# 多方位锻炼工作总结(40篇)

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2025-04-21

*多方位锻炼工作总结1通过本次下企业锻炼，了解了目前行业、企业对各类人才的需求、就业状况，通过自己亲身经历，掌握企业对本专业人才知识结构、职业能力、职业素养的要求，返校后有针对性的进行课堂教学，培养出更符合企业需求的应用性人才。同时根据企业要...*

**多方位锻炼工作总结1**

通过本次下企业锻炼，了解了目前行业、企业对各类人才的需求、就业状况，通过自己亲身经历，掌握企业对本专业人才知识结构、职业能力、职业素养的要求，返校后有针对性的进行课堂教学，培养出更符合企业需求的应用性人才。同时根据企业要求与工作过程特点，整合教学内容，按知识结构分模块，按能力结构分项目，按认知规律分任务，采用工学交替，教学做一体化模式进行教学，切实提高学生实际动手能力。根据企业对员工身体素质、心理素质、沟通协调能力、随机应变能力、服务意识、敬业精神的要求，修订教学计划时加大人文素养、职业素养培训课程比例，引导学生树立正确的人生观、价值观，加强自身修养。

**多方位锻炼工作总结2**

本学期我继续借助教师岗位大练兵活动，继续提高自己教育教学水平和业务能力。通过开展教师岗位大练兵活动，构建高效的教学行为模式，我的课堂教学能力又得到提高。结合学校开展“教师岗位大练兵活动”的具体要求和自身具体的情况，现总结如下：

本学期我还是本着积极主动参与岗位练兵的原则，使自己的内涵得到深化，自身特点得到发展，自身教育教学的有效性得到提高。练兵的成效也体现在课堂教学中，落实到每位学生的身上。

1、提升岗位技能

（1）以自学自练的形式为主，每周坚持练写一板粉笔字，使我的粉笔字有了很大的进步，对汉字的笔顺、间架结构的掌握更为熟练，有利于我的低年段教学。

（2）认真学习语文、数学新《课标》，通过学习课标，使我对低段语文、数学的教学有了清楚的了解与掌握。在课堂教学中更加游刃有余。

（3）经常翻阅语文、数学教育杂志，细心研读学校推荐的必读书籍，感悟高效课堂的教学方法并写读书心得。这让我的课堂迈进高校课堂起了很大的作用。

（4）通过完成岗位练兵手册的《指导学生开展自主、合作、探究学习的能力专题》（P20―P22）和《设计课堂练习与布置作业能力专题》（P33―P34）。让我对学校开展的“一三五”教学模式有了更深的`掌握，特别是学生的自主学习和小组合作学习模式的熟练运用。对学生的作业布置也有了更好实施。

2、同伴互助

积极参加学校组织的各项教研活动，对课堂教学进行深度研究。以本班课堂教学为载体，以课标研读、教材分析为重点，并和同学年租的教师进行交流，促进自己的专业成长。

1、在教学过程还需调整心态，不断反思行为，适时调整激励策略，更好服务于学生。

2、教学技巧有待提高，业务能力有待加强，反思能力有待培养。

1、自我反思。从以往的实践中总结经验得失。

2、学习。坚持读书，上网查阅有关教学资料，为教学服务。

正所谓，修养是教育的载体，境界是教育的起点，人格是教育的风帆，我愿扬起这片帆，在教育的领域里为素质教育的发展和我县岗位练兵的持续与深入，做出我微薄的力量，我会用实际行动，诠释着时代所付予我的神圣使命。

**多方位锻炼工作总结3**

自到村任职以来，自己克服交通不便和生活中的种种困难，铺下身子，安心基层，脚踏实地，认认真真地工作。两年来，除主动协助书记完成好支部的日常工作外，还完成了以下主要工作任务：

1、加强调研，掌握实情。熟悉村里的日常工作内容和程序，详细掌握村里的发展规划和村民在生产、生活中需要解决的困难和问题。经常向村两委成员请教开展农村工作的方法，虚心听取他们的意见和建议，认真研究分析，制定符合实际的工作计划和措施。

2、主动参与了村“两委”换届选举工作。工作中充分发挥了“宣传、指导、督察、协调”作用，确保了xx村“两委”换届选举工作的圆满完成。

3、协助村委实施了新建住宅楼工程。根据自己过去所学过的专业知识，在工程预算、招投标和施工管理中主动提出一些合理化建议，确保了工程施工质量。该工程于20xx年5月18日顺利开工，共建10幢240户，建筑总面积33000平方米，计划今年下半年全部竣工。该工程的顺利实施，将极大地改善村民的住房条件和生活质量。

4、主动宣传党的强农惠农富农新政策。传播农业新技术，提供致富信息，引导群众进行农业结构调整。全面落实“秸杆禁烧和转化利用”工作，连续两年全村实现“不点一处火，不冒一处烟”的任务目标。

5、协助村委开展城乡环境综合治理工作。认真贯彻执行县委、县政府关于“深入开展城乡环境综合整治月活动”的会议精神，在xx村扎实开展了环境综合整治工作，并对存在的问题进行了及时整治。

6、深入开展“创先争优做先锋”活动。多方呼吁，主动争取资金，热心为困难党员解决实事难事。连续两年的春节，都走访看望了村中的家庭困难户和老党员，并送去慰问金和粮油等生活用品，把党的温暖送到群众中。

**多方位锻炼工作总结4**

下乡锻炼基层工作总结

根据市委组织部《关于加强市直机关干部到基层锻炼工作的实施意见》精神，应组织安排，我于20xx年5月起到村进行基层锻炼，在局领导和大队领导的关怀和帮助下，我认真学习，积极参与，深入思考，在各方面都有了较大的提高。至今锻炼已经结束，下面我对下乡锻炼期间的工作进行一个总结。

一、珍惜机遇，加强锻炼，积极参与。组织部此次选派没有基层工作经历的机关干部到基层进行锻炼，目的\'是使我们有机会去了解基层，接近群众；让我们丰富阅历、积累经验、增强能力、磨炼意志。通过锻炼，我较快地适应了两个转变，即工作角色和工作环境的转变，逐步了解并熟悉了基层的办事要求和流程。我认为，组织给予的这个机会是很难得的，一定要珍惜机遇，认真学习锻炼，不辜负组织的期望。力争做到组织放心、领导满意、群众认可。锻炼期间，我和下乡组员积极认真地协助村两委较好地完成了一些村内的事务性工作，并全程参与了农村面貌改造提升行动的各项工作。

二、心系基层，服务群众，从小事做起。少讲空话，多办实事，不讲条件，多做贡献，是基层锻炼的基本要求。我认为只有坚持从小事做起，扎扎实实干实事，才能达到基层锻炼的目的。坚持从小事做起，将做小事情作为对自己的一种考验。因为在基层更多的是那些琐碎的小事，我始终坚信：小事情的解决往往就是成就事业的基础，细节决定成败。基层锻炼期间，我们有机会常常到村口淀边，群众家里，在同村民的交谈中，我们对他们面临的实际问题和困难有了更直观的认识和感受。在村两委领导的带领下，我们及时慰问了困难群众，并向村里的文化广场建设捐献了一些体育器材。

三、发现不足，继续努力，尽管这段锻炼时间使我的综合素质得到了一定程度提升，但是，我觉得自己还是在一些方面存在不足。具体表现我在处理问题时，还不能做到深入细致地思考问题，基层的事情看似简单，实则牵涉到各方面的关系，所以如果不能深入思考，顾及各方面，很难处理好问题，此外，我能够较好地完成事务性的工作，但还不能做好开创性工作，难以做到理论联系实践，创新性的解决问题。“纸上得来终觉浅”，只有将已有的工作方法与实践相结合，边实践，边摸索，边总结，边提高，在实践中解决问题，在提高中克服困难，理论联系实践，才能更好地干好工作。在今后的工作当中我一定勤于思考，勇于创新，再接再厉，克服不足，更好地完成组织安排的工作任务。

以上就是我此次下乡锻炼以来的工作总结与体会，不足之处请各位领导批评指正。

**多方位锻炼工作总结5**

为深入贯彻落实《\_中央\_关于加强青少年体育增强青少年体质的意见》，动员学校全体师生积极参加体育锻炼，努力实现小学生体质健康水平明显提高的工作目标。学校遵照《关于开展全国亿万学生阳光体育运动冬季长跑活动的通知》（阳光办[20xx]xx号）和省教育厅、省体育局、团省委《关于开展全国亿万学生阳光体育运动冬季长跑活动的通知》（鄂教体艺〔xx〕xx号）（以下简称《阳光体育活动》）文件精神，我们学校举行了阳光体育冬季长跑的启动仪式，自学校举行长跑以来，全体师生积极投入，特别是全体学生共同参与，开创了大碑小学阳光体育冬季长跑的新局面。且取得了良好成效，现将相关近5年工作总结如下：

1、学校通过校委会，成立以胡勋为组长的活动领导小组，班主任教师为成员，全面安排部署我校的阳光体育冬季长跑活动。

2、学校有领导小组，领导我们更好的开展工作。每班成立了小组，组长为体育委员，组织协调全校学生阳光体育运动的开展。组织本班学生阳光体育运动的实施。同时把推动本班的阳光体育冬季长跑运动列入了议事日程，根据学生特点，分类实施，形成合力，强力推进此项工作，并将责任具体落实到人，要求组与组之间加强沟通，扎实有效的开展工作。

3、举行了冬季长跑启动仪式。启动仪式上校长做了动员讲话，让全体师生知道了活动的意义要求及达到的目标，动员全体师生共同参与，会后，学校精心组织了越野赛，掀起了阳光体育冬季长跑活动的序幕。

学校充分利用宣传栏、广播等宣传手段，在校园内悬挂宣传标语，加大宣传力度，广泛地传播健康理念，使“健康第一”、“我运动我健康 我快乐”、“每天锻炼一小时，健康工作五十年，幸福生活一辈子”等口号深入人心。同时，利用校园广播在早晨、大课间及下午的校园飞歌体育锻炼时间，轮流播放系列体育运动歌曲，奥运会主题曲《我和你》及系列体育歌曲《运动员进行曲》等，用歌声营造体育运动的氛围，使阳光体育冬季长跑运动人人皆知、提高了同学们参与活动的积极性，扩大了阳光体育运动在学生中的影响力和感召力。

学校从一到四年级全部参与，1——2年级由班主任老师带队，每天坚持500米，3——4年级，每天坚持1000米的长跑运动。而且做好班级日志，由教教处组织检查。节假日，由学生自己就地坚持，回校后写心得体会，统计长跑里程。

学校根据文件的统一部署，结合实际，制定出活动的具体方案，并认真组织、策划、实施，做到师资、时间、器材设备三落实，师生共同参与。

1、是把开展阳光体育运动与《学生体质健康标准》测试相结合，按照有关要求建立《学生体质健康标准》测试报告书制度，并把测试报告书作为学生成长记录或学生素质报告书的重要内容。

2、把开展阳光体育运动和提高体育教学质量相结合，积极推进体育教学改革，不断提高教学质量，通过教学使学生基本掌握科学锻炼身体的基础知识和基本技能，养成良好的体育锻炼习惯，并保证每天每个学生要达到1000米以上长跑距离。并每周开展阳光体育冬季长跑“优胜班级”“长跑活动”的评选活动。

3、把开展阳光体育运动与课外体育活动相结合，结合实施学生素质拓展计划，广泛组织学生体育集体项目的竞赛和各种主题鲜明的体育活动来促进活动的深入开展。

学校将“阳光体育冬季长跑”与相关校园体育文化结合，开展形式多样、内容新颖的活动，取得了显著成效。在活动开展中我们还注重挖掘特色，树立典型，推广经验，引导学生在开展活动的同时，注意活动的后续宣传，鼓励学生写长跑日记，与其他班级或学校学生分享长跑体验。使冬季长跑活动真正成为重要的教育活动形式，实现以体育为手段，磨练学生意志品质，培养集体主义情感，提升学生耐力素质，促进青少年全面发展的活动目标。

总之，通过本次“阳光体育冬季长跑活动”的深入开展，全体师生形成了“健康生活”的理念，学校掀起了阳光体育运动的高潮。

**多方位锻炼工作总结6**

基层锻炼工作总结

根据组织安排，我于3月在兴东镇江南大院休闲农庄和兴东镇政府进行为期十个月的锻炼任务。通过这次锻炼，我感到受益匪浅，切实使我本人学习了知识、得到了锻炼、提高了能力、增长了才干。在此要感谢局党委给了我这样一个难得的锻炼机会，也要感谢兴东镇领导和同事对我的关心支持和帮助，使我能够圆满的完成这次锻炼的任务。现总结如下：

一、严于律已，政治思想觉悟进一步提高

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、价值观指导自己的学习、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\_，热爱社会主义。认真贯彻执行党的路线、方针、政策，为加快社会主义新农村建设做好本职工作。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、努力工作，按时完成工作任务

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，努力做好本职工作。

一是坚持从小事做起，扎扎实实干实事。每天上班，都坚持早到办公室，提前把水拎、扫地、擦桌子、倒垃圾这些办公室日常工作做好。坚持从小事杂事做起，将做小事情作为对自己的一种考验。

二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。

三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。

四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。

三、体会与收获

通过十个月基层锻炼，使我对镇党委政府的各项制度、职责、管理方式和工作方法等都有了最直接的认识和亲身的实践感受，首先是提高了自己与基层打交道和处理问题的能力;也锻炼了我的综合分析和组织协调工作能力，并且丰富了我的人生阅历，开阔了视野;提高了理论联系实际、解决复杂问题的能力;加强了党性锻炼，强化了为基层服务的意识。

四、工作中存在的问题

一是自我管理、自我约束的自觉意识还不够。

二是虽然掌握了一定的理论知识，但在具体的实践中怎么样运用，效果如何，还不清楚，“纸上得来终觉浅”，只有将已有的工作方法与实践相结合，边实践，边摸索，边总结，边提高，在实践中解决问题，在提高中克服困难，理论联系实践，才能更好地干好工作，促进事业进步。

总之，挂职锻炼至今虽然只有十个月的时间，但收获很大，不仅增强了大局意识、服务意识，而且在政治思想素质、组织协调能力、宏观思维能力等方面都有了一定的提高。在今后的工作中我将以对工作、对事业高度负责的精神，一如既往地严格要求自己，不断加强学习，立足岗位，脚踏实地，兢兢业业，做一名优秀的农林人。

**多方位锻炼工作总结7**

我深知，作为一名党的基层干部，只有不断学习，才能不断提升自己，才能适应党的需要。半年来，不论工作有多忙，我都坚持利用业余时间自学，一是认真地学习了马列主义、\*思想和\*理论，不断提高自身理论修养。二是系统学习\*等中央、省、市重要会议精神，进一步领会大政方针政策，力求学以致用、用有所长，做到自己的言行与上级同振同拍。三是积极学习国土管理、征地拆迁、城市管理等方面知识，深入了解征地拆迁政策和补偿标准。通过学习，使自身政治理论水\*进一步提高，工作思路和方法更加开阔，对工作的全面把握和驾驭能力进一步提升。

**多方位锻炼工作总结8**

一、青少年体育锻炼迈向社会化。

在社会各界热心人士的大力支持下，xx社区积极参与街道的各项赛程，例如：青少年三人篮球赛、羽毛球赛，“新宝杯”乒乓球赛，象棋赛等，共举办各类大、小体育赛事、体育活动多次。

二、青少年校外体育锻炼管理制度化。

有组织，有制度，常讨论，多反馈，积极开展先进性教育活动，受到上级有关领导的一致好评。

一、加强自身建设

近年来我社区青少年体育工作虽取得较大的成绩，但体育队伍素质仍需进一步提高。1、增强意识，更新观念。从大局出发，结合经济发展的步伐，深化体育产业结构，着眼长远利益，比赛与广告相结合，提高我社区青少年体育的知名度。

二、树立忧患意识

在经济飞速发展的今天，体育竞争与经济竞争同步，我们要质安思危，努力开展各项体育活动竞赛，善于发现人才，确定梯阶队的连接性。为社区体育项目提供源源不断的新鲜血液。

**多方位锻炼工作总结9**

基层实习锻炼总结

\_\_\_区劳保局，\_\_\_

作为一名新录用公务员，一年来，在各位领导的关心和指导下，在同事的帮助下，我不断提高自己的工作能力和思维方法，提高为人民服务的思想觉悟，完成从应届毕业学生到社会人的转变，加快向一名成熟的公务人员的转变。主要工作现汇报如下：

我在花木镇的基层实习，在带教老师的精心指导和安排下，先后在经历了综治办、司法科、信访办、劳动事务所等四个部门的四个岗位。现将在四个岗位的主要工作总结如下：

一、花木镇综治办综合治理岗位

在综合治理岗位我主要参加了“社会治安突出问题专项整治工作”，综合治理、法制宣传工作的档案整理，综合治理、法制宣传、610工作的档案整理等工作。

1、参加“社会治安突出问题专项整治工作”

首先，通过了解政策和参与调研，整体认知“社会治安突出问题专项整治工作”。通过参与对联洋、钦洋、花木和东城四大社区的\'专项整治调研和两次“社会治安突出问题专项整治推进会议”，了解各社区内专项整治基础数据的排摸情况和“社会治安突出问题专项整治”自8月份开展以来的实际情况，倾听各社区的工作设想。

其次，亲身参与联合整治行动，切身感受具体的工作细节。连续两个月几乎天天到街面联合整治，我与同事配合，负责拍照、记录、排摸情况，随后整理数据。虽然整治工作繁琐而辛苦，但是在这个工作过程中，我体会到了基层工作的辛苦，体会到了同事们的耐心，体味到领导们的工作技巧，使我受益匪浅。

2、负责综合治理、法制宣传、610工作的档案整理工作

为迎接上级检查，同时也是为了回顾总结一年的工作，我所在的综治办开始了细致的档案整理和装订工作。一年来的工作纷繁复杂，找文章,到范文搜网各种文件和原始材料也多种多样，根据检查要求，我和同事一起思考归档的原则和方法，使各项材料内容翔实、条理清晰，一目了然。

由于年底归档任务比较重，档案室的负责老师非常繁忙。我和同事就虚心向档案室陆老师请教学习，在陆老师的耐心指点下，我和同事学会了档案装订的方法，从打印封面到装订，全部自己动手，边学边做，我们顺利地完成了档案的装订工作，得到了领导的肯定。这项工作使我认识到档案工作是对工作轨迹的记录、回顾和总结，是需要在平时工作中点点滴滴地进行积累和有规律的汇总归类的，在以后的工作我要时刻牢记这一点，做好本职工作的记录和档案整理工作。

3、参加“两会”和上合峰会期间的社会稳定维护工作

每逢节假日或敏感时期，社会稳定工作都特别繁忙。3月和6月，两个月以“稳定压倒一切”为指导思想，全力做好“两会”和上合峰会期间的社会稳定工作。有个别信访人不按照《信访条例》程序依法上访，而采用利用敏感时期越级上访、到康办等非信访部门取闹施加影响；个别冥顽不灵的FLG分子利用这种时期散发传单制造影响；安全生产、劳动纠纷等的监察任务也非常重。

3月中旬，我参加了花木镇的社会稳控工作。曾接受领导的特别任务去康办劝说接回一名情绪极其激动的信访人，并在派出所对她进行劝解，使其明白要相信政府，采取合法的方式反映自己的诉求。

自6月1日至6月20日，我在上合峰会期间花木镇维稳指挥部值班，收集汇总各居委、社区中心的信息，定时向\_\_\_区相关部门汇报花木镇的情况，做好信息的上传下达。每天下班前根据基层单位发现的新情况，及时向镇领导汇报。

二、花木镇司法科法宣岗位

在法宣岗位的时候，我主要承担乡镇人民政府依法行政职责描述工作。10月至12月底,我从约4万份法律法规中查找与乡镇人民政府行政执法相关的有效法律条款，依据行政行为分类进行法律整理，制定依法行政职权定位分解表。这项工作任务量大，要求时间紧，工作负荷大，经常不得不加班到深夜，甚至通宵。我与其他两位负责街道办事处行政执法事项依据梳理工作的同事不断的交流、沟通，寻找工作最有效的方法和程序，提高工作效率，减少重复劳动。

201月,我又参与了花木镇依法行政职权定位分解表的办事流程梳理工作。首先，我在科室负责人会议上向各位科长或主任详细解释分解表的结构,填写的注意事项和填写要求。接下来，作为此项工作的联络员，我与各职能科室填表专员不断进行沟通，催促按时上交表格，并与同事一起整理归档上交表格，将不符合要求的表格退回重新填写。于1月底，我所在的花木镇顺利完成填表工作，将职权定位分解表上交陆家嘴功能区域管理委员会。在3、4月中间有半个月的时间，我又参与了依法行政职权定位分解工作的相关收尾工作。通过此项工作，我了解了依法行政的重要性，对街镇依法行政事项和流程有了一定的认知。

三、花木镇信访办信访接待岗位

年5月到6月底，我在花木镇信访办主要参与了信访接待工作。首先，我认真学习了《信访条例》。所有的信访接待及答复都

**多方位锻炼工作总结10**

我于20xx年4月至9月到某单位基层锻炼，主要辅助单位领导处理日常行政管理工作。锻炼期间，在院各位领导的关心、支持、帮助下，学干结合，认真履行职责，在思想政治素质、思维方式、教学、科研和社会服务等方面都有了不同程度的提高。现将工作情况作如下汇报：

进入21世纪后，中国人口老龄化速度加快。20xx年底，中国60岁以上老年人口近亿，占世界老年人口的五分之一。随着我国老龄化人口规模的快速膨胀，养老问题是事关社会公平与稳定的重大社会问题。怎么使“银发一族”老有所依，老有所养，是老年人群健康管理中重要的一部分，也是健康管理学科科研和社会服务的重要内容，这也是之所以选择到养老院基层锻炼的初衷。通过半年的实际工作和调研，收益很大，分别从下述几个方面总结。

一是老年人心理问题。中国是一个强调家庭观念的传统型国家，人进入老年期后，其活动中心由社会转向家庭，而家庭因为各种原因如空巢家庭、独居丧偶子女亡故及家庭矛盾等，最终选择福利院的集体生活照顾。调研表明，养老院的老年人平均年龄在80岁以上，生活完全能自理的也就三分之一，其余的均为需要照料或完全需要护理的。大多数老年人都是无奈而选择福利院养老，仅有极少数老年人因群居生活的乐趣而选择养老院。另外老年人随着年龄的增加，身体各器官出现生理性衰老，如感觉器官退化，听、视力减退，这些退化影响其与他人的沟通能力；大脑皮层逐渐萎缩，记忆力下降，特别是近记忆减退明显，对新鲜事物不敏感，想象力衰退，影响老年人对信息的记忆、传递和理解；精力不足、反应迟钝及适应能力减退；机体的调节功能、免疫及抗病能力显著下降，体弱多病等现象。这些使老年人产生感伤、焦虑、恐惧、偏执、敏感、易怒、及悲观抑郁情绪，常有孤独和被抛弃感，带来不同程度的心理障碍。心理问题是困扰从业人员的一大问题。比如抑郁症是老年人最常见的精神问题，各种应急事件均可能导致抑郁等心理障碍。抑郁症的发病不但影响日常生活，严重的甚至出现自杀行为，对老年人的健康构成很大的威胁。就有2名80多岁的老年女性，退休前均是大学教授，终生未嫁，在业界也算是女强人。年龄大后因家庭无其他成员，遂进入福利院养老。在养老院常年居住，不像其他有家庭的老年人双休日经常有人探访或经常回家看看，自感生活无价值，又拖累社会。多次采取自杀的行动，所幸抢救及时。养老院目前尚缺乏专业的心理辅导师，不能很好的应对心理问题的人群。针对这个问题，在锻炼单位的配合下，尝试了一定措施，比如护理人员的心理培训，怎么发现和疏导老年心理问题；对心理问题严重者进行有目的、有计划的健康教育；安全措施的加强；在饮食、娱乐、运动、生活习惯和药物护理等方面需要注意的事项等。通过上述努力，有一定的成效，但毕竟时间较短，还有许多需要解决的问题，通过后续与养老院的合作，希望这一块能做的更好。二是老年人的饮食问题。老年人作为社会的弱势群体，其营养与健康的问题越来越受到社会的广泛关注。与饮食有关的肥胖、高血压、糖尿病、贫血等慢性病呈逐年上升趋势，直接影响老年人的生命质量和健康长寿。养老院老年人群中，大多数都有一种甚至两种以上的慢性疾病，而这些疾病的发生与营养知识知晓情况、与不良饮食行为密切相关。但很多老年人并没有意识到这个问题，固执坚持固有的饮食生活方式，经常是厨师众口难调，出现许多不必要的小的纠纷，甚至有时侯被放大化。因此在工作期间，在养老院开展了一系列的合理营养知识的健康教育。针对老年人文化程度低、理解能力差的特点，选择适应的方法，以图文并茂、通俗易懂的表达方式，开展合理营养和平衡膳食教育。但这个问题完全解决需要多方面的共同努力。老年人群的健康素养要加强，政府加大支持的力度，养老机构聘请专业的营养师，根据医嘱和老年人的喜好，制定个体化的饮食计划，护理人员采取正确的喂养姿势等。

三是护理人员的培训和心理。养老护理在我国是一个新兴的护理行业，养老护理员综合素质的高低对能否提高老人的晚年生活质量影响颇大，尤其是对于有慢性疾病的老年人甚至能直接影响到治疗效果。但由于养老护理业正处于起始阶段，护理人员短缺，年龄大，文化水平普遍低，导致现阶段护理员成分复杂、职业素养不高、流动性大等现象的发生。从业机构也认识到此问题的严重性，作为基层锻炼人员，会同养老院行政人员一起采取措施提高养老护理员的认知水平，加强疾病护理、生活护理、心理护理方面的职业教育和培训。让其意识到养老护理一方面是为老年人提供各种照料服务的措施，如生活护理、医疗康复护理和心理（精神）护理等，另一方面是针对患病老人，养老护理员应具备正确的护理理念，以及多种照护老年病人的知识和技能。教会护理员注重所护理病老年人的个性特点，与此建立和谐融洽的关系，为护理工作的开展打下基础。

但与此同时养老护理员也面临着巨大的压力。多数情况下，关注更多的是老年人的心理问题。但实际上通过与养老护理员的沟通交流，他们精神压力也很大。老年人尤其是知识层次较高的和长期卧床的，敏感、固执己见、对生活质量的要求高，一旦不能实现，往往把不满发泄到护理人员身上。同时，照顾生病的老年人，尤其疾病严重的，更是战战兢兢，如履薄冰，不敢有丝毫闪失。由于压力过大，睡眠质量受到不同程度的影响。长此以往，身体状况也会受到影响。但目前这一块关注者甚少，也可以作为将来研究方向之一。

四是人才培养方面。养老产业是一个很大的市场，其所产生的巨大的经济效益正在吸引着全球的关注。针对健康管理专业来讲，也是在校学生的一个重要就业方向。调查已发现，本专业有一部分学生有从事这个行业的欲望。为了促进他们更好的了解养老行业，一方面是大四学生可以直接实习；另一方面，通过养老院，给大二、大三学生一个平台，把课堂所学知识在实际中应用，比如慢病常识的健康教育、养生知识的宣讲等。通过锻炼，学生发现了差距，也找到个人价值所在。另外，针对对本行业感兴趣的同学，让其结成一对一的老年人志愿服务，从各个方面加强对养老行业的认知。

总之，通过这半年的基层锻炼，对这个行业从雾里看花到现在的收获颇多，经历了一个比较大的变化。教学、科研和社会服务上都有了进一步的认知。养老产业不仅社会的热点，也是研究的重点，学生就业的重要出路。

**多方位锻炼工作总结11**

幼儿期是生长发育十分迅速、新陈代谢极为旺盛的时期，这时期有利于发展幼儿良好的身体素质，也是培养人的全面发展的身体素质和健康行为方式的关键期。促进幼儿身心健康发展既是幼儿教育的根本目标，也是幼儿健康教育的终极目标。通过体育活动提高身体素质，培养幼儿对体育活动的兴趣，增强动作的协调性和灵活性，是体育锻炼的主要目标。

我们强调要让幼儿主动活动，发挥幼儿自身的主动性和积极性，努力将幼儿的兴趣与必要的规则相结合，使幼儿尽早建立起各种健康行为。因此，我们的健康教学活动与日常生活中的健康教育相结合；集体教育、小组活动与个别交谈相结合，在丰富幼儿健康知识，改善幼儿对增进健康的态度，教给幼儿促进健康的方法，训练幼儿保持健康的行为，从而使幼儿养成良好的生活习惯、卫生习惯和体育锻炼习惯。根据小班幼儿的年龄特点，我们以多种形式：体育游戏，户外活动，散步等，坚持每天有1个小时的锻炼时间，让幼儿进行多方位的锻炼，促进幼儿各方面能力的发展与提高。

本学期我们的健康锻炼内容比较丰富，如组织幼儿学习了小班晨间韵律操，每天都安排户外健康锻炼时间，每个晴朗的日子都会利用午餐后的一段时间，带幼儿在园内散步，以此唤起幼儿对大自然的热爱并激发幼儿对户外锻炼的兴趣。同时，我们更注重在一系列的健康锻炼活动中，促进小班幼儿运动能力的发展与提高，相继开展了以下一些健康活动：《滚球游戏》、《钻山洞》、《拖小猪》、《运水果》、《青蛙跳》等。在这些活动中较好的锻炼了小班幼儿的滚球、平衡走、拖物走、两膝两手着地爬、钻过障碍物及弹跳的基本技能。

当然，由于幼儿之间存在着一些个体差异，孩子们在锻炼中完成的程度自然也是各不相同：大部分孩子动作比较协调，也很喜爱体育游戏及锻炼。但个别幼儿，由于自身身体素质的原因，在运动能力方面有所欠缺，动作还不够协调，运动能力比较差。对于这样的幼儿，我们将以鼓励为主，尽可能让他们去尝试各种体育运动，引导他们去体验运动中的乐趣，使之能对体格锻炼产生兴趣。在下一学期中我们将加强个别引导，力争使每个幼儿都在原有基础上得到提高。

体育锻炼是幼儿全面发展的重要领域之一，值得每个教师付出更多的关注，健康活动不但能使幼儿从体验到成功的快乐，而且能让幼儿在感受快乐的同时发展幼儿的身体机能。让我们在热爱幼儿生命的同时，更多地关注起幼儿的健康吧！

**多方位锻炼工作总结12**

作为一名党员干部，我始终以\*员的标准严格要求自己，用正确的世界观、人生观、价值观指导工作，自觉遵守党和国家的法律规定，严格执行廉洁从政的各项规定，尤其是在征地拆迁这样的\'特殊岗位上，更是时刻在心中紧绷廉洁这根弦，始终做到不吃群众一顿饭、不抽群众一根烟，始终以自重、自省、自警、自励来严格约束自己，做到对待\_名利\_\*和、知足，对待\_权位\_敬畏、淡泊，对待\_职责\_尽心、竭力，不为私心所扰，不为物欲所动。

在这半年的挂职锻炼中，我通过锻炼和学习，进一步\*思想、开阔视野、启迪思维、丰富阅历，也深刻认识到基层工作的重要性。我将继续认真学习，不断提升综合素养，努力克服自身存在的不足之处，把挂职锻炼的成果消化好、吸收好，更好的为中区人民服务。

实践锻炼工作总结3篇（扩展7）

——社区挂职锻炼个人工作总结 (菁选3篇)

为了丰富幼儿园户外体育活动内容，进一步探索户外体育活动的形式，提高幼儿的整体素质，促进幼儿身心健康成长。我园为幼儿制定了一系列晨间体育活动。

首先，此次活动幼儿园领导非常重视。各个班组都能积极认真地组织活动。一是抓得早落得实。从三月份开始，各班组就把活动纳入教师的备课中，每班有专门的教师负责此项活动的开展；二是各班组教师都能结合本班幼儿年龄特点制定户外活动。

其次，我园活动形式多样将平时幼儿爱玩的游戏活动，音乐活动，及民间体育活动作为大的方向。让幼儿易懂，易学。例如小班活动主要锻炼幼儿的协调能力《蛇形跳》《打保龄球》《跳积木》等。

为了创设孩子的探索空间，用一种材料可以多种玩法《玩圈》套圈，滚圈，跳圈，等等。孩子的想象力和创造力得到了丰富和发展。还有一种传统的民间游戏《老鹰捉小鸡》《打鸡蛋黄》《踢口袋》《跳房子》等，孩子们百玩不厌，在游戏中奔跑，嬉戏，叫喊，尽情释放着他们的快乐。在不知不觉中他们在进行体能训练和规则教育。这些活动最突出的特点之一是真正以幼儿为主体，活动面向每一个孩子，让每一个孩子都能感受到参加集体活动所带来的快乐。

再次，我园活动内容新颖，利旧利废。这次活动各班级的老师们都充分发挥了自己的想象力和创造，把身边可利用的各种废旧物品制成孩子们活动的器械，如饮料瓶、易拉罐等，还有的幼儿园一物多用将已有的活动器械重新改装又变成了另一种新的活动器械。

在幼儿自由操和器械操的音乐选择上教师们也独具创意，有的旋律激昂、有的欢快优美、有的轻快跳跃。在队列队形的变换上也充分体现了幼儿的特点。孩子们走成三角形、圆形、蛇形等等。

总之，这次活动充分展示了我园户外体育活动的重要性和独特的魅力，增强了老师与孩子户外体育活动的认识，提高了本园户外体育活动的质量。

为提高自己的能力和素质，强化专业实践能力的养成，把自己锻炼成一位既有丰富理论知识又有较强实践动手能力的“双师型”教师，在学校统一安排下，我到了配件有限公司，进行了一个月的企业实践锻炼。

祥陵汽车配件有限公司是一家规模中型的专门生产汽车和摩托车配件的公司，现有员工二百多人，其中高级工程师，工程师及专业技术人员八十多人，公司的机械制造设备齐全，技术力量雄厚，拥有国外进口设备，是一家实力较雄厚的民营企业。

在实践期间，主要向有丰富经验的技术员和能工巧匠学习，从基层做起，同工人们一起上下班。了解行业企业设备、技术、生产现状与发展趋势以及企业对机械加工专业人才知识结构、职业能力、职业素养等方面的要求，掌握实际操作技能，提升自身业务能力。主要参加了以下内容的实践。

1、零件毛丕的铸造。

2、零件的粗加工，精加工过程。

3、零件的检测与检验。

4、设备的维护、维修和保养。

通过一个半月的生产顶岗实践，熟悉了工厂生产作业流程和安全操作规程，加深了对机械加工基础理论知识的进一步理解。对机械零件的加工工艺，加工的方法，加工的步骤，对零件的加工质量，零件的尺寸，公差及技术要求有了更深的理解，掌握了更多的控制方法。对机床设备的电气控制原理、机床工作原理和维修方法、设备的安装调试、企业管理等方面的知识也有了进一步的认识，能对一般机床设备电气故障进行检测排查与解决。为以后的课堂教学与指导学生实习实训，提高学生实际动手能力和分析问题、解决问题能力打下扎实基础。

通过企业实践，了解了行业企业生产、技术、工艺、设备现状与发展趋势以及企业对机械加工专业人才知识结构、职业能力、职业素养等方面的要求，为我们制订人才培养方案、改革课程体系、整合教学内容提供了依据，使我们教学更有针对性与适应性，以便学生毕业后迅速适应工作岗位要求。结合企业要求与学校实际情况，我个人觉得学校在以下几方面的工作有待进一步加强：

1、加强学生爱岗敬业教育，干一行爱一行，脚踏实地，诚实守信，从基层做起。态度决定一切，细节决定成败。

2、加大校企合作力度，鼓励教师为企业提供技术服务，参与企业技术改造与企业管理。学校聘请更多的有丰富实践工作经验的企业工程师实践指导教师，共同制订人才培养方案，共同开发课程体系等。

3、进一步改善教学质量，夯实学生理论功底，加强实践教学环节，增强学生实际动手能力。

4、加大实习实训投入力度，建立基于工作过程与真实生产环境的实训基地。

5、加强安全教育，严格按操作规程操作，团结协作，安全第一。

实践锻炼工作总结3篇（扩展2）

——实践锻炼总结3篇

根据市委组织部的统一安排，我于20xx年7月选派到xx区田镇街道办事处xx村任职锻炼学习。

xx村，共有村民175户，410人。村民的人均纯收入接近9000元，主要经济来源有三种：

一是外出务工经商，约占总收入的60%;

二是农作物种植和养殖业收入约占30%;

三是政策性补贴收入约占10%左右。

村里现有党员19名，设有3个党小组、3个村民小组和理财小组。

任职两年来，在市、县两级组织部门的正确领导下，在镇和村同志们的帮助下，认真按照市委组织部提出的“五好”要求，加强学习，努力工作，自觉遵守基层的各项规章制度，较好地完成了各项工作任务。现将两年来的工作情况汇报如下：

**多方位锻炼工作总结13**

根据市委组织部选派机关干部到基层挂职任职的工作安排，去年7月份起，我被组织上安排到市\_挂职任副局长，负责协助接待群众来访。现将挂职锻炼情况总结汇报如下：

信访工作是个社会系统工程，牵涉面广，政策性、复杂性、敏感性强。作为一名信访工作干部，不但要熟悉政策法规，了解社情民意，还要善于把握大局，具备高超的沟通协调能力和处理复杂问题的能力。到岗以后，觉得工作性质、工作要求和工作方式与以前相比有着很大的不同，深感知识匮乏，要学的东西太多。为此，我从思想上、行动上积极进行角色转换，认真学习业务知识，以使自己尽快适应工作。反复学习了《信访条例》，认真领会其精神实质，重点条文做到了能够熟练背诵。结合日常接访工作认真学习了《城乡规划法》、《劳动合同法》、《物权法》等法律法规，学习中遇到的问题，虚心向局里的领导和同志们求教，力争使自己由“门外汉”、“局外人”转变成“讲解员”、“协调员”。通过学习，提高了自身政策理论水平，熟悉了信访工作程序和工作方式，同时也增强了做好信访工作的决心和信心。

信访工作关系到千家万户，关系到群众的切身利益，同时也是党和政府联系群众的纽带之一。在具体工作中，我多听、多看、多想，虚心向信访老同志学习，学习他们的工作方法，学习他们处理信访问题的工作能力，学习他们在信访工作中吃苦耐劳的工作精神，更从行动上参与信访工作实践。

1、解决好涉及群众切身利益的问题。群众关心、社会关注的各类热点问题能否得到妥善解决，是社会和谐稳定的关键。群众来访是对党和政府的信任，一定要想他们所想，急他们所急，尤其是要带着感情解决好涉及群众切身利益的实际问题。某小区因入住率达不到要求，供热公司不给供暖。小区部分住户集体来访要求解决。我配合分管领导一方面同来访群众进行沟通，疏导他们的情绪，解释相关政策；一方面向市委、市政府上报了工作建议，将该案件被纳入市级领导包案。包案领导对此予以高度关注，专门作出批示。后在供热公司和小区入住业户的共同努力下，事情最终得到圆满解决。

2、重大事项提前介入。针对一些可能引发矛盾纠纷的苗头性问题，主动介入，听取各方面意见，把可能出现的问题调查落实清楚，寻求应对措施。去年发生的725特大自然灾害，给城区周边沿河群众造成巨大损失。一些因灾致贫的群众准备集体上访，要求政府给予补助。得知这一情况，配合局主要领导与城区办取得联系，提前介入，多次与群众代表会面，通报有关情况和国家有关救助政策、市政府救助措施，协调有关部门拿出具体的工作方案和时间表。通过大量的工作，使群众认识到党和政府确实时刻把群众的疾苦放在心上，采取有效措施全力推进解决群众困难，因而理顺了情绪，打消了顾虑，从而将自然灾害导致的不和谐因素降到最低。

3、坚持重点约访、主动下访。针对个别疑难信访问题，充分发挥信访联席会议制度的作用，联系相关部门落实好政策后，约请群众进行对话交流，最大限度地把问题和矛盾吸附在基层，减少了群众越级上访。针对少数政策性问题，采取走下去的方法，带案下访，“磨破嘴不如跑断腿”，收到了较好的效果。某潮汐发电站一位职工因工致残，要求给予工伤补助。由于年代久远，原单位早已划归地方，且其提出的补助标准是当年水利系统内部文件，其要求不可能得到支持。对此，我和局主要负责人一道，吃透国家相关政策，充分协调相关部门，提出解决对策。在此基础上，主动到该职工家中“下访”，详细解释政策，真诚地提出帮其申请病退的建议，并协调当地政府将其列为困难帮扶对象。该职工的后顾之忧得以解决，其情绪由对立转化为合作，从而有效地解决了上访老户的利益诉求。

一年来，我尊重领导，团结同志，不当局外人，不回避复杂敏感的工作，主动融入\_这个光荣的集体和具有挑战性的工作中，思想认识和主动性、责任感不断提高。先后接待群众来访160多起，其中参与接待725洪灾、农村两委工作作风、农民工工资、破产企业职工待遇、农村土地征用等问题的集体访28起，参与重点案件调查处理5次，到基层下访12次。在接待集体来访过程中，我积极配合负责接访的局领导，有条不紊地做好接谈记录，不厌其烦地解释相关政策，耐心地疏导来访人情绪，使来访人明晰政策法规，客观认识事态性质，逐渐平息过激情绪，最终促使问题妥善解决，在工作实践中不断提高自己驾驭和处理复杂问题的能力。在日常个体来访中，认真倾听来访人的诉求，配合领导做好答疑解惑，向来访人反复讲解有关工作程序，以热情、真诚的接访工作，为来访群众排忧解难，不断提高沟通协调、服务群众的能力和水平。在去年设立群众工作部的筹备工作中，我全力参与，协助有关领导和科室做好工作制度制订、工作场所设置、工作理念编写等基础性工作，在参与的过程中，不断了提高对群众工作的认识和理解，群众工作思路进一步拓宽。

1、信访工作政治性、政策性很强，必须在思想上和行动上同党委、政府保持高度一致。\_是代表党委、政府负责处理人民群众来信、来访，为群众协调解决实际困难和合理诉求的职能部门，代表了党委、政府在群众中的形象，是联系党和群众关系的纽带，所以必须紧紧围绕党委政府工作大局安排部署工作，在涉及大政方针的信访事项中，必须与党委政府保持高度一致。

2、信访工作任务重、要求高，必须始终密切联系群众全身心投入。作为信访干部，要切实维护好党和政府的形象，把党的\'政策切实贯彻落实到基层，传达到群众，做到落实政策不变形，坚持政策的连续性和严肃性，要求信访干部必须始终保持公正、公平和公开，必须常怀爱民、律己之心，必须具备较高的政治、业务素质为群众提供优质服务。组织上选派机关干部到信访部门挂职锻炼，是让机关干部深入到基层，深入到群众中去，倾听群众的心声，了解群众的难处，把党和政府的方针政策贯彻下去。同时对个人而言能够深刻体会到基层和群众的不易，并激励自己时时刻刻为政府分忧，为百姓解难。

3、信访工作部门甘于清苦、乐于奉献，必须将这种工作精神在今后的工作中身体力行。来市\_工作虽然只有一年时间，但我深深地感受到了信访工作的繁重、复杂和信访工作干部的奉献精神。他们以服务群众为中心，加班加点、牺牲休息日是家常便饭，生活节奏经常被打乱；实行严格的值班制度，尤其是敏感时期更是全部靠在单位和有关工作场所，有的同志每年出差都在100天以上，牺牲的休息日不可胜数；主动为党委、政府分忧，工作吃苦、吃气、受累，任劳任怨、胸怀博大。自己在原单位工作时，觉得身处“清水的衙门”，也能够密切联系少数民族群众和信教群众，服务群众的工作精神尚可，但是比起信访工作部门，感觉差距很大，可以说深为震憾，深受教育。在今后的工作中，我要深入学习实践这种工作精神，无论工作多苦、多累、多复杂敏感，我都会铺下身子，全力做好。同时，把学习到的工作方法、工作作风贯穿到民族宗教工作中去，真心实意为少数民族群众和信教群众服务，力所能及为他们解决问题，换位思考，乐于奉献，在实际工作中践行\_员的先进性和模范性。

**多方位锻炼工作总结14**

根据市局党组安排和部署，20xx年五月份，我有幸成为第一批下基层锻炼的年轻税干之一，被安排到\*\*实践锻炼。为我们这些年轻干部提供了一个很好的了解基层、融入基层的很好机会。时光如白驹过隙，短短一个月的学习已接近尾声，时间虽短暂，但收获很大，不仅使我丰富了阅历，开阔了视野，更增强了服务意识，也了解了基层分局的基本情况，充实了税收知识，锤炼了工作作风，感触颇深。现把这一个月以来的学习和工作等有关方面的情况总结如下：

一、作为首批到基层分局实践锻炼的年轻同志，深感领导对年轻干部的重视，机会难得。所以我把这次基层锻炼看成是提高自身全面素质的一个良好机会，到分局后，在同事的帮助下，在很短的时间内了解分局的基本情况，熟悉各位同事。分局领导在工生活方面都给予我们最大的关心，但在工作方面严格要求。在锻炼期间我能遵守分局各项规章制度，态度端正，和分局各位同事一起参加点名，从不缺习，服从领导安排，积极努力做好本职工作。我们六位实习税干和分局同事们不仅构建了良好的工作氛围，彼此间也建立了常压的友谊。

二、到三分局后，我在各位同事身上学到了严谨的工作作风和许多独特的工作方法和特点。在锻炼期间，积极参与分局里开展的各式工作和活动，学习到了一些新的业务知识。烈日炎炎，和同事一起深入走访企业，收集分析财务信息，在和同事们查账和下企业的过程中掌握了相关的税收知识，很多方面是值得我们在以后工作中学习和应用的，但也体会到了基层国税干部为国收税的认真和辛苦。

三、在我们锻炼期间，市局党组领导多次到分局探望我们的工作和生活，并开展座谈会，结合自身的经历，提供了许多宝贵的经验，给予我们最大的鼓励和支持，使我们倍受鼓舞。

四、通过在基层分局一个月时间的的锻炼，使我受了教育，思想认识水平有了较大提高，但我仍认识到自身还存在的一些不足之处。在工作方面，要更加严格要求自已，做好每一项工作，养成良好的工作和生活作风，并保持年轻人蓬勃的朝气，昂扬的锐气，以满腔的热情投入到以后的工作中去，不断提高认识和分析、解决实际问题的能力；并要充实税收业务知识，提高业务能力，真正做到聚财为国，执法为民，为纳税人提供更优质的服务。

**多方位锻炼工作总结15**

11月1日至5日，作为压缩集团公司机关第一批参加“我当一周‘加气工’”活动中的一员，我和同事们一行共六人赴吕梁公司南姚母站进行基层学习体验。与我们同时出发的还有一组人员，也是六人，但目的地是忻州公司岢岚安塘加气站与宁武分公司城网。

我们于11月1日早上7点30分准时在集团办公楼一层大厅集合，统一乘车出发，约2小时车程，到达目的地吕梁公司南姚母站。南姚母站位于孝义市南姚村，紧邻243省道汾介路。当初建站选址主要考虑因素是服务过往运煤车辆加注CNG或LNG，所以南姚母站旁边有一座煤焦公路运销票据检查站点，这在当时是运煤车辆的必经之路，但由于山西煤炭销售运输政策的变化，站点几年前就早已废弃。由于过往运煤车辆扬尘严重，再加上南姚母站周边有晋能孝龙物流园区、鹏飞焦化等几家洗煤厂、化工企业，当地环境卫生和空气质量极差，我们在10月压缩集团机关组织中层管理人员参观南姚母站时就深有感受。我们到达南姚母站后，一下车就发现周边环境与去年相比并无改观。

当我们在吕梁公司同事们带领下进入南姚母站办公区与加气站场后，发现站场环境卫生发生了很大的变化，站场员工精气神十足，紧张而有序地忙碌着各自手中的工作。这是“我当一周‘加气工’”活动下基层学习体验中南姚母站给我的第一印象。在接下来几天的学习体验中，我更加深刻地感受到了南姚母站发生的巨大变化，感受到了基层同事们工作中的辛苦付出，同时也学习到了许多关于站场管理运行的相关知识。

此次基层学习体验活动对我来讲感触颇深，获益颇多。首先是从南姚母站的变化感受到了公司正在发生的良好转变，进一步坚定了企业脱困发展的信心与决心。从20压缩气集团干部会议后不久，陈勇明董事长提出压缩集团脱困目标以来，公司上下都在为达成脱困目标而努力工作，下属子公司脱不了困，压缩集团脱困就无望，所以公司上下围绕“四大攻坚”做了大量工作。城网并购、气源掌控、增值服务、资产盘活，一项项事关企业生存发展的工作部署都需要有人脚踏实地去实施、完成。而我们今天看到的南姚母站发生的一系列变化就是“四大攻坚”中加气站盘活工作开花结果、取得实效的一个有力例证。从去年的现场观摩到今年的基层学习体验，南姚母站站容站貌、站场管理发生了质的变化，以全新的面貌、良好的姿态展现在我们面前。从站场人员的士气低落到精神抖擞，从办公区的脏乱破旧到窗明几净，从站场的关门停业到加气车辆的川流不息，从设备的腐蚀生锈到焕然一新，这一系列的变化无不凝聚着吕梁公司领导干部职工的辛勤付出与汗水，无不显示出他们上下一心，共克艰难，谋求企业脱困的信心与决心。从过去停业的闲置资产，到现在正常运转的加气站场，从零销气量到每天20吨左右的LNG销售，南姚母站在改变，吕梁公司在改变，压缩集团随之也在改变。“冰冻三尺，非一日之寒，滴水穿石，非一日之功”，压缩集团解决历史遗留问题、摆脱发展困境需要一个过程，并非朝夕之功。但南姚母站的变化无疑让压缩人看到了公司逐步向好发展的一面，让我们看到了希望，极大地鼓舞了士气，进一步坚定了压缩人锲而不舍推动企业脱困的信心与决心。

其次感受到了基层工作环境的艰苦，增强了服务意识与工作责任心。从机关到基层，相距的不只是空间上百十公里的距离，更有工作环境上的距离，乃至工作沟通服务上的“距离”，“我当一周‘加气工’”活动无疑为机关与基层缩短沟通服务的“距离”创造了条件，促使我们进行换位思考、提升服务意识。此次下站虽然只有短短五天的时间，但让我对基层工作有了更加深入的了解。与机关的高楼大厦、物业服务相比，在南姚母站我看到的是煤灰笼罩下低矮的站房，清早穿梭于办公区楼道内值日员工忙碌的身影，凌晨两点在站场昏暗灯光下、凌厉寒风中给车辆充装的夜班职工，以及周六、日主动加班工作的站长。当我们多数人在灯火璀璨的闹市中进入甜美梦乡时，他们仍然坚守在夜幕下荒郊野外的加气站工作岗位上，披星戴月，默默为公司发展肩负着责任，贡献着力量。空气中弥漫着煤焦气味，脚底下踩着黑乎乎的尘土，对于南姚母站的同事们来说，在这种极差的环境中日复一日工作，默默坚守着岗位，这本身就令我们感动之情油然而生，对他们肃然起敬。从基层到机关，岗位不同，环境不同，但对压缩集团发展都承担着各自的一份责任是相同的。与基层相比，集团机关的工作环境、工作岗位有着相对的优越条件。五天的学习体验，使我深刻体会到了基层同事工作的艰苦，学会了设身处地进行换位思考，有助于自己在今后的工作中进一步增强责任心与服务意识，主动沟通、主动服务于基层，尽己所能热情帮助基层同事们解决工作中所遇到的困难与问题。

最后，此次基层学习体验活动虽然时间有限，但南姚母站的同事们在紧张的工作中抽出专门时间，为我们进行站场管理运行专业知识的讲解，使我切实感受到了自己燃气专业知识的缺乏，同时也促使我了解掌握了一部分专业知识。特别感谢他们耐心、细致、专业的讲解，以此为契机，今后我将在燃气专业知识方面加强学习，努力提升自己的专业知识水平，不断改进工作，服务企业发展。

**多方位锻炼工作总结16**

根据市局领导的指示和人事处的安排，自20xx年10月至20xx年1月，我被选派到东陵分局挂职锻炼学习。几个月来，在市局和东陵分局各级领导的带领下，在同事们的帮助下，我不断加强思想政治学习和业务理论学习;对工作精益求精，较为圆满地完成了自己所承担的各项工作任务;个人思想政治素质和业务工作能力都得到了进一步提升，为今后的工作和学习打下了良好的基础。现将具体工作情况总结如下：

一、工作情况

作为一名新人，我在挂职锻炼期间，虚心学习各项业务知识，阅读国家相关政策和法律法规，熟悉工作手册，踏实工作，了解规划和国土资源系统工作体系，借鉴优秀的工作经验，不断向先进典型学习，做到廉洁奉公、爱岗敬业，一切以国家和大局利益为重，不断提高个人业务能力水平，时刻严格要求自己，严谨、细致、尽职尽责，团结同志，认真完成领导分配的各项任务，顺利完成挂职学习锻炼，为今后的工作和学习打下了良好的基础。在东陵分局办公室挂职锻炼期间，共完成以下工作：

(一)协助办公室日常管理工作

协助同事完成局内文件收发工作;承办新录用员工信息的系统录入;协助组织东陵分局年终考核;在办公室主任直接领导下，承办新年联欢会;组织员工体检，协助经办社会保险缴费业务;编制完成东陵分局墙面展板设计方案;负责专项固定资产数量清查和下年度维护费用预算;承办会议组织、通知及会务服务;协助处理市民上访2次、解答市民电话咨询日均12条;办理离退休职工采暖费报销;协助工会组织集体活动;发放办公用品;参与他后勤管理工作等。

(二)积极参与分局大文化建设

在市局机关党委李秀菊书记带领下，统筹“20xx欢欢喜喜迎新年”文艺演出中各分局节目的上报、评审、彩排和演出等工作，编制联络单、节目单，编写主持人串词等，并代表东陵分局出演跆拳道表演。承办东陵分局新年联欢晚会，参与说唱快板节目素材收集和调研，组织演员每日排练，负责晚会策划和组织，并担任主持人。

二、几点体会

挂职锻炼期间，通过学、听、看、干，进一步开阔了视野，丰富了经验，增长了才干，学会站在全局的高度思考问题、统筹工作。这段经历也带给我很深的触动，对我今后的工作有很大启发。

(一)真切体会到了规划和国土资源系统大家庭的温暖。

刚刚来到东陵分局时一切都很陌生。面对崭新的工作和陌生的环境，幸亏有分局领导的关心和办公室同事们的帮助，让我迅速熟悉并融入了这里。从班车卡、食堂卡的办理和充值，到办公用品的发放等等，大家对我的关心无微不至。同事之间，日常生活上的关心和问候以及生日的祝福情真意切，让我每天都沐浴在大家庭的温暖中。这份友谊对我来说是一份珍贵的礼物。

为了办理调动的相关手续，分局人事处和市建设项目联合收费办的领导和同志们几个月来也很是操劳。考核、填表、转社保、公积金、档案、发放工资福利等等，为了办好这些手续，大家为我们奔走了很多部门。有时因为我们的材料准备不够充分，大家还要多奔走一次，甚至几次。但大家从来都不厌其烦地为我们四处办事、第一时间解答我们的问题，最大程度的帮我们争取利益。这种温暖自入职以来一直静静的滋润着我们的内心，此刻，语言再次变得很苍白无力。

(二)深切地感受到东陵分局同志们如火如荼的工作热情和团结协作精神。

20xx年是十二五规划的开局之年，沈阳中心城市建设正处于关键的一年，全运项目建设也进入攻坚阶段。为了扛起建设沈阳中心城市建设这面大旗，东陵分局担负着较以往增加了3到5倍的工作量。领导和同志们经常因为忙于工作和会议错过了食堂的午餐。大家围坐在会议桌前，边吃泡面边继续讨论的场景，无数次地出现在局长的办公室中。20xx年东陵分局土地成交额超过了160余亿元，几乎每周都有新的土地要拍卖。高强度的工作压力下，为了提高工作效率，努力减少百姓办理业务的时间，许多同志一路小跑地来办公室盖章，再跑着出去。在建立征地组卷期间，许多同事为掌握实际土地面积，为农民切实解决土地遗留问题，不顾自身安危，冒着暴雨下乡调研，而后又马上返到单位通宵达旦地工作。他们为国家节约了数百亩土地，也为百姓分忧解难。在组织说唱快板的采访中，我亲眼目睹了办公室桌面上满满的图纸和满屋曾被当作床铺的一箱箱土地证的场景。

办公室的工作很忙碌。一天最多曾接到市委办、政府办和区委办的会议通知12份;来盖章的同志络绎不绝;随时准备协助领导做好会议和工作安排，还要做好订餐、安排公务车辆、发放办公用品等会务服务工作。这些看起来微不足道，但考验每名同志的工作效率，亲身经历了这里的工作，我对办公室工作的重要性、即时性和综合性有了更深刻的理解和认识。

这些场景彻底更正了过去我心目中公务员“一份报纸一杯茶过一天”的错误形象，公务员是人民公仆的概念深深地刻在我的心中，做一名沈阳市规划和国土人令我骄傲。

(三)真正地感受到挂职锻炼是增长才干、学习提高的有效途径。

作为综合部门，办公室每天处理的信息量很大，工作内容繁杂多样，很多时候需要直接面对市民提问。在这种工作环境下，我用最快速度建立了对规划和国土资源整体工作的初步认识，了解各部门的职责，熟悉国家相关的法律法规和政策。这不仅使我开阔了眼界，开启了思路，为今后的工作提供了宝贵的、可资借鉴的经验，更让我体会到了分局同志们工作的辛苦和不易。

三、存在问题及下一步打算

回顾三个多月的挂职锻炼工作学习，检查自身存在的问题，我发现存在以下问题：一是专业知识学习不够，对于一些土地方面的专业知识和法律条文还不是很确定，工作经验更是不足，特别是对于一些历史问题的处理还不是很熟悉。二是在工作压力大的时候，有时情绪过于急躁，这是自己自身修养还不够高的表现。

针对以上问题，今后一定要适应新形式对规划和国土人工作的新要求，加强理论学习，进一步提高自身素质，对国家法律、法规以及相关政策深入学习，在工作实践中提高分析问题、解决问题的实际能力，提高工作质量和效率，积极配合领导和同事把工作做得更好。同时增强大局观念，转变工作作风，努力克服自己的急躁情绪，脚踏实地工作，在实践中磨练自己，深化“全心全意为人民服务”的公仆思想，成为一名人民满意的公务员。

**多方位锻炼工作总结17**

在各级领导的关注、重视与大力支持下，加之各位体育教师的k勤耕耘和奋力拼搏，三xx年在体育教学、训练、教研、群体活动等方面都取得了一些成绩。为进一步提高我镇的整体水平，现将xx年学校体育工作取得的成绩与存在的问题总结如下：

一、体育教学体育教学是学校体育工作的重要组成部分，学校体育的任务主要通过教学来完成。目前，我镇体育课教学质量整体上有所提高，绝大多数教师能根据学期初的安排做到认真备课，备课正常，而且详细，在授课中做到理论指导实践，体育与健康卫生的紧密结合，很多教师积极投入到教学改革中去。但发展不够平衡，部分学校上课内容随意性很大，在教学手段上缺少创新，不能充分发挥教师的主导地位和学生的主体地位，发展学生自主锻炼的能力不够。

二、教研活动正常开展教研活动，提高教师的业务水平，促进体育教学质量，训练、竞赛和群体水平有所提高，镇中心教研组有计划的安排了本学期的教研活动，把着眼点放在学生基本素质、基本技能和身心健康的研究上10月份在林溪进行的全镇的一节课改课，体现了教师主导、学生主体健康第一的新思想，4月份安小承办了北片体育课改课教学比赛活动，衡德海教师获得了一等奖，在县政府对安小的督导中，衡德海、丁芸、宋加刚的课改验收课中被评为优质课，其中对体育资料的验收中对各项资料齐全受到了高度评价，安小教师每周进行互听互评课，一直坚持到期末考试前两周。xx年在教学教研方面的成绩还有：衡德海获教师教学设计县三等奖宋加刚获教师县教学竞赛二等奖丁芸教师获教学设计县三等奖丁芸获游戏创编县二等奖通过各种教学研究活动，使全镇体育教师在认识上和技术上有不同程度的提高，促进我镇教研活动的蓬勃发展。

三、体育竞赛及课余训练工作足球：小学获得第二名，中学获得第二名。xx年8月份中心小学向足球学校宝应班输送了3名足球运动员。田径：小学获得第二名，中学获得第九名。乒乓球：小学获得第十名，中学获得第五名。其中，在田径比赛中，小学队被评为精神文明代表队。初中中考体育考试中，由于领导的高度重视，班主任老师的大力配合，体育教师的长期努力。在中考中取得了较好成绩。xx年，11月我镇举行了第五届小学生足球赛，由于各校的重视取得了圆满的成功，其中林溪小学、太仓小学、崔渡小学成绩显著，这一运动的开展很大程度上，推动了我镇足球运动的发展，目前，中心小学、两所初中都有：班级足球队、年级足球队以及校足球队，都定期开展活动。xx年12月，我镇举行了小学生足球比赛，由于各校抓的严，落实到位，参赛队的整体水平较高，其中崔渡小学、花亭小学、朱郭小学、太仓小学成绩较好，为镇乒乓球队选送了一批优秀的乒乓球选手。今年我镇体锻达标总体是好的，很多学校比较重视，体育课认真去抓，报表及时上报，全镇体锻达标为。在总结成绩的同时，要看到我们的不足：过去的一年中专兼职教师对工作少总结，普遍笔头较懒，不能积极投稿，对新颁布的教材，不少教师在备课中把握不住重点，部分学校操场质量较差。

**多方位锻炼工作总结18**

一、个人信息：

\*\*,男，19\*\*年6月29日出生，籍贯：\*\*,政治面貌：团员，第一学历：本科，专业：法学专业，20\*\*年6月毕业于\*\*警官学院。

1、学习简历：

20\*\*年9月至20\*\*年6月   \*\*警官学院法学专业

2、工作简历

20\*\*年8月至今

\*\*市\*\*区人民检察院

二、基层锻炼情况：

根据组织部、人事局的安排，20\*\*年10月8日到12月8日，我分别在\*\*\*\*集团和\*\*区\*\*镇进行为期两个月的基层锻炼。

两个月来，自己自觉服从安排，在正确处理好本职工作与基层锻炼矛盾关系的同时，积极深入企业一线和乡镇村庄，主动的向企业员工以及乡镇基层工作人员学习，不断总结经验，认真学习企业精神、文化、管理模式，学习基层工作程序以及相关要求，学习基层工作人员塌实、一丝不苟、艰苦奋斗的工作作风，圆满的完成了个人基层锻炼任务。现将两个月在基层的锻炼情况总结如下：

20\*\*年10月8日，我们一行八人来到了\*\*\*\*集团，在企业副总\*\*经理的热情接待下，我们开始了首站的锻炼工作。\*\*\*\*集团根据我们八位同志的不同专业分配了八个不同的岗位进行锻炼，我被分在质检部门，虽然跟我的本专业拉不上关系，但由于质检部与生产车间关系最近，这也让我对这一站的锻炼产生了浓厚的兴趣。19日从市委党校培训结束回来，我便质检部部长一头扎进了车间。质检部贾部长像老师对待学生一样，领着我出入一间又一间的厂房，从毛料的购进、纺团、染色一直讲到纺纱成布、产品出厂。我每天尾随在她的后面，对员工问寒问暖，积极参与车间的各种活动的策划、组织，并参与对毛料、纺纱、布料质量的检测等等。通过这一个月的学习，我对企业的精神、文化、管理模式等都有了进一步的了解，获得许多新信息、新思想、新观念，也学到了很多新方法、新知识、新经验，从中也受到了很多启发。通过这一个月的学习，我逐渐学会了一些企业的管理方法、运行模式，开阔了自己的眼界，弥补了自己在这一块的不足，也进一步提升了自己的思想，为我以后更好的做好自己的本职工作打下了基础。

11月8日企业锻炼一结束，我们一行八人带上自己的被褥、洗刷用品便马不停蹄的赶到锻炼第二站：\*\*区\*\*镇，开始另一个月的锻炼生活。在\*\*镇，我被分在司法所，这一块与我的专业对口，每天都能接触一些需要法律援助的老百姓。我在认真接待每一位需要法律援助的老百姓的同时，认真做好社会主义新农村的法律调研工作。这期间我在参与“平安创建”与“五五普法”宣传的同时，深入群众，了解最基层的法律现状。通过这一个月的学习、调研，我对社会主义新农村的法治建设情况有了进一步的了解。

三、心得体会和收获：

在企业的一个月，我对企业的精神、文化、管理模式等都有了进一步的了解，获得许多新信息、新思想、新观念，也学到了很多新方法、新知识、新经验，主要心得体会和收获总结如下：

1、企业精神：企业发展的灵魂。\*\*\*\*集团的企业精神，其中有最经典的两句话，八个字：“以人为本、以质取胜”.以人为本，在\*\*你可以深深的感受到这一点，你只要有能力，企业就给你一个充分的发展空间。\*\*有好些领导都是从车间工人成长起来的，在\*\*,他们看重的是你的能力，而不是学历、背景，只要你的技术过硬，你的能力足以胜任领导岗位，你就可以担任领导。质检部长以前就是车间的一名普通女工，后来在她自己的努力下成长为企业的中层干部。我在锻炼期间，有一项活动最能反应“以人为本”的精神，\*\*每年都要进行一次岗位技能比拼大赛，我锻炼期间正好赶上今年的这次活动，活动程度启动后，无论是车间一线工人还是企业中上层领导都可以参加，并且一视同仁，只要你的技术足够的好，在比赛中拿到前多少名，你就有机会参加“港、澳、台”旅游。这样的比赛是没有领导和员工之分的。这样的旅游机会，企业领导没有以权之便去以公谋私，而是与企业车间一线员工平等竞争，这样就从侧面告诉了我们一个精神：“以人为本”.在这样一种精神支持下，企业员工在机器轰鸣，甚至气温八九十度的环境里仍然能够一丝不苟、努力的工作。从这里我终于明白，十几年前那个面临倒闭的毛纺厂是如何一步一步成长为今天拥有固定资产三个亿的\'知名集团的，他们在困难面前，不是怨天尤人，畏缩不前，而是在以人为本的激励下，充分发挥主观能动性，始终谋发展、求发展、争发展的激情和热情。他们在成绩面前不自满，在困难面前不退缩，所取得的成绩不是空谈出来的，也不是口号喊出来的，而是干出来的和拼出来的。在企业里这种以人为本的精神，使每位工作人员，上至领导，下至车间一线工人，对企业都有一种家的感觉，对企业都有一种主人翁的责任，正是这种内在精神的激励，才推动着整个企业的蓬勃发展，生机盎然。企业精神中的另外一句话是“以质取胜”,在以人为本的前题下，以质取胜的操作便显得很容易了。这就像一个家庭一样，当你有了主人的位置，你便会自发的对家里的一切产生了责任，力求整个家的完美。在\*\*,我看到了这种责任感很强的现象。举一个小例子，一次我质检部长下车间，成品布车间的一种工作人员递过一块布料说不合格不能出厂，质检部长把布料递给我，我看了半天也没有发现不合格在什么地方，后来质检部长用手指出不合格的地方，说有一针眼颜色不对，可就是这样，我最终还是没有看出颜色不对在什么地方，这里面不排除我是外行人的因素，但他们员工能在这样难以发现的瑕疵上给予如此的重视，可见企业对质量的要求有多高。质量是一个企业的生存之本，一个企业能够在质量上下功夫，这样产品出去了，便能够赢得更多的回头客，回头客多了，企业信誉好了，便又能够反过来促进企业的发展，这是一个良性循环。一个企业能够在站略上重视这一眯，在强大的商品经济竞争的大潮中便能够立住脚。从这一点，我想到了我的本职工作，我们作为党政机关的工作人员，也应该“以质取胜”,克已奉公，一心一意为人民服务，追求为人民服务的质量，这样才能得到广大群众的信任，才能提升我们政府的形象，这样反过来也促进我们政府工作的顺利开展，促进和谐社会的建设。

2、企业文化：企业发展的内在潜动力。文化是一种精神食粮，是有许多善良现象升华的一种精神集合体，企业文化有效的促进着一个企业的良性、健康发展，是企业发展的内在潜动力。在\*\*这种文化程现出五彩缤纷的现象。\*\*每年都要举办一次技能比拼大赛，员工美称为运动会，比赛的前多少名，有企业出资前往海外旅游，这种活动的内在成效可谓是“一石三鸟”:首先它促进了企业员工对技能方面的提高，其次是增强了员工之间的感情，再次是开阔了员工的视野，这一切又反过来有利于企业的发展，技能提高了，促进企业产品技术含量的增长，质量的提升；员工之间感情加深了，有利于企业内部的和谐，增强团队合作能力，促进企业的良性发展；员工的视野开阔了，有利于他们的创新，促进产品的更新换代，不至于产品因落伍被淘汰。像这样的活动还有拔河比赛、文化宣传等，我在\*\*的一个月，发现\*\*非常重视这种文化氛围的创造，\*\*定期会出企业内部报纸“\*\*通讯”,分发给企业复工，在\*\*通讯上，有员工自己写的文章，有技术知识的宣传，有国内外新闻信息，这些活动一方面丰富了员工的业余生活，另一方面也活跃企业的内部的氛围，不至于使一个企业落入一种生产机器的怪圈。在\*\*每天早上都有一件重要的事情，就是组织员工大合唱，唱厂歌。这是企业管理模式的一种，也是企业文化的一个方面，通过唱厂歌，使每位员工每天都牢记自己的责任。每天都有一种昂扬的斗志，把每个人的精神都调整、集中到一点。这些善良的做法逐渐成为一种现象并慢慢升华为企业的内在文化，在刻意的基础上便化成一种无形的内在动力，促进着整个企业的活跃、健康、有序、快乐的发展，并形成一种良性循环状态。

在乡镇的一个月我把精力主要放在社会主义新农村的法治建设上，通过这一个月的学习、调研，我对目前新农村的法治建设这一块有了进一步的了解（这一部分我将在基层锻炼调研报告中细述）：

随着近几年的全镇经济的快速增长，人民生活水平不断提高，社会关系和经济关系日趋复杂，老百姓对法律的需求也越来越多。我在\*\*锻炼这段时间，正值“五五普法”火热开展时期，四五普法教育的结束，全镇人民的法律观念不断增强，法律意识逐步提高，运用法律武器维护自身的合法权益意识也日益增强。这期间有件让我感触比较深的事情，那天一大早我刚到法律服务所，便看见一位农民半蹬在司法所门口，他咨询的问题是一个很简单的债务纠纷问题，他有一句话让我感受颇深，他说：“要在以前不还我钱，我就拖跟棍，带上几个老弟兄，砸得他家落花流水，现在不一样了都讲究法律，靠法律好办事。”可见法律已经在乡村老百姓身上扎根。这是一种非常好的社会现象，这也是四五普法教育取得的一大效果，但通过调研、分析、总结，农村的法治仍然存在着很多看似正常却与法不符的现象。

一是农民法律意识水平总体上仍然十分淡薄，从而直接影响了法律这一有力工具在农村不能充分发挥应有的作用。农民对法律的作用认识不足，总存在只要自己没有杀人放火就不会触犯法律，自己没有必要去学法，更谈不上用法。殊不知法律不仅调整刑事犯罪关系，还涵盖了农民的生活、生产、政治等方方面面，辟如农民建房，农民认为自己建房放在自己的责任田里，谁也管不着，其实里面就涉及了土管，村镇规划，邻里关系等多个法律法规。再如遗产继承，有的农民认为遗产归儿子而忽视死者父母及女儿的继承权等。再如在土地征用方面，许多农民不了解有关法律政策规定，难以恰当地维护自身的合法权益。在司法实践中，有理不合法的事情很多。这说明在广大农村虽然经过近二十年普法，但仍然有很多农民对法律认识不深，了解不足。

二是农民参政议政意识不强，缺乏积极性和主动性。我国的国体是工人阶级领导的，以工农联盟为基础的人民民主专政国家，国家的\_组织形式是\_制。人民代表人民选。同时村级实行村民自治制度。但是广大农民对参政议政仍然缺少应有积极性和主动性，农村选举在一些地方流于形式，甚至拉票贿选等现象也时有发生，农民并没有充分认识到参政议政是行使宪法赋予每位公民的神圣权利和职责。在村务管理方面，只要事不关己，高高挂起，缺少集体感和大局意识，缺乏参与意识。在一定程度上怂恿了极少数村干部在村务管理上独断专横，暗里利用村组织名义中饱私囊，侵害集体利益，坑害农民群众。

三是缺少权利意识，存在封建奴役思想。广大的农民群众受封建奴役思想影响，即所谓的人治，对法律权威认识不深甚至没有感觉，但认为执行法律的行政机关和司法机关的工作人员有绝对的权力，对自己权利受损害时只是采取“拉关系走后门”而亲近权力执行者，很少采取运用法律手段来维护自身的合法权益。从而造成权力对权利的侵犯，破坏法律规范，滋生腐败。

四、锻炼中存在的问题：

通过两个月身体力行的基层锻炼，我也发现了一些问题，一方面是来自自身的，另一方面是来自外界的，这些问题主要表现如下：

一、在锻炼中刚开始由于思想认识不够，虽然人在基层但心在单位。一来单位的事情较多，二来基层由于我们初来乍到企业对我们往往以客相待，不具体分配任务给我们，自己又缺乏主动意识，或者有时候主动一下，却又出现好心办坏事的现象，这样直接导致我们在刚开始阶段在企业整天无所事事，在企业学不到什么东西，而自己单位的同事也对我们很有意见。

二、虽然是脱产锻炼，但由于自己已经成为单位的一员，已经承担单位某一岗位的工作，这样便出现了自己本职工作与脱产锻炼的矛盾，另外再加上自己单位的事情较多，人手不够，便经常发生白天在基层锻炼，晚上回办公室或者星期六、星期天回单位加班完成自己本职工作的现象。

五、对基层锻炼工作的意见和建议

对新录用公务员进行基层锻炼，培养基层工作能力，提升自身的内在素质，为我们日后成为一名称职的国家工作人员打下良好的基础，充分体现了区政府的长远目光，通过锻炼我们也深深的感触到各位领导对我们的良苦用心。

对基层锻炼工作的意见和建议主要有：

一、应充分考虑到锻炼人员的困难，加强与锻炼人员的交流，解决锻炼人员的难处。如我们在锻炼期间，出现本职工作与锻炼产生矛盾的现象。建议以后可以采用半脱产的方式，达到两边照顾，实现共赢。

二、加强与锻炼单位的沟通，有些单位对我们的锻炼重视不够，直接导致我们在锻炼中出现被动的局面。

**多方位锻炼工作总结19**

课间体育活动是在课间操基础上发展起来的一种学校体育活动形式，是对传统课间操的继承和发展，它比课间操的时间长，活动资料丰富，组织形式灵活，深受学生喜爱的体育活动。随着课时计划的调整，学生在校时间缩短，开展学校体育工作在时间上受到必须影响，很难保证每一天一小时的体育活动时间，我们把目光转向课间操改革上来，实行大课间体育活动，将原课间操时间延长，充实资料，拓宽课间操的教育功能，提高锻炼身体的价值。在学校的每一天工作中，仅有课间操是全校性的有组织、有领导的团体活动，如果能充分地利用这一固定时间，科学地安排活动资料，灵活组织，将对学生的身心健康发展，全面提高学生素质具有很重要的作用。

课间体育活动是我国各地区近期新兴起来的一项全校性的活动。有比较成功的经验，我们进一步统一了思想，提高认识。期初，我们根据实际情景制定了活动方案，领导详细地审阅了方案，并给予了大力的支持和合理化的提议。为大课间活动的顺利开展供给了有效的保障。

**多方位锻炼工作总结20**

由于初到信访办学习，工作没有经验，遇到问题我抱着认真学习，积极参与的态度来锻炼自己，努力提高自身政策水平和综合素质。

我在信访办挂职期间，承担信访件阅办、来访接待以及信访报表等工作，每一项工作我都本着高度认真负责的态度，工作非常扎实和细致。尤其在接待群众来访方面，我始终以女同志特有的耐心和细心，认真倾听群众倾诉，细心记录，一丝不苟的把每一个上访案件联系

和落实到相关部门。挂职期间，我非常吃苦耐劳，参与了数次信访材料的编写工作。国庆前，我们制定的《阿荣旗“迎国庆信访百日攻坚活动”实施方案》得到了领导的认可和好评。另外，我于9月8日至9月30日赴阿荣旗驻京信访接待联络处负责劝返联络工作，工作中接待了三次上访人员，都圆满成功的完成了劝返工作任务。

**多方位锻炼工作总结21**

为了提高教师的教学基本功和教师的专业技能，努力提升自己的教育思想、专业能力。一年来自己在岗位练兵中取得很好的成绩。总结如下：

作为一名教师，更应该借本次活动，努力提升自己的教育思想、专业能力。认真备好每一节课，上好每一节课，对学生负责，对自己负责。在做好基础教育的\'同时，发挥个人教育教学特色，努力在教学中，体现“让课堂充满生命活力，让学生成为学习的主人”的思想，使教学成为师生积极互动、共同发展的过程。采用多种手段和教学方法创设生动活泼的教学情境，引导学生主动地学习；设计学生实践探索的过程和机会，让学生去体验、尝试、调查、研究，引导学生在探究中学习。让学生在合作、探究、讨论、质疑中，引导学生勤于思考。使课堂充满生命活力。

“一个教师写一辈子教案不可能成为名师，但一个教师写三年教学反思就有可能成为名师。”作为教师，如果只是读书、教书、不写作，不反思、不梳理自己的成败得失，就不可能提升自己的教学理念。要使自己尽快地成长起

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找