# 最新工作总结中的理论知识(6篇)

来源：网络 作者：雨声轻语 更新时间：2024-12-30

*工作总结中的理论知识一导语：很多的体验和发现都来自于生活，在生活里我们也能学到知识，感悟真理。生活处处是课堂。  我叫李开明，今年17岁，高一便离校在外打工。记得那时候刚出学校对社会上一切事情都感到新鲜，想着自己是青年了，不是学生了，可以打...*

**工作总结中的理论知识一**

导语：很多的体验和发现都来自于生活，在生活里我们也能学到知识，感悟真理。生活处处是课堂。

  我叫李开明，今年17岁，高一便离校在外打工。记得那时候刚出学校对社会上一切事情都感到新鲜，想着自己是青年了，不是学生了，可以打工挣钱，可以远离父母，可以成为社会人了!那时候，走在路上看见学生们背着书包，心里很是高兴，默默的说着‘一群学生崽子’!想想都觉得以前很幼稚。从学校出来，在家待了一个多月，又一天一个朋友打电话来说，‘开明，我爸那里要人，你愿意去那里做事吗?’，我听了，没有一丝犹豫便笑着同意了!还没有五天，我便被朋友他爸接到了江西南昌，离家四百多里路!刚来时，心里那个美啊，这多好玩啊!第一天，王叔(朋友的爸)对我说：“你刚来，不要到处走，注意安全，办公室那台电脑给你办公”!听后心里更美了，我高一都没读完，就可以坐办公室!拿出手机，登上qq，在空间里显摆着，朋友他们对我崇拜着，那时候美的无边了!直到后来，我才知道，后悔了~ 一天，王叔拿着几本书给我，说到：“没事看看书，认识下产品，别天天玩电脑”，听后，拿着书翻了翻，见他走后，便扔在了一旁，我要是想看书，就不会来这了!过了两天，我也认识了点产品，对王叔说到：“这里的东西，全知道了”，王叔惊讶的问“什么?全知道了?”，“那当然”，“好，那我问你，一片刹车片多重?”，一下子，我便低下了头，不知道啊!谁知道会有人这样问!对他说到：“这问题没人会问，谁还论斤卖啊!”，王叔一下子说到：“没有?我告诉你，有些人就会问，我就遇到过，还有人问材质呢!”，我低着头挨了顿骂! 一个月过去，公司里出了点问题，晚上公司里所有人坐在一起想着办法，时间一分一秒过去，我站起来说了自己的想法，一下便被他们否决了!理由就是：“你想的办法，我们都想过了”，听了这句话，我便不在说话，直到第三天，王叔的弟弟海叔把我的办法给王叔说了一片，我心想‘呵，这不是我想的吗?肯定被否决’，但是，万万没想到，同意了，而且给了五百块奖金，我便不服气了，大闹了一场，然而并没有什么用，办法归海叔了!心里委屈急了。 在这里，我工作了四个月，经历了许多事，心里后悔从学校出来了!经历这四个月，我见识到了社会，见识到了人心!四个月里，哭过，笑过，向父母诉说过，委屈过。但是我还是李开明，人不经历事，终不会长大，只有拼搏，才会有人生!  有一本书，书上空无一字，但我们却能从中获取很多知识：这本书没有作者，但我们每个人都是这本书的作者，这本书叫做“生活”。生活处处是课堂。 一天早上，阳光明媚，我怀着高兴的心情，来到我家的院子里。院子里的花正开得茂盛，一阵微风吹来，五颜六色的花儿跳起了舞蹈，令人心旷神怡。我想：该给花儿们浇水了，我小心翼翼地给每盆花浇了水。浇完水后，我搬搬这盆花，摸摸那盆花，花儿们好像很高兴似的对我张开了笑脸。 忽然，我看见一条蚯蚓，就用脚把它的去路挡住了，原以为它会“绕道而行”，可没想到它却“理直气壮”地爬到了我的脚上。我疑惑不解：难道蚯蚓看不见东西?那它是怎么辨认方向的呢? 我带着问题，抓了一条蚯蚓来做实验。我搬来一盆散发着香味的花，拿来一个色彩鲜艳的玩具，各放在蚯蚓的左右两边，而把蚯蚓放在中间，看看蚯蚓会往哪个东西移动。蚯蚓在中间停了一会儿，就慢慢地向那盆花移了过去。我百思不得其解：难道蚯蚓没有眼睛? 于是，我又做了一个实验。我把那盆花换成了葱。谁知，蚯蚓这次竟毫不犹豫地爬向了葱。我想：这两次实验，蚯蚓都爬向了会发出味道的东西，蚯蚓辨认方向的方法会不会与嗅觉有关?这仅仅是我的猜想，还没得到证实，于是，我想去请教别人。 我去姐姐家问姐姐：“你知道蚯蚓是用什么来辨认方向的吗?蚯蚓有没有眼睛呢?”姐姐说：“这你得去问你哥哥，你哥哥也许就会了。”我跑去问哥哥，哥哥也不清楚。俗话说：“不怕万事不利，就怕灰心丧气。” 我回到家，躺在床上想。我一抬头，看见书厨上有一本厚厚的书，书的旁边写着“百科全书”四个字。我想：对呀我可以去查《百科全书》呀!真是“踏破铁鞋无觅处，得来全不费工夫”。 我查了《百科全书》后才知道：由于蚯蚓长期在地下活动，眼睛渐渐退化了，只能靠嗅觉来辨认方向。 有人说过一句话：“真理诞生于一百个问号之后”，通过这件事，我对这句话有很深的感受。生活处处是课堂。  清晨，“嘀嘀”的闹铃声把握从睡梦中温柔的叫醒，朦胧的月色依然笼罩着我的小屋。新的一天开始了。 揉着惺松的睡眼走到水池前，牙刷被挤上了白色的牙膏，在嘴里转动，在牙齿中穿梭，清凉的薄荷味使我一下清醒了许多。拿起梳子梳理了一番，一天的好心情也被梳理出来了。 早餐依旧是摆放在小小的方桌上。乳白色的牛奶，半透明的果酱，乳白色的面包，在灯光的映衬下显得那么和谐。咬一口涂满果酱的面包，感觉自己被甜蜜包围。 跃上自行车，飞奔在并不宽阔的马路上，一辆辆五颜六色的自行车从我边上驶过。欣赏着七彩的自行车，我的心也被染成七彩的了。 到了学校，急急忙忙跑上楼。铃声在我进班的一瞬间响起。还好，没有迟到。 不管学习多么忙，考试多么枯燥，班里始终充满了欢声笑语。各种各样的笑声和说话声混在一起，好像交响乐一般。虽不及梵婀玲演奏的名曲，却也别有一番风味。 中午的午休是一天中最轻松的时刻。同学们狼吞虎咽的吃相，千姿百态的姿势，以及有些凌乱的教室，构成一幅动态的画面。我则是画中的一角。 到了下午，班里安静了许多。有的同学昏昏欲睡，有的同学依然精神百倍，刻苦的钻研着似乎永远也学不明白的数学题，眉头紧皱，有的则露出了欣喜的笑容，随即一拍桌子而大呼：“会也!”惊醒了睡梦中的同学。班里的气氛又活跃起来。 终于放学了。带着一天的疲惫回到家中，饭菜的香气钻劲鼻孔。来不及洗手，便坐到饭桌前。填饱肚子后，依然回味着饭菜的香味。双手浸在清凉的水中，刷洗着碗筷。清凉的自来水驱走了一身的疲惫。看着碗块在我的清洗下透出光泽，成就感占据心头。 写作业当然是每天必做的事。笔有时在纸上沙沙的移动，有时停在半空。就在这写写停停的过程中，一项又一项的作业就被我“报销”了。 躺在床上，一天的生活就要结束了。在月色的笼罩下，我进入了另一个世界。 快乐其实就在身旁，对于我们，缺少的不是快乐，而是发现快乐的眼睛和感受快乐的心 ;

**工作总结中的理论知识二**

现在意义上的模特是能动性强，表现感强的主体，随着社会的发展模特已经深入各个商业及时尚市场。模特不但是美和时尚的象征，而且还是商业性的代表主体。下面是关于模特礼仪的基本知识，望对大家有所帮助。

身高 体重 三围是否标准性 形象表情是否能吸引人们注意，是否能表现出商品的内涵，演义出时尚意义。 这些是准模特必须具备的，当然表情以及演绎方面完全可以经过后期老师的指导练习获得，或也可以在以后的舞台中找到属于自己的特点。

建议:自己可以练习，走台的动作和基本步伐，学习的时候确定自己学习的正规性，有的模特跟着一些不太会走的模特学习结果都很难改正。

提醒:针对部分模特公司的培训，一看他们有没有详细的培训计划，二是要看他们有没有好的培训老师，公司是否正规。三是要看外界培训过的模特对他们的评价多方面观察才能选择，就像我们选择一件衣服一样，要多试穿。

另外提醒:模特学校，就算你想成为专业的模特，也没必要去上模特学校，因为那不代表什么，他们的东西也是社会实践得来，很多学生学出来还不如不学，知识要靠积累。

自信 大胆 是模特应该具备的基本心理素质，因为具备了这些素质，模特才能真正的发挥表现力以及自己的想象力。

建议:多看一些国外，以及比较出名模特的`走秀，学习一写前辈的表现效果以及台感。平面类模特可以看一些时尚类杂志来寻找自己最魅力的一面。也可看电视的时候注意广告人物的表演。

模特要经过更多的磨练才能更加成熟

身为一个模特，一个时尚的代表者，模特这个职业更注重素质，因为模特代表了流行风向，他们是也是很多没条件当模特人的偶像和理想。模特的修养表现为:道德修养，职业修养，和舞台修养。三方面关系到一个模特的人际关系，职业知识范围和表现效果，模特自身发展关系到这三方面，这也是模特应该具备的道德规范。

总之，模特培训不简单只是形体和知识的培训，有些东西对模特来说也是非常重要的，想做一个真正的模特，无论你是业余还是专业，我想准模特都应该在出发前考虑一下，做到好的心态，好的状态，好的思想，好的表现。

希望准模特和模特朋友们都能找到自己的特点，在混乱的模特圈懂得去保护，在绚丽的舞台上懂得用心展示。

1.模特培训的理论知识-礼仪模特知识

2.模特培训的理论知识

3.中国模特理论知识大全

4.模特培训知识

5.模特培训初学模特的基础知识见解

6.模特季之模特培训小知识

7.模特培训中的模特站姿礼仪

8.模特培训中的模特站姿礼仪要领

**工作总结中的理论知识三**

“并行/包含理论”其实与“烤鸭理论”是异曲同工，但适用性更广一些，在花辩里，借用一种巧妙的辩驳，将对方抛给自己的难题抛回给对方叫借力打力。但凡在辩论中，某一方强辩，将对方某些观点或者整个辩题拉回己方者，都可以采用这些类似的理论将难题抛回去。

典例：在20xx年国际大专辩论赛初赛香港大学(正方)对武汉大学(反方)，辩题为《经济发展与环境保护可以/不可以并行》，正方对并行的概念有意模糊，认为凡是同时进行的都可以叫并行，反方先是以“有人保护环境，有人破坏环境”这样同时进行的矛盾进行反驳，正方仍然强辩，反方四辩当机立断，指出：“同时存在就叫做并行吗?那么今天您在论证您方观点，我在论证我方观点，那我们双方的观点也可以并行吗?那么请对方同学待会并行地论证一下我方观点吧!”巧妙借力打力，赢得掌声。

“烤鸭理论”适用的地方在于对方可以将自己的观点包含了本方观点，妄图通过整体大于局部的方式来使本方的辩驳为对方服务。这时如果用理论来强辩首先难以辩清楚，其次容易弄巧成拙。这时候如果采用烤鸭理论类似的类比即可巧妙地推翻对方的理论。 关于这点，在辩论中应该牢记，双方的观点不论是对立还是并行，一般不会出现包含现象，如果可以用己方观点包含对方观点一般都会死的很惨。

典例：在20xx校辩赛第一轮上，信工(正方)对人文(反方)辩题为：《大学生择业应以社会需求/个人需求为主》。期间反方抛出：社会是由人组成的，所以社会的需求归根结底是属于个人需求。正方三辩当即指出：“社会包含了人就代表社会需求是个人需求吗?好比，我方二辩今天吃了一只烤鸭，他包含了这只烤鸭，你能说我方二辩就是一只烤鸭吗?”可谓是四两拨千斤，赢得了场上阵阵的掌声。

“难道多了就更重要吗?做炒饭的时候要放入很多的饭，只放一点点的盐，难道你能说饭就比盐更重要吗?” “炒饭理论”适用于“在××比××更重要”等等的比较性辩题当中，某一方一味强调多等同于重要，遇到此情况，可以使用类似的例子做类比，言简意赅，还能达到非常好的效果。

典例：在20xx年校辩赛第二轮上，土建对管理的比赛中，正方一直在强调数量多因而重要，反方从容回答“难道多了就一定重要吗?我们做炒饭的时候，饭肯定是放很多，而盐只放一点点，难道说因此炒饭的时候饭就比盐更重要吗?”这句话一时成为大家津津乐道的“炒饭理论”。

道坐在轮胎上也是可取的吗?”

“轮胎汽车理论”适用于某一方可以扩大范围，将己方立场中的关键部分归纳到一个大的体系之中，妄图以整体的优势来凸显局部的可取。此时便可以用轮胎汽车理论，将对方偷梁换柱的想法明确指出。 典例：20xx年国际大专辩论赛复赛：新加坡国立大学(正方)对武汉大学(反方)，《以成败论英雄是可取/不可取的》一场中，正方自己明确以成败论英雄有很大局限性，因而在战略上将其定位一种追求成功的价值观，并且这种价值观受到社会上其他真善美的价值体系共同制约，属于社会价值体系的一部分。反方三辩当即指出：“整体可取，难道局部就也是可取的吗?请大家想一想，轮胎是汽车的一部分，坐在汽车上是可取的，难道坐在轮胎上也是可取的吗?”可谓是言简意赅，精确指出对方的混淆是非。

“校徽理论”适用于某一方以偏概全的时候。校徽理论的适用性恰好与轮胎汽车理论相反，其使用的情况为，当某一方因为辩题中观点或者立场不断受到对方攻击，难以自保的时候，容易只抓住己方立场中的某一点优势来反攻，这时候便可以用校徽理论来进行反驳。

典例：20xx年国际大专辩论赛复赛：新加坡国立大学(正方)对武汉大学(反方)，《以成败论英雄是可取/不可取的》一场中，正方先以整体的社会价值体系论述，被反方驳回。难以全线反驳之时，正方开始一味强调“为什么作为一种鼓励成功、追求成功的价值观，它是不可取的?”反方二辩指出：“谁都不能否认追求成功是可取的，但有一点的可取之处就是可取吗?对方同学今天的黑西服上也有一点白色，那就是对方同学的校徽，难道我能因此就说对方同学的西服是白色的吗?”以形象的类比言明大义。

**工作总结中的理论知识四**

从开学到现在，工作已经两个多月了，其中的辛苦和幸福交替充斥在我的内心。

作为一名新教师，我告诉自己：要尽可能去发现学生的优点、多鼓励和表扬他们，对于他们犯的错误多去理解，尽量做到以引导来感化他们。

然而现实就是虽然我与每一位学生都相处融洽，但在他们眼里，我没有具备教师的威信，因此对很多调皮捣蛋的学生管理不善，让我有些头疼，也请教过一些老教师，都告诉我：开头就要树立自己的威信，把纪律、要求明确地告诉学生，如果做不到就严厉惩罚，只要把头开好了，后面的教学和管理也就容易了。

怎样才能树立自己的威信呢？带着这个疑问，我认真学习了教师技能提高丛书《这样做在学生中最有威信》，学完其中的教育教学理论，让我受益匪浅。

下面我就谈一谈对我触动最大的几点体会：

在教育中，一切都应以教育者的人格为基础，因为只有人格才能影响人格，只有人格才能形成性格。

教师的人格对学生有最直接、最具体、最深刻的影响。

人格魅力是一个人在成长过程中对来自家庭、社会、人生、学识等方面的积极、健康因素的凝聚和综合。

人格魅力一旦形成就会成为取之不尽、用之不竭的教育资源。

就不能责怪学生上课时无精打采；如果老师都对每日的跑操抱怨连连，就不能责怪学生总是请假逃操。

**工作总结中的理论知识五**

很多女生为了提升自身的气质，而选择染发。那么你对染发了解多少呢？下面小编给大家介绍美发染发理论知识，希望对你有用!

色度是用来表示头发内所含黑色素多少的指标，不同的色度显示了头发不同的深浅度。一般来讲把头发分成十个色度分别由1至10十个数字来表示。数字越小所含黑色素越高颜色就越深，反之数字越大所含黑色素越少颜色就越浅。

中国人的头发一般为1-3度，最常见为2度，因而2号色又被称为自然黑，欧洲人的头发色度一般为4-6度。

色调决定一种颜色表现出来的具体色彩。

不同厂商色调和数字对应关系可能不同，我们的色调和数字关系对应如下：

举例一：染膏颜色色码4.6

4—表示颜色的色度是4度即棕色，6—表示颜色的主色调为红色。

4.6染膏的颜色就是红棕色。

举例二：染膏颜色色码5.36

5—表示颜色色度是5度浅棕色，3—表示颜色的主色调为金黄色

6—表示颜色的`副色调为红色

5.36染膏的颜色就是浅红金黄棕色。

只有色调没有色度，每一种色调都有自已的加强色。主要有两种作用：1、当某种颜色不够深时，加入能使某种颜色进行加深加强。2、用来中和其他色调使之变成近似灰色。

白光透过一棱镜，光便会在另一边折射成彩虹的颜色：红、橙、黄、绿、蓝、紫。

1)原色：把红、黄、蓝称为三原色，因为它们不可通过混合其他颜色而获得。

2)次色：橙、绿、紫因为它们都是混合两种原色而得到的，其实任何可想像的颜色都是由原色按照不同比例混合形成。

3)色轮图：原色和次色可以组成一色环来显示出颜色之间的关系，按顺时针方向颜色由浅变深，色素粒子由小变大。

4)对冲色：相对的颜色混合在一起相互抵消而变成灰色。例如：黄色可以抵消紫色、绿色可以抵消红色、蓝色可以抵消橙色，这是颜色特性重要的一面，你可能会在染发后面对不理想的色调或颜色这时你可以用带黄色色调的加强色抵消不被接受的紫色。

利用头发漂白剂对头发进行洗色，从概念上得知，蓝色是一种深色，红色是中等色，黄色是最浅色。头发中最深的颜色最先被洗掉。因为颜色越深其色素粒子体积越大，色素粒子在皮质层中的数量越少，而且只能进入到皮质层的表面部分。颜色越浅其色素粒子体积越小，其色素粒子在皮质层中的数量越多，能进入到皮质层的越深部位。所以漂白的过程中头发的颜色是逐渐变化的。

1.美发染发技巧

2.美发初级理论知识

3.美发染发的技巧

4.美发染发调色技巧

5.20\_美发染发基础知识

6.美发染发基础知识

7.美发染发的技巧与方法

8.美发基础理论知识

**工作总结中的理论知识六**

养成良好的个人卫生习惯，要注意个人的卫生，养成饭前便后洗手的良好习惯，尽量不要用手直接接触食物，预防肠道寄生虫病的传播。

在商店选购食品时，应注意有无生产厂家及生产日期，不食用无标签或非正规生产厂家出产的包装食品，不食用过期变质的食品和病死的禽、畜肉，不吃无卫生保障的生食食品，如生鱼片等。

生吃瓜果要洗净，不喝生水，不去卫生条件较差的门店购买食品，尽量少吃油炸、烟熏、烧烤的食品，这类食品如果制作不当会产生有毒物质。

食用鱼、虾、肉、蛋、奶等食品时必须保证选料新鲜、干净，不吃隔夜变味的饭菜，尽量少吃或不吃剩饭菜，如果吃剩饭菜，一定要彻底加热，防止细菌性食物中毒。不吃腐烂变质的食物。食物腐烂变质，就会味道变酸、变苦;散发出异味儿，这是因为细菌大量繁殖引起的，吃了这些食物会造成食物中毒。

坚持一日三餐，做到有规律进食，不暴饮暴食，也不可动不动就不吃饭，尽可能根据气候特点和个人身体状况合理安排饮食，特别要注意患病期间的饮食卫生。

不喝生水。水是否干净，仅凭肉眼很难分清，清澈透明的水也可能含有病菌、病毒，喝开水最安全。白开水是最好的饮料，一些饮料如可乐、雪碧、橙汁等含有防腐剂、色素，经常饮用不利于健康成长。

外出就餐应选择有证餐饮服务单位，建议选择食品安全动态等级评定高的餐饮单位就餐。烧烤食品原料储存条件不当容易腐败且烧烤加工中可形成苯并芘等有害物质，建议慎食，特别是不要贪吃无证摊贩烧烤。

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