

2023年工作总结经典引语(优质7篇)

总结的选材不能求全贪多、主次不分，要根据实际情况和总结的目的，把那些既能显示本单位、本地区特点，又有一定普遍性的材料作为重点选用，写得详细、具体。什么样的总结才是有效的呢？下面是小编为大家带来的总结书优秀范文，希望大家可以喜欢。

工作总结经典引语篇一

时间过得很快，转眼间20__年就要过去了，在这一年出纳工作中，对出纳的岗位认识、工作性质、业务技能以及思想提高都是对我的职业生涯的填充和必不可少的弥补。

回顾一年来的出纳工作，先是失误、还是失误，最后才有了小的成绩和经验。下面，我将出纳工作总结如下，敬请大家提出宝贵意见。

一、失误、缺点和经验简谈

以前在公司是做会计工作的，出纳的业务没具体操作和实践过，总认为是“调虫小技”，不以为然，可就是抱着这种心态刚开始干出纳工作出现不少的失误，第一失误就是开具支票上的错误。

制度要求：开具支票必须字迹工整、无连笔、不能修改等。而我的正楷书法功底实在是太弱了，笔画不连，字就不会写；终于把支票抬头单位名称写工整了，盖银行预留印鉴时也是一门技巧，印鉴重压、重影、现象都会被银行退票，耽误工作。

基于上述业务需求，根据自己在软件公司的软件实施经验和电脑知识，为自己的岗位需求开发了e_cel系统的交行票据套

打系统，解决了在实际工作中出现的缺点问题，提高了工作效率。

由此可见，虚心的、积极的心态是干好一切工作的根本；学习和实践相互融合才能产出成果。在大学里，学习的知识不能用在具体解决问题上，空洞无味，就是因为没有问题摆在我们面前，成果都是面对一个一个具体问题而存在的。

二、取得的成绩

在这期间，在财务和内勤上我作了如下具体工作。

- 1、严格按照财务制度的要求，办理费用报销，现金、支票的收付业务。
- 2、每月第八个工作日按时作好单位职工的薪金发放。
- 3、及时登记现金、银行存款日记帐。月末编制银行余额调节表。
- 4、起草财经公文、人事公文并及时发放、传阅、存档、保管。
- 5、监督人员考勤登记，办公饮用水的安排。
- 6、开具日常收款业务发票，并保管好空白发票和其它支票。
- 7、开发了e_cel平台票据套打系统。
- 8、填写地税申报表。
- 9、完成财务经理交待的工作。

出纳工作看似简单，做起来难，成绩的取得离不开单位领导的耐心教诲和无形的身教，几个月的岗位实战练兵，使我的财务工作水平又向前推进了一步。知道了要作好出纳工作绝

不可以用“轻松”来形容，绝非“雕虫小技”，它是经济工作的第一线，财务收支的关口，占有重要的地位。

三、今后的努力方向

作为一个合格的出纳，必须具备以下的基本要求：

- 1、学习、了解和掌握政策法规和公司制度，不断提高自己的业务水平和知识技能。
- 2、学会制订本职岗位工作内部控制制度，发挥财务控制、监督的作用。
- 3、出纳人员要恪守良好的职业道德。
- 4、出纳人员要有较强的安全意识，现金、有价证券、票据、各种印鉴，既要有内部的保管分工，各负其责，并相互牵制。
- 5、很好的沟通能力。特别是和工商、税务、社保等单位的外联沟通能力。

以上是我近几个月工作以来的一些体会和认识，也是我不断在工作中将所学的知识与实践相结合的一个过程。在以后的工作和学习中我还将不懈的努力和拼搏，做好出纳工作计划，认真工作，努力实现自己的人生价值。

在此，我要特别感谢公司领导和各位同仁在工作和生活中。

工作总结经典引语篇二

一、安全管理指标完成情况

- 1、安全生产情况：严格按照集团下发的《暗挖施工现场管理制度》执行，保证专职安全员、兼职安全员、暗挖旁站人

员24小时有人值班。并严格要求特殊工种持证上岗。

3、环境保护方面：对施工范围内的场地进行了硬化，不能硬化的裸露地块进行了喷淋和丝网覆盖等措施。在进出现场的大门处设置了洗车槽和沉淀池。严禁施工现场废弃物的焚烧，施工现场的易燃物品设有专门库房，食堂设置隔油池，并及时清理，沐浴等排水通畅并与市政管线连接。

4、职业健康安全方面：施工现场搭建的活动房，采用具有合格生产资质的，并经消防试验合格的阻燃产品进行搭建，包括办公室、宿舍、食堂、厕所、沐浴间，开水房等。施工现场防护采用2m高的钢质围挡板进行封闭施工现场，对施工人员配备了包括安全帽在内的相匹配的工作服等个人劳动防护用品，夏天施工，配备了防暑降温用品和药品，冬天施工现场配备了防冻用品和取暖设备。食堂办理了卫生部门发放的卫生许可证，各类器具规范清洁，炊事员经培训、体检、并持有健康证上岗。

5、文明安全工地创建：项目部按照部里要求，开展了安全文明工地创建工作，下发了创建安全文明工地达标工作安排，对各分包单位创建工作提出了具体要求，但受到亡人事故影响，没有通过集团初审。

二、主要工作及采取措施

1、定期检查及日常巡查

项目经理部坚持每周进行联合检查，每日进行巡查的安全检查制度，全年查出隐患1560余条，下发整改通知单220份，违章180件，罚款5万余元。

2、教育培训情况

项目部全年共组织安全管理人员培训25人次特殊工种人员的

培训136人次，参施人员的三级教育和培训工作1600人余次。

3、迎检工作情况：

20__年全年共迎接上级检查27次，其中北京市朝阳区建委(两次)，北京市重大办1次，市住建委(质量监督总站)12次，消防局1次，市管委1次，城建集团10次：迎检资金投入20余万元。

4、积极参与安全月主题活动

六月份是全国“安全生产月”，其活动主题为：“落实企业主体责任，保障城市运行安全”，建设系统“安全生产月”，其活动主题为：“推进标准化工地达标,提升施工现场形象”。项目经理部紧紧抓住两次“安全月”活动契机，突出主题，成立活动领导小组，制定活动计划，积极开展多种形式的宣传、教育活动，从法律法规学习、规章制度落实、推行标准化管理入手，提升项目部安全管理的水平，做到有布置、有检查、有评比。

5、落实“安全第一、预防为主、综合治理”方针，为了加强安全生产，全面贯彻落实“强化管理、落实责任、文明施工、消除违章”的管理措施，通过抓基础管理，改善和提高施工现场安全管理水平。重点做好个人入场教育、安全防护用品、“三宝、四口、五临边”安全防护、特种作业人员持证上岗及培训、各类机械设备入场申报及日常管理、临时用电配置及日常检查等工作。

6、落实消防安全管理的主体责任，加强动火作业管理，对气割、焊作业，实行动火审批制度，并设现场监护人，督促各分包单位按要求配置消防器材，建立义务消防队，做好不定期消防演练活动和消防设施检修工作,加强对施工现场安全生产检查、监督，检查必须结合消防，发现隐患及时整改，做到防而不懈。

7、组织应急预案演练，全年工作组织应急演练四次，通过演练提高各参施单位应对突发事件的处置能力。

8、做好防汛工作，结合项目部施工特点，有针对性的做好重点部位的防汛工作，做到早准备、物资齐、勤检查，遇有重大汛情时，项目部应急办全体成员坚守岗位，应对突发事件。在六月份是全国安全生产月活动期间，项目部应第一项目管理中心的要求，在军东区间河湖内进行了防汛演练，从演练的效果看，参演人员职责明确，各步骤衔接比较顺畅，基本完成了演练的预定科目，通过演练达到了熟悉抢险工作流程、锻炼抢险队伍的目的。

三、存在的问题

1、个别施工单位领导对安全工作重视不够，平时不过问，罚款后到处求情。

2、参施单位多，管理水平参差不齐，成员企业不强，外施队更差。

3、各单位安全管理人员综合素质较差，很多新人业务水平低。

4、安全资金投入不足，整改不到位，能凑活就凑活，造成问题隐患反复出现。

5、安全管理人员权力有限，对安全管理老大难问题素手无策。回顾过去总结经验，展望未来充满希望，我们有决心、有信心在艰苦的安全管理环境中，团结协作，克服困难，认真贯彻执行安全生产法律法规及各项规章制度，在新的一年里全面推行标准化管理，努力提升安全管理工作的基础水平，力争达到并通过安全文明施工验收，为确保业主提出的通车目标做出我们应有的贡献。

工作总结经典引语篇三

一个学期就快结束了，在过去的一个学期里，我认真的履行了教师的责任和义务，学生也能够积极的按照我的要求完成作业，对此我也是十分的高兴。在学期结束之前，我写处了自己的教学工作报告。

当了这么多年老师，每一年每一个学期都有不同的感受。时代在发展，社会在进步，我的认识也在不断的提高当中，我相信我能够不断的提高自己的素质和教学水平，成为一名越来越有能力的老师。

面对新形势、新要求、新观念，回顾自己一学期来的工作和学习，自己觉得要很好地适应当今的教育事业就必须加强学习。这一学期来，本人能坚持四项基本原则，拥护党的方针政策，忠诚党的教育事业，有敬业爱岗的思想，全面贯彻执行党的教育方针、积极推进素质教育，能自觉遵守社会公德和教师的行为规范，平时能关心时政党的有关文件和法规，平时能严于律己，以共产党员的标准严格要求自己，能牢固树立为学生服务，为教师服务，为学校服务的思想。

也许是性格的原故，我并不是一个善于和学生较劲的老师，更没有要控制他们的意愿，无论是课堂教学还是对班级的管理，我都更愿意跟学生平等共处，在一种温和宽松的氛围中求得相互的进步与发展。尊重学生的需要，相信他们的能力，不轻易抹煞、扭曲、置换学生的积极性，也无意树立一面唯老师论的大旗，因此，时时提醒自己，并且时时实践着的。因为我希望多年以后我的学生在回眸初中生活时，不至于抛出诸如暗无天日之类的断语。所以我希望他们倾向于以合作的方式来解决问题；我还希望他们每个人都勇于坚持、敢于言说自己合理的意见，同时并不吝惜向他人展露求同存异的宽容笑颜；我更希望每当他们提笔为文时，心中仍然会对语文保有一份温情的怀念。

大概是因为很想对自己刻苦的学生时代有个交待，对现在初中生学习的艰辛有一个交待，对家长望子成龙的殷切期望有个交待，我把教学看得很重，如何备好课、上好课一直是我心里的重头戏，任何时候，都不肯懈怠。一堂课上下来，感觉好的话，整整一天，我都会欢欣鼓舞，反之，则萌生羞见江东父老的沮丧。细细想来，我最在意的是课堂上学生对我的呼应程度，为此，不论是语文课堂教学，还是数学课堂教学，我竭力回避那种自说自话的讲课方式，而更多地把时间还给学生，让他们自己思考，以唤醒学生积极参与的意识，启发他们独立思考的自觉性，从而点燃他们对学习的兴趣。总而言之，我对学生不是一味地压制，而是从尊重他们出发，讲究刚柔相济。我现在来到班里，感觉到舒服、自在，那些我“管教”过的学生反倒成了我身边最铁的朋友，连我自己都感到惊奇。

当多年后回首自己的人生历程时，要做到无愧于心。我知道现在自己就应主动作为，于是申报了《如何利用远程教育资源提高学生快速作文能力》的区级研究课题，同时也萌生了去耕别人的一亩三分地的想法，于是向学校提出了再任一个班数学学科教学请求，进行《先学后教，当堂训练》的数学课题研究。也许，这样做不被一些同志理解，于是有了这样还那样的看法，不过我自己知道自己在做什么，是为了能进行有益的教学改革，探索一条双减的教学之路——既减轻学生的学习负担，又能减轻教师的教学负担，但又要做到减负不减质。也知道进行教学改革，可能成功，也可能失败，因此心里也很坦然。虽苦虽累，但能苦中求乐，累中求趣。

学校安排我负责课题的研究管理工作，可是，在作文教学的研究过程中，没能很好地带动我校全体语文教师共同参与，组织的力度不够大，开展工作不够细，带动不力。数学教学研究更是孤军作战，所以教学效果很差，这一切我都深感自责。也许主要原因还是自己的思想不够开放，担心自己能力低下，不能带动其他教师，也怕其他教师因此而降低了教学成绩，这是其一；其二，也是自己责任心还不够强的原因，没

能很好地向教师们学习，听他们的课，从中吸取有益的信息，为自己的教学改革，课题研究提供帮助。

从语文教学到数学教学，以及在自己分管的工作中，此中有失落的苦楚、有收获的喜悦，也有未来盟动的希望。

相信，在下期的工作中，自己应该更大胆一些，主动一些，愿与大家一起共同探索有益的教学改革之路，愿与大家一道共同进步，努力提高石鞋中学的教学质量，维护学校的声誉。

总之，一份耕耘，一份收获，有成绩也有不足。感谢全体教师对我工作的支持，也希望教师们批评指正。我一定再接再厉，把工作做得更好。

在过去的一个学期里，喜悦是大于悲伤的，许多同学在我的教学帮助下，成绩都有了很好的改观，我真的是很欣慰。可是也有一些同学没有能够提高自己，在原有的成绩写退步了，我也很痛心，我多次找过他们，了解情况，希望下学期他们能够回到正确的学习轨道中来。

但是在过去的一个学期是功大于过，好大于坏的，虽然有瑕疵和纰漏，但总体是好的，这不能否认。所以我的工作还是得到了成功的，我会继续吸取教训和经验，提高自己的水平，相信下学期我的工作会越来越越好。

这就是我的教学总结工作报告。

工作总结经典引语篇四

从起，我系作为南京大学首批教改试点单位，在本科教学中率先提出并施行“3 0.5 0.5”教学改革和人才培养模式。该模式的具体内容是：对4年制本科生，首先利用前三年的时间进行公共基础课、专业基础课和专业课的教学；然后让他们

走出课堂，到党政机关和企事业单位进行半年的教学实习；最后再用半年时间进行一些课程的补充教学和毕业论文写作，完成4年制本科教育。在“3 0.5 0.5”模式中，学生教学实习是至关重要的一个环节。1990年至1998年，我系共有226位本科生参加实习，实习中，广大同学拓宽了知识面，锻炼了能力，综合素质得到较大提高。同时教学实习也为推动我系教学改革提供了丰富的经验。

（一）实习目的 安排教学实习的基本目的，在于通过理论与实际的结合、学校与社会的沟通，进一步提高学生的思想觉悟、业务水平，尤其是观察、分析和解决问题的实际工作能力，以便把学生培养成为能够主动适应社会主义现代化建设需要的高素质复合型人才。具体表现在三个方面：1、运用和检验教学成果。作为整个教学体系的有机组成部分，学生社会实践虽然安排在一个完整的学期进行，但并不具有绝对独立的意义。它的一个重要功能，在于运用教学成果，检验教学成果。运用教学成果，就是把课堂上学到的系统化的理论知识，尝试性地应用于实际管理工作，并从理论的高度对管理工作的现代化提出一些有针对性的建议和设想。检验教学成果，就是看一看课堂教学与实际工作到底有多大距离，并通过综合分析，找出教学中存在的不足，以便为完善教学计划，改革教学内容与方法提供实践依据。2、了解和熟悉机关运行。对行政管理学专业的本科生来说，实际能力的培养至关重要，而这种实际能力的培养单靠课堂教学是远远不够的，必须从课堂走向社会。近几年来，我系在教学实习单位的安排上侧重于政府机关，目的就在于让学生通过亲身实践，了解实际的行政管理运作状况，熟悉机关管理的基本节，实际体会一般行政人员的基本素质要求，以培养自己的适应能力、组织能力、协调能力和分析解决实际问题的工作能力。3、预演和准备就业工作。通过实习，让学生找出自身状况与社会实际需要的差距，并在以后的学习期间及时补充相关知识，为求职与正式工作做好充分的知识、能力准备，从而缩短从校园走向社会的心理转型期。

（一）实习的时间安排教学实习的具体时间安排经过了一次调整。1995年以前，严格按照3 0.5 0.5模式要求，安排在四年级上学期；后来发现这段时间与学生日益强烈的考研兴趣相冲突，尤其是在取消国家统一安排就业后，它还与各地人才市场的时间安排相冲突，在征求广大同学的意见后，调整为三年级下学期。一方面，该阶段学生已掌握了相应的专业知识；另一方面，通过半年的教学实习，学生会发觉所学知识与社会需求之间的距离，迫切需要有一段时间对知识结构进行调整与充实，系里可利用四年级上学期进行某些课程的设置与调整，以满足学生四年级下学期完成毕业论文及找工作的需要。

（二）实习基地的选取为适应专业方向与培养目标的需要，教学实习基地多选取省内各地各级党政机关。具体如下：时间人数实习单位分布90年（87级）30人南京、南通、扬州党政机关91年（88级）30人南京市江宁县党政机关92年（89级）15人无锡市郊区各党政机关93年（90级）30人南京市浦口区党政机关94年（91级）30人南京市各区级党政机关95年（92级）20人南京市各区级党政机关96年（93级）20人南京市、区级党政机关97年（94级）28人南京市、区级党政机关98年（95级）23人南京市、区级党政机关 1995年以前，实习学生全部离开学校，住在实习单位安排的集体宿舍，真实地融入机关生活中；而近几届学生多数都要在晚上副修其它专业，不能离开学校，因此，实习基地逐渐固定在南京市区，学生住在学校，早出晚归，尽可能地做到实习、学习两不误。

（三）实习前的准备 1、作好实习前的指导工作。请熟悉机关工作的教师作讲座或报告，明确角色转换的诸多要求和注意事项。 2、要求学生做好相应的知识准备和心理准备。知识准备包括：了解机关工作的工作纪律和工作程序；掌握社会调查理论与方法；选定社会调研的系列课题等等。心理准备主要是注意角色转换，形成必要的心理预期，并根据具体情况随时做出适应性调整，力求以一个正式工作人员的身份投入实习过程。

（四）实习的日常管理参加实习的学生受双重管理。一方面，作为在校学生，要接受校、系的管理；另一方面，在实习单位，要遵守所在单位的各项规章制度。为了更好地对学生的实习活动加以必要的指导，并及时发现问题，在学生住地实习时期，系里安排2名青年教师脱产参与，跟队管理。在南京市实习期间，本系除主要负责人送、接学生到实习单位实习外，平时与各单位保持经常性的联系，定期访问，双向沟通。另外，我们还强调实习学生的自我管理，通过健全党小组、团小组的组织建设，加强学生自我管理，相互督促。

（五）实习成绩的评定 为调动实习学生的积极性，保证实习效果，本系对实习学生的成绩评定分为两部分：一是实习结束时，由所在实习单位对学生的综合表现做出鉴定（部分单位实习鉴定附后）；二是由专业教师对学生完成的实习论文进行评定，用百分制打分（部分实习论文见选编集）。两者的结合最后形成成绩以12学分计入学生学籍登记表。

工作总结经典引语篇五

xx个月弹指一挥间就毫无声息的流逝，就在此时需要回头总结之际才猛然间意识到日子的匆匆。转眼间xx个月的时间过去了，这是我人生中弥足珍贵的经历，也给我留下了精彩而美好的回忆。

在20xx年xx月，我荣幸的踏进了一个新欣向荣、朝气蓬勃的企业——xxxx有限公司。成为了众多业务员中的一员，负责xx市乡镇业务。感谢公司给了我工作的机会，是您一一延伸了我继续展翅的梦想。

由于感到自己身上的担子很重，而自己的学识、能力和阅历与其任职都有一定的距离，所以总不敢掉以轻心，总在学习，向周围的领导学习，向同事学习，这样下来感觉自己2个月来还是有了一定的进步。经过不断学习、不断积累，已具备了

一定工作经验，能够比较合理的安排和处理业务拜访，业务的补货、配货、送货、收款等方面，经过2个月的锻炼都有了很大的提高，基本能保证了本岗位工作的正常运行，能够以正确的态度对待各项工作任务。

1、及时了解客户对货物的需求情况，和公司仓库的库存情况，灵活的为相应客户提供货物。

及时反馈客户和公司之间的信息流动，做到及时沟通。

2、积极响应公司号召，深入市场调查、做好店内形象。

根据公司每个月的活动，结合客户实际情况做好促销活动、新品卖进。

3、落实公司各种政策，让客户认可我们的存在，提升公司及个人在客户中的信任度、合作密切度。

4、切实以公司的利益为先，对现有客户做好跟进工作，积极开发新客户。

以提高销量，以及公司考核的有效拜访、订单长度、货款应收等其余考核业绩。从而达到自己乃至分公司的业绩考核。

在就业xx个月来，本人能敬业爱岗、创造性地开展工作，取得了一些成绩，但也存在一些问题和不足，主要表现在：第一，日化业务对我而言是一个新的岗位，许多工作我都是边干边摸索，以致工作起来不能游刃有余，工作效率有待进一步提高；第二，有些工作安排还不够细致，一些工作协调的不是十分到位；第三，自己的理论水平还不太适应公司工作的要求。

在接下来的工作里，自己决心认真提高业务、工作水平，为公司划分给自己的相应片区的发展，贡献自己应该贡献的力

量。我想我应努力做到：第一，加强学习，努力学习相关产品知识和相关客户沟通常识；第二，本着实事求是的原则，做到公司和客户的有效沟通；第三，注重本公司的工作的同时，加强团结一致，勤奋工作，形成良好同事间氛围。

就总体的工作感受来说，我觉得这里的工作环境是比较令我满意的。是领导的关爱以及工作条件在不断改善给了我工作的动力；其次是同事间的友情关怀以及协作互助给了我工作的舒畅感和踏实感；目前正在营造形成我们公司特有的“企业文化”氛围给了我工作的信心。我知道，上面的工作表现也许不能让领导感到满意，但我坚信自己能够在今后的工作中会表现得更好。

工作总结经典引语篇六

我住在布吉，在科技园上班，通勤时间算是比较久的了。之前跟随同事秀一起去华强北的瑜伽教室上课，因为是在回家路上，将原本一个多小时的通勤时间分割成两段，每段差不多40分钟，减少了通勤的疲惫感，同时运动结束后，消除了一天上班的疲劳，觉得这个节奏既充分利用了下班时间，又锻炼了身体，还调节了心情，自己很满意。

后来秀怀孕，瑜伽就只剩自己了，只有自己一个人的道路是艰难的，再加上加班多，慢慢就怠慢了。今年夏天去海岛的时候，一看自己的照片，被吓一大跳，曾经被二姐笑称可以两手盈盈在握的小蛮腰不复存在，小肚子上也有了肉肉，备受刺激，立志要回到轻盈的少女状态。

踩过的坑s

但是抵抗加班、久坐，也不是没有试过。当初在深大例跑，从5圈到十圈到十五圈，也是慢慢跑下来了，但总体感觉跑步让自己的心脏碰碰跳的太厉害了，很久都平息不下来，一跑步，脸就通红，大脑跟发烧一样难受。或许跑步并不适合自

己。

也曾在健身房办了会员卡，但是健身房的瑜伽老师专业素质参差不齐，只有两个老师是自己比较喜欢的，一个是普拉提，适合力量训练；一个是偏冥想的瑜伽，适合在精神方面进行放松。小区的健身房还有一个印度老师，在课堂上，彼此用有限的词汇来达到双方想要的效果真是太难了，原本就需要注意呼吸，听指令，理解指令，具体做到，现在还要加上词汇转换，就算有时老师用的是普通话，大家做出来的效果也能大相径庭，最好只好放弃了。

如何选择瑜伽老师？

我考虑的主要有两点：一是要在回家路上，为了瑜伽绕路，一定会让我回家变得精疲力尽，因而产生惰性，自然不能长久。二是，老师要专业，摆动动作的假把式不要。说来人生充满随机性，之前华强北那家瑜伽馆的老师还是很专业的，而且新作了装修，当时还有折扣，本来当晚就想去开卡的(ps：这个老师把自己练的特别棒，她本身比例特别好，s曲线明显，线条优雅又不乏力量，是我见过身材最好的瑜伽老师)，在去地铁口的路上，我又犹豫了，想着明天去试听另一家再决定也不迟。当然，后来我选了塘朗这家，上了一节课就决定办年卡了。

从此走上了不加班就去运动的道路。办年卡就是把自己推上了不能回头的道路，年卡会员不限次数练习，计算下来，起码一周要练三节才比较划算，为了挣回会员费，我也尽量去上课。为了早课，必须按点下班，否则就会塞在路上导致迟到。为了早课，工作效率也提升了。一个月下来，总共上了15节课，目标如期完成。

这一年，愈发体会到时间的宝贵。一期一会，把每件事当作第一次也是最后一次来看待，就像瑜伽课，错过了就不会再来。

练习感言

为了充分对得起我前期的投入，在练习时，要专注老师的指令和自己身体的感觉，把注意力放在自己身上，一些比较难的动作如果做不到，可以多试几次或者保持在某个姿势上，不要松掉去观望别人，观望别人你得到的只是更多的对自己气馁和对他人羡慕的感觉，课程结束，什么也没有留下。保持在一个初级的动作，起码你的身体会得到微微的拉升或者轻微锻炼到，反复几次，也会为以后打下一点基础，或者让身体熟悉这个感觉。

经过一个月的练习，发现自己有些部位力量比班上其他同学还是要好，比如腿部、臀部力量(可能是爬山锻炼到了);手臂和核心的力量还需要提升;腋窝发力的感觉一直没有找到，导致平板支撑肩胛骨没有推到标准位;平板支撑腹部、臀部容易掉;学到了用鼻尖划一字的感觉(改善脖子前倾);空中瑜伽上课之前可以多坐坐卷腹;手放在大脑勺后面卷腹如何保护脖子不痛这个我还不是很明白;要保护腰椎;多用泡沫轴滚动腰腹，加大滚动幅度;对自己狠一点，记住自己的痛点，不时刺激下;一直保持呼吸，不要憋气;把肋骨降下去;手掌撑地时要饱满有力;大臂外旋，手肘弯曲;下犬王后的力量不够;不会穿梭网上(手臂夹腋窝用力往上);很难的：学狗爬，瑜伽环如何上去(核心)，呼吸。。。

为了不让自己的练习功亏一篑，平时注意坐姿，保护颈部(米字划圈是错误的姿势)，随时随地拉伸腿部筋络，坚决不翘二郎腿，记得的话也做做大臂翻转(反正很酸爽)和沉肩的动作。

男性也瑜伽?

有男性朋友问道瑜伽班是否有男生，其实已在课堂多次见到男学员，也有男老师教学的，主要是放平心态，把自己当作平常的一员，反正作为女性，在刚开始的时候曾经在在意过，后来，把注意力收回到自己的身上也就不记得有男学员的存

在了。除了心态，还要准备得体的服装进行练习避免尴尬。

说到衣着，瑜伽服的面料也是千差万别，以我个人的经验，最适合的瑜伽服既不是软绵绵完全垮掉也不是硬梆梆，是舒展而不紧绷，所以，最好是试过了再买，反正我是买了一格子的跑步服、棉质运动服才找到适合自己。希望你踏进的坑浅一点，一伸手就可以够到外面的那种。

喜欢的自然会坚持，10月继续收获美好的身体和对自己的信心~

工作总结经典引语篇七

20__年度，在区卫生局和院_政的正确领导下，医德医风工作圆满完成了全年工作任务，年初，我院根据卫生局在医卫系统加强医德医风建设的指示精神，牢固树立“救死扶伤、爱心奉献”理念。切实解决老百姓反映强烈的“看病难、看病贵”问题。医德医风工作又取得了喜人成绩，现将我院的医德医风情况总结如下。

一、继续狠抓医德医风教育工作。

思想是行动的指南，有什么样的思想就有什么样的行动。院_政非常重视思想教育，积极宣传医德医风的政策法规和典型案例；同时下发文件和召开全院大会组织广大职工学习，开展了治理商业贿赂专项整治活动。使广大职工在思想上树立起正确的人生观、价值观、荣辱观。根据医院的指示组织科主任和业务骨干从行为仪表、言谈举止上规范职工的行为。其次大力建设医院文化，形成了医院全体职工的共同价值观，如医院精神是“救死扶伤、爱心奉献”，医院服务理念是“患者至上、诚信第一”，医院道德理念是“敬业诚信、博爱奉献”，同时也加强了廉洁文化建设，这样从企业文化上规范了医务人员的道德行为；同时各科利用交班会和政治学习会重温学习卫生部和省卫生厅下发的《九不准》以及《医

院各类人员医德规范》；医德医风办对新分配人员和实习生也进行系统的医德医风教育，这样使我院的医德医风教育达100%。

二、深入患者中间调查研究，切实解决患者急需解决的问题。

调查研究是我院一贯的优良传统，没有调查就没有发言权，医德医风和医疗服务的好坏只有病人最有发言权。为此医德医风办每月组织专人深入病区、门诊患者中进行服务满意度调查，对本院在医疗、后勤服务、医德医风方面的情况征询患者的意见和建议，并同各科召开的工休座谈会上患者反映的问题，以及意见本上反映的问题一起归类汇总，拟出解决问题的意见或建议，上报院政联席会议予以解决。这样为患者解决了许多实际问题。如为住院患者就近设立开水处；为方便患者就诊重新设置了导诊图标、科室牌；有的患者反映夏天病房有苍蝇蚊子，添置了灭蚊物品；有的患者反映常用药品供应有时出现断档，为此药房主任慎重对待，加强了药品的计划——采购——出库的衔接工作，保证了常用药品供应等等。经过广大职工的共同努力，使本院的三个满意度均达95%以上，拉近了医患关系，得到了患者的好评。

三、狠抓当今社会关注的热点“红包”问题。

本院对退“红包”的医护人员年终进行表彰奖励，对索要和收受“红包”的给予红包金额五倍的罚款并待岗三个月的处罚，总之，我们一方面引导和鼓励绝大多数医护人员保持高尚的医德医风，另一方面对个别违背职业道德的医务人员采取严厉的高压政策。由于加强了职工的思想教育和完整配套的奖罚制度，基本没有“红包”之风。

四、严禁乱收费、乱计费、开“搭车药”和药品做临床。

今年纠正行业不正之风的重点仍然是治理乱收费，努力为患者提供优质服务。具体措施如下：一是由医务科每月从社保

了解各科收费情况，发现乱收费、多计费、开“搭车药”的情况要求其科室马上予以纠正；二是管理部门每月下各科逐一进行检查，看是否按照二级甲等医院收费标准，不合理的收费要求其必须调整；三是为了防止药品做临床，对于某种药品突然出现用量非正常大增，或者用商业贿赂手段经销药品的，马上取消该药品在我院的经销。同时根据《新城区医院医德医风奖惩办法》，对于乱收费、多计费、开“搭车药”的予以严肃处理。

五、大力弘扬“救死扶伤、爱心奉献”精神

在全院广大职工中倡导在看病中不论贫富贵贱都一视同仁，尤其要关爱困难群体和弱势群体，真正体现社会主义大家庭的温暖。由于我们精湛的医术、合理的收费和良好的医德医风，使我院在周边地区获行了较高声誉。

虽然我们医德医风取得了很好成绩，但也存在的不足，首先，仍然有个别推诿病人、乱记费、对病人不够耐心的现象发生；其次，医德医风学习资料匮乏陈旧，跟不上改革形势的需要，今后，要进一步加强医德医风教育和奖惩力度，紧跟改革发展的方向，使我院的医德医风工作再上一个新台阶。