

假期调整心情的工作总结11篇

作者：小六 来源：网友投稿

本文原地址：<https://xiaorob.com/zongjie/fanwen/208788.html>

ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

假期调整心情的工作总结1

各位同仁：

大家好！

随着“双减”**相继出台，“双减”背景下的作业管理，成为受老师和家长关注的重要话题。

“双减”后学校如何通过高品质的作业来提高学生学习效率？如何通过作业的有效管理既能帮助学生巩固知识，又能提高学生的自我管理意识和自主学**惯？我校作了如下尝试：

>一、确定“142”作业设计原则，建设学科单元作业库

**教师以教研组为单位重新学习作业的功能、分类、设计等理论知识，并结合学校实际研究确定了“一个设计思路，四个相结合，两个全面覆盖”的“142”作业设计原则。

整体设计课内课外学习活动，将课外作业和课堂教学有机结合，作业设计思想：作业要体现学科核心素养，要关注学生能力培养，以少而精的高质量作业取代简单、机械、重复的低质作业，实现“减负提质”。

作业设计“四个相结合”：作业设计要做到依据常规性和阶段性相结合、规定性和自主性相结合、知识性与趣味性相结合、实践性和人文性相结合。

作业要“两个全面覆盖”：单元内的知识、能力、素养要全覆盖，并要有侧重；不同层次学生的分层个性作业全覆盖，并要有余量。学科教研组通过系统性选编、改编、创编符合学科学习规律、体现学科核心素养导向的作业，逐步形成适合我校学情特点的单元作业集，最终建立学科单元作业资源库。

每位教师在“142”作业设计原则指导下，学习提升自主设计作业能力，精选作业内容，精准设计作业，合理确定作业数量和难度。

在布置作业前自己先将作业做一遍，并根据完成作业的体验预估作业的难度和学生完成的时长，并进行菜单式分类。在实际布置作业时，要在下课之前完成作业布置，要针对学生实际情况进行菜单式布置，对不同层次的学生提供内容选单及对应的完成时长范围，指导各个层次的学生做出适合自己的选择。

>二、编制每日作业记录单，实现作业全方面监管

1、校级管理

学校**设计学生作业记录单模板，供学生记录每日作业及完成情况。作业记录单的项目包括：学科、作业内容、预

估时间、实际用时、自主安排、就寝时间、家长留言等。

2、教务管理

教务处每周通过各年级各学科备课组上交的下周作业预布置清单，**各年级各学科作业的质量，统筹协调每日各班学生的作业总量，确保学生作业减量提质；同时教务处还通过检查各班学习委员记录的班级日志，**学科高质量作业管理的落实情况。

3、备课组管理

学科备课组提前一周研究设计单元作业，并形成周学科作业清单，上报教务处。

4、年级组管理

各年级组以班级为单位，由班**管理学生作业记录单，即通过对学生作业记录单的收、批、评，落实班级学生的作业管理。

作业记录单使用：每个学生每日随堂记录各科作业的内容和老师预估的时长；并在完成作业后记录实际的完成时间，以及就寝的时间；学有余力的学生记录自主学习的内容和时长；家长依据学生学习情况和作业完成情况自主留言；班**每天收集批改学生的作业记录单，对各科作业的实际完成情况及及时与学科教师沟通，对家长的留言及时回复，对作业单反应出的学生优点及问题及时汇总，并利用每周班会时间对作业记录单所反应出的情况作点评，树立班级完成作业标杆，引导学生做好时间的主人。

作业记录单看似简单，其作用还真不小。

对学校而言：

可**各学科作业布置情况，发现问题及时解决。

为学科组提供作业设计合理性的佐证，强化对作业设计的研究。

为班**统筹各学科作业量提供依据，从而更好的**学生作业总量。

对学生而言：

通过学生作业记录的完成情况，发现可能存在的问题并及时解决，通过优秀作业记录单的点评，营造良好学习氛围。

培养随堂记录作业的习惯，逐步学会管理时间，养成限时作业珍惜时间的品质，提高学习的效率。

分层作业让每个学生在其学习基础上都有巩固提升空间，自主安排可以指导学生居家的个性化学习、活动等。

对家长而言：

家长知晓学生作业情况，**学校“双减”工作的落实。

搭建学校、班**与家长沟通的渠道，随时了解家长的诉求。

追踪学生学习状态，督促学生养成良好习惯，发展学生的兴趣和特长。

小作业、大思考、精管理，减负不减质，接下来我们还将继续创新管理方法，探索更多让“双减”落地的措施，减负提质。

谢谢大家！

假期调整心情的工作总结2

在现今社会，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题。招聘会上的*都总写着“有经验者优先”，可还在校园里面的我们这班学子社会经验又会拥有多少呢?为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验，锻炼和提升自身的能力，以便在以后毕业后能真正走入社会，能够适应**外的经济形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，我来到了常州金联金属制品有限公司，开始了我这个假期的社会实习。实习，就是把我们在学校所学的理论知识，运用到客观实际中去，使自身所学的理论知识有用武之地。只学不实习，那么所学的就等于零。理论应该与实习相结合。另一方面，实习可为以后找工作打基础。通过这段时间的实习，学到一些在学校里学不到的东西。因为环境的不同，接触的人与事不同，从中所学的东西自然就不一样了。要学会从实习中学习，从学习中实习。

>一、实习内容

1、接待实习

第一印象服务的实习前台最能表现公司的形象，由于客户对公司第一印象非要求前台工作人员必须面带微笑，让客户常重要，怎样给客户美好的第一印象呢?一看到你感觉亲切和热情，有种宾至如归的感觉!其实我认为这个并不是很困难，因为想想开心的事情就能笑了，但是要一整天都保持这样的微笑就不是一件易事了。记得我刚入职实习的时候笑容非常的不自然，用我同事的话讲就是把嘴角的肉拼命地往两边扯，是扯皮而不是笑。为此我向店里的微笑天使请教了。她告诉我笑得自然、灿烂是需要技巧的。首先要自信，只有自信你的笑容才能透出阳光的味道，才能自然。其次，想象。可以想想自身开心的事情。

2、电话与客户交流

在21世纪，只有深具服务精神的企业才能生存。如何完成优质服务具服务精神的个人才能成功。如何完成优质的服务，铸造个人的成功呢?

(1)要有甘做仆人的心态。人都习惯于以自我为中心，然而，当你面对客户的时候，你必须从自我为中心的位子上走下来，多一点仆人的意识，这是优质服务的前提。尤其是我们这些天之骄子，只有把自身的架子放下才能往上爬。当然这里的“仆人”是要做一位自信的仆人，而不是萎萎缩缩的感觉低人一等的传统仆人。

(2)热情接待你的客户，服务是面对面与客户交往的过程，需要热情周到。热情是自我形象的推销，表现出对客户态度的尊重，是一种最直接的感染力。

(3)个性化服务个性化服务最能打动客户。

3、产品销售

在这期间，我深深了解到，一个产品的质量对于销售是多么的重要。好的产品可以吸引回头客，在令使用者满意的同时，也能让厂家具有成就感，而劣质产品不但不能赢得尊重，反而会让厂家销售越来越低，最终举步维艰。

>二、实习结果

在实习的这段时间内，我们穿街走户接触各种各样的人和事，这些都是在学校里无法感受到的，在学校里也许有老师分配说今天做些什么，明天做些什么，但在这里，不会有人告诉你这些，你必须要知道做什么，要自身地去做，而且要尽自己的努力做到最好。在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力。无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提升自己的能力!记得老师曾经说过大学是一个小社会，但我总觉得校园里总少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生的身份。接触那些刚刚毕业的学长学姐，他们总是队我说要好好珍惜在学校的时间。在这次实习中，我感受很深的一点是，在学校，理论的学习很多，而且是多方面的，几乎是面面俱到;而在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书本上的知识一点都用不上的情况。

假期调整心情的工作总结3

>一、加强****，落实安全责任。

我校成立了以田万富校长为组长的专项检查**小组，明确校长、总务**、班**及有关岗位的安全责任，分工协作，各负其责，认真履行安全管理职责，切实加强****。

>二、开展安全检查，整治安全20XX年的春节、寒假已经全面结束。

为认真贯彻落实省委、省*相关会议精神和有关要求，也为了有效防止学校安全事故的发生，确保师生人身和学校财产安全，李场小学在春节及寒假期间就学校安全工作开展了以下工作：隐患：

首先，放假前由分管学生工作的大队辅导员***老师带领大队委对教学、校内环境及设施进行检查，由朱磊老师带领大队委检查了学校所有室的安全情况，对检查中发现的问题进行了认真的整改。

其次，加强了门卫人员的管理。

第三，防火、防盗、严禁赌、毒问题提出了明确要求，确保学校不发生问题。第四，检查消防器材是否完好，消防通道是否畅通，并保证消防器材在有效期内。

>三、强化安全教育，提高师生的安全防范意识。

1月23日上午，李场小学全体师生和部分学生家长在操场上接受了寒假期间系列安全教育活动。操场上，所有人员都在聚精会神地倾听朱磊老师的假期系列安全教育，朱老师从交通安全、饮食安全、防煤气、文明上网等方面进行了一系列的安全教育活动，希望所有学生过一个祥和、安全、幸福快乐的假期。为了让全体学生家长都能够重视安全教育，学校特发放致家长一封信，让家校合作、共同重视安全教育活动。

通过致家长一封信和致住户一封信发放和安全教育活动，让学生、家长和校园里的住户了解地方有关燃放烟花、爆竹的有关具体规定，增强安全使用煤气、电器及防火、防盗、防骗等自我保护意识和应对技能。

>四、加强日常管理，确保校园稳定。

1、加强学生管理工作。学校要求班**要了解掌握节假日期间离校学生的情况和去向。要对困难家庭学生的学习、生活作出妥善安排，及时掌握情况，加强服务管理。

2、要加强校园安保工作。除继续使用110防盗报警系统外，还给重要的办公室加固了防盗门，加强了节假日期间校园安全巡逻，严格执行教师值班**，严格**外来人员无故进入校园，严防治安案件以及危害师生生命财产安全的违法**案件发生。

3、加强活动管理工作。春节期间，学校，没有**学生进行大型活动，确保万无一失。

4、学校主要**田万富校长保证了24小时的通讯畅通。每位值班教师坚守岗位，尽职尽责，认真履行请示报告**，并填写值班记录。

20XX年寒假及春节期间李场小学未发生重大安全事故，在今后的的工作中，李场小学将继续把安全工作放在首位，常抓不懈，争取为每一位师生创造一个安全、祥和的工作、学习环境。

假期调整心情的工作总结4

不知不觉间，已经离开xx将近二个月了，离开福前也将近半个多月了，在志愿者培训和支教的工作中，经历了很多酸甜苦辣，认识了很多良师益友，获得了很多经验教训，感谢*人民大学乡村建设中心给了我成长的空间、勇气和信心。在这短短的时间里，通过自身的不懈努力，在工作上取得了一定的成果，但也存在了诸多不足。回顾过去的时间里，现将工作总结如下：

工作总结：

在从来到连城县培田村参加培训到离开培田去福前的时间里，先后参与和负责了培田社区大学遮阳棚的搭建、培训

海报的宣传和张贴、培训器材的前期准备、当地吴亚春大叔个人基本情况的采访和整理、所有志愿者和工作人员及部分培训老师的晨练、培训期间的篮球赛、体育组晚会的表演、晚会的现场次序与安全问题。

在从刚到安溪县福田乡福前农场到离开福前的日子里，先后参与和负责了夏令营学生的安全问题和保卫工作、所有志愿者的晨练、所有志愿者的看电影自身的学习与讨论、学生的家访、晚会现场的布置。

在工作中主要存在的问题有：

在培田的日子里，由于对当地的基本情况和结构分布不是很清楚，以及晨练的一些**、口令不是很熟悉，所以在晨练的过程中多次出现因为晨练路线的单一性和口令的错误，而产生抱怨声，甚至者出现抵触心理，但是通过金敏超金大哥、王松良老师、蔡普南老师以及工作人员的指导和带领，对晨跑的口令越来越熟悉，晨跑过程中加入一些活动（如唱歌、朗诵）改善了抵触心理。

在晨跑中，用到了许多团队建设的技巧，由于自身准备不充分，自身的能力有限，但是晨跑的过程，同时也是学习的过程，通过不断地学习和总结，遇到了问题都得到了很好的解决。

在福前的日子里，由于一些准备好的想法和一些资源，得不到发挥的空间，自身的主动积极性被打击，心中产生困惑，以致后面的工作开展不能全身心地投入，积极主动性不及培田时。但是在后面的沟通中，慢慢的放开手脚，主动积极性慢慢的提高了。

工作心得：

1、在这短短的几天培训和工作实践中，我参与了许多集体完成的工作，和队友的相处非常的紧密和睦，在这个过程中我强化了最珍贵也是最重要的团队意识。在信任自己和他人的基础上，思想**，行动一致，这样的团队一定会攻无不克、战无不胜。

几天的工作中，很多是一起完成的，在这个工程中，大家互相提醒和补充，**提高了工作效率，所有的工作中沟通是最重要的，一定要把信息处理的及时、有效和清晰。

2、工作实践的每一步都要精准细致，提前预测安排，力求精细化，在这种心态的指导下，我在工作中取得了令自己相对满意的成绩。能够主动积极自信的行动起来是这些日子我在心态方面最大的进步。现在的我经常冷静的分析自己，认清自己的位置，问问自己付出了多少；时刻记得工作内容要精细化精确化，个人得失要模糊计算；遇到问题或出了问题要勇于担当、自我反省。

假期调整心情的工作总结5

转眼这个暑假就要过去了，新的学期就要开始了，我感觉有必要对我的整个暑假生活和学习情况做一个总结，以便对以后有所帮助。总结分生活方面和学习方面。

生活方面。我已经上了五年小学了，自己也是住在学校和同学们一起生活，已经习惯了自己照顾自己，不再是衣来伸手、饭来张口了。假期里，当妈妈看到我自己洗衣服时，很高兴，说我长大了。我也十分高兴，自己通过在小学的学习，不但学习了书本知识，还提高了自理能力。还有，我的生活起居很有规律，每天下午跑跑步、打打球，把身体锻炼的棒棒的，为开学后的繁重学习提供健康的身体。为了两年以后的高考，学习我也不会耽误。

学习方面。我把上学期学过的知识又重新温习了一遍，对那些以前掌握的不是很扎实的知识点做了深入的学习。虽然在假期里，爸爸妈妈都劝我要多休息，但是，我觉得学习是一件很令人高兴的事情，我做出了以前没有搞懂的题目，感觉很是舒服。如果我每天不学习几个小时，我都会感觉到空虚。

当然，我也有玩的时候。有时我会看看电视，上上网，玩玩游戏。网络现在发展很迅速，我们可以通过网络做很多以前不容易做到的事情。比如，我上了百度知道，提了我做作业时搞不明白的问题，马上就有人回答，比请家庭教师方便多了，还不花钱。我想以后考大学，就要报考那方面的专业。为自己加油！

假期调整心情的工作总结6

炎炎夏日，本来是快乐的暑期时光我充实的度过了。下学期大三了，也就是说等于我毕业了，在这三年时间里我学的不多，但我懂得了很多道理，知道了现在社会需要什么样的人，缺什么样的人，虽说我不是什么人才但我还是有有用武之地的，我在这两个月中，为别人打工，做啤酒促销，刚开始的时候认为啤酒促销要像电视上那样要陪客人喝酒，还是在那些不好的地方，但当我去做了以后就有了明显的感觉，现在的社会也不是像电视上那样的，也上很好应付的。所谓各有对策，而且公司也会给我们培训，如果遇到这样的客人要怎么处理;客人有无理要求要怎么做;怎样给客人推荐自己的产品;介绍本产品的优点等等.....

两个月的促销经历对我来说也是一个很好的锻炼吧!在这期间知道了金钱的不易，知道了工作也不好找，大学生就业的难处，我们在校大学生要注意怎么样的素质，怎样的工作态度公司才会要你，才给你这个机会去展现自己的能力。自己也才会知道自己有几斤几两，才会自大、自夸、自傲，以为自己是**学生就了不起了，就是人才，就会有工作做了，但是事实就是不一样的。现在的大学生满地走，如果你没有能力，你有再好的**你也不行也不会有什么好的发展前途，关键是要有能力。

这两个月是很充实的，自己挣的钱，花自己的钱，也是特别的经历。也知道了自己有什么能力，缺些什么，这也是为了我以后的发展奠定了基础，我毕业出来也几不全是新人了，我有筹码去找个好一点的工作，我也知道我以后的发展方向是什么，我该做些什么，我兴趣是什么。两个月时间说长也不长也不短，可以学习很多东西，人际交往就是很好的一方面，去年我就是工作了两个月认识了很多，所以今年我有什么事情就可以找他们帮忙也就可以，无论你做什么首先你要打好人际关系。在家靠父母，在外靠朋友。这句话就是真理，有朋友的帮忙就是很好的，他们会帮你很多，你也可以在他们那学到很多东西，也可以为自己好。良好的人际是一个人的最好的优点。在工作的时候，无论你有什么样的心情都不要带到工作上来，因为你带着脾气会影响你的工作，还会得罪同事。所以一定要调整好上班的心态，做什么都不可以带上你的情绪的。

因为我是促销员，而且是啤酒促销员，所以在餐饮业工作，也看了很多的客人，所以感觉大千世界，什么人都有，对于我们来说，我们要八面玲珑，看什么人说什么话，要特别注意自己的言行，不要给人骂的机会。现在我发现做服务这一行，做好了，以后做什么都可以的，没什么你不能忍受的。也是个磨人的脾气的地方。只要你在这一行做了一定的时间你就好样的，我也佩服那些服务员，工作时间长，还累，都在做。真的很不容易!我这两个月就不算些什么。也发现**也是要的。虽然能力是要的，但**也是要的。我们虽然是个大专生，但我们还是有一定的基础的。所以我也不会因为我的**低而自卑的。我要加油继续找工作来提高自己的工作能力，只要自己有筹码就可以找到工作的，也许我毕业的时候找不到什么好的工作，但我知道以我的能力我还是可以找到我满意的工作，慢慢的就好了。反正我现在还是很年轻，我还有资本，有的是本钱!

——学生假期工作总结 (菁选5篇)

假期调整心情的工作总结7

今年暑假来到证券公司开始我的实习生活。虽然还只有一周，不过在实习过程中，我可以感受到公司“以人为本”的管理思想，始终把顾客的需要放在第一位，这是作为一间公司逐渐形成了良好的企业文化，也就是说，公司已经具备了足够的亲和力和一个良好的工作环境。通过这段时间的学习，从无知到认知，渐渐的我了解到这个全新的专业，让我深刻的体会到学习的过程是最美的，在整个实习过程中，我每天都有很多的新的体会。

我们的实习是分三个部分的，分组进行，每组4个人。我们组按从理财团队到综合柜台部，再到运行部的顺序，像各个击破一样掌握不同的部门工作职责。

第一周我们是在理财团队，开始并不知道理财团队具体是做什么的，以为是直接接受客户的委托进行具体的理财项目，以满足客户的要求。进到这个部门在杜老师的带领下，在刘哥和王哥的帮助下，我们才知道部门的宗旨是从基本面和技术面上对股市进行分析，以便给客户一些投资上的建议。当然我们作为初学者不能给投资者进行分析，不过我们能在股市方面开始有了些自己的认识，加上老师们的讲解，股市这个原本对于我们来说很神秘的市场开始变得清晰化。我们知道了股市要受到宏观经济消息的影响，分析股票时要对这只股票的公司进行了解，还要对行业的发展有所看法，一些公司发生的大事都能影响股票的价格。这也就是常说的基本面。此外，从日线图，K线图等方面分析就是属于技术指标了。不过这只能给股票的购买者一些参考，具体的选股以及合适时机就要自己琢磨了。当然我们也还没有学到那么精通的地步，因为那些前辈都是通过很长的时间自己总结分析得到些自己对股票的思路和见解。用前辈的话说，股票是门美丽的'艺术，艺术不是所有的人都能理解透彻的。我们毕竟还是处于最初接触股市的状态，还有很多需要学习。

在理财团队实习期间，杜老师每天在晨会后都会给我们开个小会，听取一下部门其他人员对晨会消息面的理解，我

想这个小会给了我们一个很好的工作开始。可以让我们这些新来的人知道今天会有哪些板块可能涨跌，这样就便于我们有目的性的关注某个行业。在下午收市的时候杜老师还会给我开个小会，总结一天股市的变化，给第二天的开市做一些预期。这样我们经常可以听到一些股市中的专业术语，对股市也有更多的了解。

公司在每天下午四点还对新进人员进行培训，在一些我们不太熟悉，或者需要注意的方面给我们强化训练。毕竟我们还在校生活中，职场的要点我们还有很多都不了解，还有很多我们要去学习，这是其他公司很难提供的培训，这也让我感觉到公司以职员为重的理念，公司进步，职员也一同进步。

在实习过程中还认识一些朋友，每天我们一起工作，一起下班，自然也成为了好朋友，励志，这也就让我学会了怎么在公司里与同事相处。这也是一笔宝贵的财富。

实习是一个认识社会，认识职场很好的途径，特别是对于我们这些还在校园中的学生们来说。在这个过程中一定要虚心学习，多听，多看，多想，多做，毕竟很多我们都还是不懂的。华泰证券给了我们这么好的一个学习平台，让我们可以在公司各个不同的部门学习知识，我们就要充分利用好这得来不易的资源，好好学习。刚过去的一周让我对理财团队开始有了全面的认识，这一周要在柜台部学习更多与客户直接交流的方法，这又是一个完全不同的职位，我们同样会更认真的去学习。

假期调整心情的工作总结8

在二外的学习生活已然过去一年，我们迎来了第一个暑假。大学里的假期比中学时要长不少，也没有繁重的家庭作业，于是假期少了一份紧张，多了一份五彩。短暂的暑假转眼就结束了，下方，我来为我的这个暑假做一些总结。

由于平时读书时较为疲劳，我在暑假中适当增加了睡眠时光，让身体作了较大的放松和调节，为新学期的学习打了体能上的基础。

新学期计划7月底十分期望来到北京参加国庆游行训练，毕竟这是我们祖国60岁大寿，这种经历必会十分独特而难忘。可惜的是我两年前报名学车，我务必在今年完成学习任务，所以我只得留在杭州，错过了这次好机会。幸而我顺利一次性考出了驾照，在暑假中也算是有所收获。

假期我过得比较充实，在充分休息的同时也努力学习，对学过的知识也进行了复习。

又一个新学期来到，为了促进自我的学习，加强学习潜力和效率，在新的学期，我会更为努力，争取在各方面都有所进步。

假期调整心情的工作总结9

几乎是眨眼的功夫，快乐的寒假生活在噼里啪啦的喜庆鞭炮声中就飞驰而过了。马上就要开学了，在寒假里我做得怎么样呢？我拿起我的寒假计划一一对照，请和我一起来看看吧！

在学习方面：

我每天能用一个小时的时间认真完成老师布置的作业。不把作业挤在一起写，按计划把作业平均分配到每一天。每天能用一个小时以上的时间读诗歌、美文、英语。在写博上，寒假中能做到及时更新。

但做得不足的是没有把每天的所见所闻，生活感悟及时地记录下来。绘画上也没有每天练习四十分钟，而是偶尔地画一下。

在阅读方面：

我做得好的是认真熟读了《凡尔纳的四大科学幻想名著》，透彻地理解了《狮心兄弟》，看完了杨红樱阿姨的《女生日记》和《笑猫日记》系列和几本儿童文学。通过寒假的阅读，我从中获得了不少的生活知识，学到了很多做人的道理，并学会了怎么把场景描写得生动，如何把文章写得幽默风趣。

寒假计划中本来打算读《红楼梦》，可是看了两章就读不下去了。以后还是要利用课余时间读一读。

在社会实践方面：

在寒假里我去敬老院帮爷爷、奶奶们做了一些力所能及的事情，陪爷爷、奶奶们聊天，为他们讲笑话。看到他们听到我的笑话开心大笑的时候，我感到很幸福。

读万卷书，行万里路。在寒假期间，我游览了海洋馆、动物园，参观了博物馆和科技馆，从中学到了书本上学不到的知识。

过年的时候，在姥姥家，我了解了姥姥家的过年风俗：在大年初一的凌晨，他们很多人都会去家附近的寺庙烧香拜佛，许上一年的心愿。在大年初一，孩子们放鞭炮，收压岁钱。最有意思的是，在大年初一的凌晨找一颗最粗大的椿树，围着椿树，唱着优美动听的歌谣：_椿树王，椿树王，快快长，你长高了做木料，我长大了做栋梁。。。。_我给姥姥拜了年，当然也收到了压岁钱。

在理财方面：

我把过年的压岁钱合理的分配了一下，一部分存进了银行，一部分买了书，剩下的一部分捐给贫穷山区的孩子们和给敬老院的爷爷、奶奶们买一些礼物。

总之，这个寒假过得还是比较充实和有意义的。

假期调整心情的工作总结10

社会实践作为广大青年学生接触社会。不解国情，服务大众的重要形式，对于青年学生接触社会。了解国家情，服务大众的重要形式，对于青年学生的成长，成才有着极为重要的作用。这次假期实践我以“善用知识，增加社会经验，提高实践能力，丰富假期生活”为宗旨，利用假期参加有意义的社会实践活动，接触社会，了解社会。

来到以纯，我没有想太多，径直走向收银台，询问了店长招聘寒假工的事，由于听朋友说以纯招人，所以就直接去。也许是一种缘分吧。在以纯工作的这段时间交到了很多好朋友，并且学会了推销，对于从未从事过的行业我觉得很好奇，每天推销的衣服价位在3000元以上就有奖金。虽然不多，但通过自己的努力换取的，我觉得特别欣慰。这是我第二次经历社会实践，去年暑假在一个装饰公司当一个小小的业务员，也学到了很多有关装饰方面的知识，对于一个大学生而言，敢于接受挑战是一种基本的素质，虽然天气严寒，寒风呼啸，我毅然踏**社会实践的道路，想通过亲身体验社会实践让自己更进一步了解社会。在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性。想通过社会实践，找出自己的不足和差距所在。在现今社会，就业问题就似乎总是围绕在我们的身边，成了说不完的话题，招聘会上的*总写着“有经验者优先”，可还在校园里面的我们这**人社会经验又会拥有多少呢?为了拓展自身的知识面，扩大与社会的接触面，增加个人在社会竞争中的经验。锻炼和提高自己的能力，以便在以后毕业后能真正地走入社会，能够适应**外的经历形势的变化，并且能够在生活和工作中很好地处理各方面的问题，我来到了以纯，开始了我这个假期的社会实践，实践!就是把我们在学校所学的理论知识运用到客观实际中去，使自己所学的理论知识有用武之地，只学不实践，那么所学的就等于零，理论应该与实践相结合的，另一方面，实践可为以后找工作打基础，通过这段时间的实践，学到了一些在学校里学不到的东西，因为环境的不同，接触的人与事不同从中学到的东西自然就不一样了，要学会在实践中学习，从学习中体会实践。

现如今*的经济飞速发展，又加入了世贸**后，**经济日趋变化，每天都不断有新的东西涌现，在拥有了越来越多的机会同时，也有了更多的挑战，前天才刚学到的知识可能在今天就已经被淘汰掉了，*的经济越和外面接轨，对于人才的要求就回越来越高。我们不只要学好学校里所学到的知识，还要不断从生活中，实践中学其他知识，不断地从各方面武装自己，才能在竞争中突出自己，表现自己。也许卖衣服和我们学会计的也没有多大关系，但是通过推销衣服可以知道钱的来之不易，可能在卖衣服的过程中会接触形形色**的人，那就得看你的变通能力和语言方面的说服力，这是我们在学校无法学到的，因为接触了社会，人才会有成长。不然老依靠父母给的物质保障那是完全不够的，虽然这次社会实践体验没有持续多久，也只赚了几百块钱，但有的东西是真真切切学到了，所以我认为这次实践很成功，也很值。在实践的这段时间内，我穿街走户接触各种各样的人和事，这些都是在学校里无法感受到的，在学校里也许有老师分配说今天做些什么，明天做些什么，但在以纯，不会有人告诉你这些。你必须要知道做什么，要自己去做。而且要尽自己的努力做到。

在学校，只有学习的氛围，毕竟学校是学习的场所，每一个学生都在为取得更高的成绩而努力，无论是学习还是工作，都存在着竞争，在竞争中就要不断学习别人先进的地方。也要不断学习别人怎样做人，以提高自己的能力。记得曾经不断学习别人先进的地方，也要不断学习别人怎样做人，以提高自己的能力。记得曾经老师说过，大学是一

个小社会，但我总觉得校园里少不了那份纯真，那份真诚，尽管是大学高校，学生还终归保持着学生的身份，接触那些刚刚毕业的学长学姐。他们总是对我说要好好珍惜在学校的时间，在这次实践中，我感受最深的一点是，在学校，千里论的学习很多，而且是多方面的，几乎面面俱到，而在实际工作中，可能会遇到书本上没学到的，又可能是书上的知识一点，都用不上的情况。实践体会：回想这次社会实践活动，我学到了很多，从我接触的每个人身上学到了很多社会经验，自己的能力也得到了提高，而这些在学校是学不到的。在社会上要善于与别人沟通是需要长期的练习，以前没有工作的机会，使我与别人对话时不会应变，会使谈话时有冷场，这是很尴尬的，人在社会中都会融入社会这个团体中，人与人之间合力去做事，使其做事的过程中更加融洽，事半功倍，别人给你的意见，你要听从、耐心、虚心接受。在工作上还要有自信，自信不是麻木的自夸，而且对自己的能力做出肯定，社会经济缺乏，**不足等种种原因会使自己缺乏自信，其实有谁一生下来就什么都会的，只要有自信，就能克服心理障碍，那一切就变得容易解决了，就算没能解决，最起码自己是开心的。知识的积累也是非常重要的，知识犹如人的血液，人缺少了血液，身体就会衰弱，人缺少了知识，头脑就要枯竭接触的导购业，对于我来说很是陌生，要想起工作做好，就必须了解这方面的知识，对其各方面都有深入的了解，才能更好地应用于工作中。

这次亲身体验让我有了深刻感触，这不仅是一次实践，还是一次人生经历，是一生宝贵的财富，在今后我要更多的挑战社会实践，磨练自己的同时，让自己认识的更多的社会实践，磨练自己的同时让自己认识的更多。使自己未踏入社会就已体会社会更多方面。从社会实践中检讨自我。虽然在这段假期我没在我的专业知识点实践，没能在专业能力上有所提升，但是我感觉我懂得太多的书本上没有的东西，假期实践。增强了我的办事能力交往能力。叫我懂得人要打拼出一片属于自己的天空。

我想这次的实践对我来说还是意义重大的。经历社会实践主要是让自己更进一步的了解社会，在实践中增长见识，锻炼自己的才干，培养自己的韧性。想通过社会实践找出自己的不足和差距所在。以及锻炼自己的口才和人际交往能力。

假期调整心情的工作总结11

各位同仁：

大家好！

落实“双减”**，是一场“减”与“增”的博弈，要做到两者的*衡，则需要回归教育初心，落实“立德树人”根本任务，努力探索“五育融合”育人路径，促进学生健康成长、全面发展。

XX区第二小学建校50年来，始终秉承“以人为本”育人理念，立足“双减”背景，学校提出构建“一体化”育人新格局，从管理体系、教学模式、资源供给等维度开展创新实践，力求成就每一位教师和孩子，让每个孩子都有人生出彩的机会！

>一、重新排兵布阵，构建“年级组一体化”管理体系

学校打破以往固有的学科制教研组管理体系，以“学生”为核心，对全校教师重新排兵布阵。实行年级组制课后服务模式，将所有教师分入六个年级组，组内人员均由本年级不同学科教师组成，实现低重心、扁*化、高效能的管理，把管理重心下移，把管理关口前移，加强了彼此间的沟通与协调，形成育人合力。

（一）发挥年级主体作用，量身定制，关注每一名学生的成长

以年级为单位，体量小，更利于兼顾学生的个体需求。基于校级课后服务方案的引领，积极发挥各年级组的主体作用，在开学第一周，面向学生、家长进行了需求调研，为本年级学生量身定制课后服务方案，不仅做到了“一年（级）一策”，也做到了“一班一策”，争取实现“一生一策”。

（二）年级组长自主统筹，灵活调控，确保教师弹性上下班

各年级组的人员安排由组长结合组内情况，进行自主统筹协调。原则上当日第一节及以上，没有授课任务的教师可9：00到岗上班。当日16：30后没有工作任务的教师即可下班。同时，我们在校内还设置了茶歇室、休息室，使老师们不离校也能弹性工作。另外，对于时间上不好调配错峰的岗位，从岗位绩效给予教师认可。

目前，学校100%的教师都能够实现每周两次以上的弹性上下班，让教师感受到学校的“暖心、真心”，才能实现育

人中的“用心、精心”。

（三）“双组长”管理，保障年级工作“双统筹”

为高效推进管理工作，每年级都有一名行政**进组，与年级大组长形成“双组长”负责制，保障日常管理与业务管理“双统筹”。实现对年级工作的高位引领，深度指导、严格把关、有效落实。

（四）学科共融，智慧共享，助力“五育并举”落地生根

各年级组每周固定时间召开一次组会，以育人为目标，聚焦学生成长，所有学科教师共同研讨未来一周作业设计，统筹协调每日作业总量与内容，开展课业辅导集体备课等等，促进了学科间的融合，将五育并举落到实处。作业研讨结果由组长与行政**确认后，将于每周一在年级公示区进行公示。

>二、打造“教学评改一体化”教学模式

如何以减轻学生作业负担为杠杆，撬动学校教育的高质量发展？学校从供给侧和需求侧双向发力，重效能，促提升，逐步探索出一条“以学生为中心”的“教学评改”一体化学习闭环模式。

（一）以“一体化”为课题，构建“二个一”**机制

- 1、形成一个教学体系。即在学习目标引领下，将教学设计、学习过程、作业反馈和教学改进整合成一个一体化的“教学评改”体系。
- 2、突出一个核心内容。即将“作业”作为检验学习目标是否达成的核心内容。学校制定了作业“三步走”原则，即，把作业设计作为教学设计的重要部分；把作业实施作为学习评价的重要依据；把作业效果作为教学改进的核心标准，共同勾勒出教与学的同心圆。

（二）以“作业设计”为目标，聚焦源头治理

- 1、形成大单元作业设计任务链。学校提出“大单元作业任务”的理念，将任务链引入单元作业的设计中。明确学生的作业设计与课堂教学是不能脱离的，在备课时我们就应结合单元和课时教学内容、学生学情、学习目标，提前设计好单元作业及每节课的课堂练习、课后作业。

要以作业为切入口，将作业设计、课堂教学、课上练习、学生辅导建立联系形成闭环。从单元视角、学生视角、融合视角设计有趣、有效、有质的作业，形成单元课时任务“一条线”，单元作业“一道链”，从而促进学生建构素养培育的“一张网”，提升作业的整体性、关联性和逻辑性。

2、以综合性作业设计为核心突破点。

“双减”**实施以来，作业设计更加偏重综合性、实践性、应用性。但我们发现，当综合性作业设计与学习进程、学生能力不匹配时，往往会被学生视之为附加任务，甚至导致学生的负担感加重。为此，学校重点关注综合性作业设计的实效性，提出“五个策略”：

基于单元学习主题，有效创设作业情境

基于学生学习进程，逐步分解作业任务

基于学生认知特点，精心搭建学习支架

基于学生个性发展，注重作业成果展评，从而真正发挥综合性作业的实效性，促进学生综合素养的提升。

（三）以“作业实施”为路径，形成一体化脉络

- 1、精耕课堂，注重学习过程体验。课堂教学实行“5—10—5”，即，入课前5分钟的作业反馈时间，课上不少于10分钟的课堂练习时间，下课前5分钟为作业解读时间。开展课堂教学和课下作业一体化设计，学生在课堂学习过程

有充分的体验和探究后，以作业作为学习活动的必要补充，同时要求学生带着新的思考去实践，促进学生全面发展。

2、分层作业，拓宽思维发展空间。学校首先明确了分层作业的定位，其目的绝不是要给学生分层，而是为学生提供多维度的作业选择，从而促进学生的全面发展，激励学生自主进步。在课上教师以“学习评价单”为载体，帮助学生诊断自己当堂课的学习情况，并就当天需要完成的分层作业进行讲解，指导学生按照自主发展需求选择分层作业，逐步形成自主学习意识。

如：数学学科以“点亮星空”为主题，将作业分为小试牛刀、大展身手、勇闯难关三个等级，对应基础、延伸、素质培养，学生完成不同等级的作业，也能获得不同的“星星”，鼓励学生结合当日学习情况自主选择，从真正意义上实现因材施教。

（四）以“作业评价”为导向，推进**

1、以“能力要素”为评价标准，精准问题定位。基于学生能力培养指标，细化完成每一项作业所需的能力要素，如，将语文学科的看拼音写词作业，分为拼读能力与规范书写能力两个评价指标。数学的应用题分为阅读能力、计算能力、思维能力、识图能力、书写能力等评价指标。依据能力要素评价，帮助学生复盘作业完成的过程，靶向问题症结，关注到个体发展。

2、以“作业效果”为改进依据，打造学习闭环。借助“一本一图”，即，个体学生错题记录本、班级课时作业评价图，使学生能够清晰了解自己学习情况，及时查漏补缺，教师从整体了解班级学习效果，帮助学生突破理解障碍、整理知识系统、跟进补偿学习，并随时调整下一步教学，真正打造学生学习的闭环模式。

>三、整合“家校社一体化”资源供给

落实好“双减”要求，在课堂提质增效的同时，也要做好课后服务这篇大文章，以满足学生全面发展的个性化需求。学校树立“家校社一体化”大教育资源观，统筹协调好多方资源供给。

（一）发挥集团化办学优势，打造“校级名师工作坊”

学校充分挖掘集团内优秀骨干教师资源，成立校级名师工作坊，通过构建名师微课资源库、二小线上直播课等多种途径，在丰富课程内容的基础上，确保教学质量，同时又实现了校区间课程的同步、优质和均衡。

（二）挖掘家长优质资源，开展“二小儒雅讲堂”

学校主动打破“围墙”，每周二下午邀请有一技之长的家长志愿者走进校园，开设“儒雅讲堂”，共同为学生构建优质家长课程资源。目前学校已收集了如“纳米技术的认知”、“**传统礼仪”、“航空航天器**”等百余节优质的家长课程资源，成为了二小校园一道独特的风景线。

（三）对接校外教育资源，构建“二小专家课程智库”

学校引入周边的几十所大学及科研院所资源，使高精尖人才走进校园，打造了涵盖课后服务、专家讲座、师资培训、拓展课程、研学场馆等百余节专属课程，为学生播撒了科学启蒙的种子，点亮了科学的“明灯”，弘扬了科学精神，普及了科学知识，营造了讲科学、爱科学、学科学、用科学的浓厚氛围，激发了学生的创新热情和创造活力，形成学校与社会一体化的育人模式。

总之，为推进“双减”工作的有效落实，XX区二小以构建“一体化”育**格局为目标，充分发挥学校育人主阵地作用。将学校“桃红李白心暖花开”的教育愿景，融入到管理、教育教学、科研课程的每一个细节之中，学校各部门都站在培养人的高度，在“双减”工作中有动力、敢作为、破难点！让学生回归学校，让教育回归本真，促“双减”**落地生根，让每一个孩子绽放最美的自己！

更多 总结范文 请访问 <https://xiaorob.com/zongjie/fanwen/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发