间，我们一行在当地的一户人家用餐，一进门，就感受到潮汕人的热情好客，香喷喷、热腾腾的饭菜，对于劳累一天的队员们来说胜过饕餮盛宴。

八点左右，小朋友们便陆续来到学校，如初生企鹅般对我们这群绿色精灵东瞧瞧、西望望。无限爱的队员们在引导小朋友有序入座。在见面会上，无限爱的队员逐个向小朋友们进行自我介绍，台下一双双水灵灵的大眼睛，让你卸下紧张的盔甲，只想和他们一起玩，一起学习，笑声歌声此起彼伏。

见面会尾声，几个小女生一起为大家合唱歌曲《小幸运》，稚嫩又甜美的歌声充满真诚。

在从学校出发以前，我们的队员就已经使出浑身解数，进行了半个多月的备课和试讲。在早上见面会结束后，我们的支

教授课便正式开始了！在我们的课堂上，有老师们殷勤的教导，耐心的讲解，有小朋友们专注的神情，踊跃的配合，课堂上其乐融融。

为了使课堂更加丰富有趣，我们也设置了一些小游戏，寓教于乐，即于娱乐之中，分享日常课程学不到的知识和看不见的世界。我们的课堂，不乏传道受业，不乏静坐谈心，也不乏师生同乐。一心一意，一点一滴，在这一过程中，我们亦教亦学，亦师亦友，共同进步，共同成长。

七月中旬逢酷暑，乡间四处访民心

下乡知酷暑，盛夏访民心。三下乡期间，最辛苦的当属我们调研组的成员。为了完成团队的调研计划，他们不辞辛劳，默默奉献。

前期，他们严谨认真地设计问卷并反复推敲各个问题的可行性。下乡期间，调研组的成员们不惧烈日，不惧风雨，挨家挨户地走访村民，与当地村民热情交流，耐心听取他们的真是想法，及时记录各项问卷数据。每一天，队员们都会碰到淡漠的冷面，却也会捧起更多清香的暖茶。在外奔波了一整天后，调研组的成员终于回到学校，但还不能休息，需要及时进行调研资料的整理，队长还会就当天调研情况同队员们讨论并制定调整下一次的调研路线和方针。

纵然每天都是疲惫不堪，但相信在所有团队成员的辛勤努力下，一心诚走访，采得众心归，我们的调研计划一定可以顺利完成。

满满回忆，漫漫归程，带着对塔头村的思念，无限爱的队员们踏上了回家的旅程！晨起动征铎，临别之际，恰逢细雨纷纷，而无限爱的队员们已早早地起床收拾行李，准备踏上回家的路程。归途中，回顾此次塔头之行，我们收获满满。

在从学校出发以前，我们就已经进行了长达半个多月的准备。充足完备的前期准备，为我们接下来在塔头工作的顺利开展奠定了坚实的基础。

传道受业，趣味无穷，这七天以来，我们给塔头学校的小朋友们开设了丰富多样的课程，我们无限爱的队员和小朋友们在课堂上互动，在下课时游戏，在放学后打球。七天的时间，我们尽最大的努力，为小朋友们带来了民族文化、舞蹈鉴赏、神话传说、饮食文化等等平时课堂上所没有的内容。和小朋友们朝夕相伴的这一周，我们交流谈心，给彼此留下了宝贵的回忆。短短七天，却收获了一份珍贵的师生之情。

在塔头村的这段时间，为了了解当地义务教育的落实情况，队员们顶着乡间酷暑，四处走访村民。经过大家的不懈努力，我们终于完成了问卷调查工作，调研工作可以暂时告一段落了。

七月的塔头村夏意浓浓，这段时间，我们一起住在塔头学校。我们自己安排好生活起居，自己准备好一日三餐，工作时专心致志，空闲时散心玩乐，度过了难忘的七天。

归程漫漫，回忆满满，今年三下乡的塔头之行，我们满载美好回忆而归。轻车一路带朝阳，携手同行三下乡。惟愿心中无限爱，年年夏日共徜徉。

无限爱，我们明年再会！

双休稳定工作篇七

时光如白驹过隙，弹指一挥间□20xx年就快结束，回首一年的工作，有硕果累累的喜悦，有与同事协同攻关的艰辛，也有遇到困难和挫折时惆怅，时光过得飞快，不知不觉中，充满希望的一年就伴随着新年伊始即将临近。在过去的一年中为了保障全线的安全畅通，维护好路产路权，在大队领导的直

接领导和关心指导下，本着“务实奉献、开拓进取”，以保障道路安全畅通、维护路产路权为己任，以饱满的工作热情积极投入到路产管护的各项工作之中，圆满完成了前期计划的各项管理工作。现将各项工作总结如下：

在过去的一年中，我主动加强对政治理论知识的学习。同时注重加强对外界时政的了解，通过学习，提高了自己的政治敏感性和鉴别能力，坚定了立场，坚定了信念，在大是大非问题面前，能够始终保持清醒的头脑。在工作中，针对自己的本职工作，系统的进行学习。注重加强对理论知识的了解和掌握，促成自身知识结构的完善和知识体系的健全。让自己尽早、尽快的熟悉高速路政的工作情况，少走弯路。当然，我仍将会把学习作为今后工作和生活中的一项主要的内容。因为只有不断加强学习，才能适应社会发展的需要，才能不断提高自己的政治理论水平，以适应高速路政事业发展的要求，从而能够主动配合大队领导和中队负责人，做好高速公路的路政管理工作，以确保高速的又好又快发展。

一年来，我努力贯彻执行国家有关高速公路路政管理工作的法律法规规定，严格遵守总队、支队、大队制定的各项工作制度和规范，在不断提高自己路政管理水平的时候，认真学习路政业务的相关政策、法规和处罚尺度，掌握正确的路政管理方法，温馨执法、微笑执法，对行政相对人提出的问题和要求，只要不违反纪律和在原则范围内，都会给与其帮助，并及时将其解决；同时我还和同事们一起积极联系所辖路段的当地政府和相关部门，努力的与其沟通和协调，并向其宣传高速公路路政管理的相关法律法规，争取他们的理解和支持。今年4月份，根据支队业务工作会议精神，在大队领导的统一部署下，我们中队振奋精神、协同配合，认真按照国检各项要求完成相关档案规范及整理工作，并以此为契机，积极联系业主单位、交警等相关部门共同做好高速公路桥涵下堆积物清理、养护施工单位施工规范及监管、隧道排查及对超限运输车辆的宣传劝返等重、难点工作，同时牢记大队安全生产的相关规定，做好车辆安全管理、驻地防火防盗等

工作，避免安全事故的发生。

本人严格遵守大队的各项规章制度，不迟到、不早退、有事主动向大队领导以及大队综合室请假和备案，严格遵守大队制定的作息时间。在工作中，尊敬领导、团结同事；平时，勤俭节约、任劳任怨，对人真诚、人际关系和谐融洽，从不闹无原则的纠纷，处处以一名优秀的高速路政员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。

积极实践“微笑服务、温馨交通”的服务理念，推行一车一礼、微笑服务，用实际行动追求文明、创造文明、享受文明、传播文明。在工作中做到文明用语、礼貌待人、态度热情，为行驶在铜黄高速上的司乘人员提供良好的行车条件。尤其是坚持“服务人民、奉献社会”的宗旨，为行政相对人办好事、办实事，主动为行政相对人排忧解难。

然而自己也有很多不足的地方，需要改正。尤其是主观能动性方面还需要加强，一部分懒惰和侥幸心理时有作祟，以后干工作要做到事先预防、未雨绸缪，想领导所想，急领导所急，所以在今后从事路政管理工作中我一定要力争将违法行为消除在萌芽状态。

20xx年，我仍将加倍努力学习各项法律法规和路政业务知识，充分发挥自己的特长为单位多作贡献，坚决服从上级领导的指示和安排，认真做好自己的本职工作，将工作做的更好，努力在平凡的岗位做出不平凡的事情！

双休稳定工作篇八

课业负担过重的根源较多，一是教学的“重知轻能”，认为学生所掌握的课本知识越多质量越高，教学中不抓重点，讲得多，练得也多，企图提高学生的应试能力，这是基于对知识的价值的错误理解，认为只有多学点课本知识，才会有美好的前途。于是教师采取一切手段，将越来越多的课业负担

加给学生。然而很多事实证明：过剩的学习无效。只有当知识在生活中发挥作用时，知识对掌握者来说才是有用的。现行的中国教育，普遍存在“学习过剩”现象就是学生学了一大堆无用的知识。这是造成学生学习负担过重的重要原因。二是教学方法的“以拙代巧”，一些教师没有认真研究教法，不考虑学生的学习时间与学习成本，为应试保险，以“大投入”换“小产出”，从而造成大量的过度学习。

学校也处在重重压力之中，家长的赞同，社会的承认，上级的评判等，尤其是前两者，往往很大程度上着眼在升学人数上。同时在教育评估机制还不完善的今天，上级主管部门的评判过程中，升学率也是主要指标。尽管招生部门的一再扩招，但升学现象过“独木桥”，而升学考试分数则成了过桥的通行证，倘若升学成绩不理想，学校、学生都会被打入“冷宫”，升学率成了学校荣誉和地位的代名词，学校的工作不得不处处围绕着升学转，学生上学演绎成了一切以入学为起点，以升学为终点的“马拉松”。孩子从进校那一天起，他们稚嫩的肩膀就扛起了父母沉甸甸的希望。巨大的升学压力引发了学校、教师、家长几方面的种种政策。学生们的书包和大脑就这样在教师、家长、社会的重重灌输中沉重了起来。

减轻学生课业负担，务求实效，教育部有关人士曾提醒我们，“减负”工作特别要注意把握和处理三个关系，防止工作的片面性。一是要把握好减轻学生过重负担与提高教学质量的关系。二是要把握好减轻学生过重负担与培养学生顽强意志、刻苦学习精神的关系。三是要全面理解减轻学生负担工作的实质，把握好度，注意防止工作的片面性，既不能对减负工作落实不力，又不能走另一个极端。

“减负”决不意味着降低对学生学业应有的要求和降低教学质量，必要的负担是学生成长和发展的推动力，过重的负担则会成为学生成长和发展的阻力。“减负”是减掉那些妨碍学生身心健康和全面发展的过重负担，消除那些机械的、重

复的、盲目的、无用的劳动，更好地激发学生的学习兴趣，向课堂45分钟要质量。

改革考试制度、考试内容和考试方法，是“减负”工作的一项重要内容。但“减负”并不意味着取消考试，而是减少考试次数，改革考试内容，为掌握学生的学习情况而进行的考试是很有必要的，没有考试就不利于教师了解学生情况，不利于教学相长到底做得怎样，也不利于学校据此调整教学方法。考试是手段，而不是目的，是为了及时反馈教学情况。像美国等发达国家，也不会废除考试。关键在怎么考，要把握好考试的度。

“减负”的同时也要加强培养学生能吃苦耐劳的精神，在减掉那些妨碍学生身心健康和全面发展的过重负担过程中，让学生获得更多的主动发展，培养创新意识和实践能力的空间，培养学生的刻苦钻研、积极探索的精神。

双休稳定工作篇九

（播放视频《永不放弃》）……请各位同学轻轻地闭上双眼，仔细地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。

双休稳定工作篇十

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。