# 中国职业拳击工作总结(7篇)

来源：网络 作者：心旷神怡 更新时间：2025-04-06

*中国职业拳击工作总结1本学期，共召开了两次大型的家长会，开学初一次，主要总结上学期的工作、介绍开学初的学习表现、传达下一步的工作和学习要求;利用期末复习前的时间召开了家长会，将孩子一学期的表现、学校、班级开展的一系列活动及时反映给家长，让家...*

**中国职业拳击工作总结1**

本学期，共召开了两次大型的家长会，开学初一次，主要总结上学期的工作、介绍开学初的学习表现、传达下一步的工作和学习要求;利用期末复习前的时间召开了家长会，将孩子一学期的表现、学校、班级开展的一系列活动及时反映给家长，让家长有了一个知晓我们工作的机会;针对期末复习给家长提了一些建设性的建议，以便家长可以针对孩子自身实际去辅导，去教育。从家长会后，孩子们的表现来看，家长会应该是开出了实效，收到了良好效果。

**中国职业拳击工作总结2**

给家长写信，是我们学校与家长沟通的一种老传统，针对孩子们出现的比较普遍的问题，我通过致家长的一封信的形式反映给家长，及时取得家长的支持。比如，针对本班有互不相让、因小事情就大打出手，造成受伤的情况，及时给家长写了一封信，让家长引起重视，加强对孩子的安全教育、与人正确相处的教育，杜绝打架斗殴现象。再比如，针对孩子们在综合实践活动课中发展不够均衡的教学实际，我及时给家长写了一封信，增强了家长对综合实践课的认识和重视，取得了家长对孩子学习的支持，力争让每个孩子都能得到良好发展。

每次发下信后，第二天，我都及时收回，认真阅读家长的回信，以便及时了解家长的宝贵教育建议，为下一步班级开展工作，教育孩子打好基础。在阅读家长来信的同时，我自己也在学习，在家长身上学习教育孩子的知识。可以说，给家长写信的方式得到了各位家长的认可，也受到了很好的成效。

**中国职业拳击工作总结3**

1、教师培训

去年我们有部分年级参与了家校共育工作，但是今年一至六年级全面开展家校共育，所以对这项工作的有关事宜，教师不是很熟悉，所以我们对班主任老师进行了培训，讲解了家校共育工作的重要性和家校联系册的使用。

2、家长的培训

家校共育工作对于大部分家长来说是一个新鲜的事物，如何去理解、参与这项工作，许多家长都是一头雾水，所以针对这种情况我校于9月4日下午，召开了家校共育启动仪式暨家长培训会议。在会议上，朱强校长介绍了家校共育的重要性，对全体家长进行了动员，然后，又以班级为单位，由班主任老师介绍了家校册的使用。

3、规范家校册

学校统一购买了书皮，提取纸，做到全校规范统一，并且照片尺寸统一，尽量做到美观，规范。

3、抽查家校册的使用

家校册已经开始使用了，对于使用的情况，学校进行了抽查，从中找到了不足，有些家长还是不能很好地配合学校开展工作，并且在填写时，也发现了不少错误，把这些检查结果给班主任进行了反馈，让他们明白不足，及时改正，以便更好地开展家校共育工作。

为了更好的促进学校和家庭之间信息交流、思想沟通，保证教师和家长之间在良好共处的环境下探讨教育学生的问题、促进学生良好发展，我主要采用了给家长写信、电话、短信、平安校园平台、班级博客、家长会、班级qq群等方式和学生家长进行沟通交流。

**中国职业拳击工作总结4**

我下定决心，一定认真总结这一年中工作里犯下的错误。在今后工作中，克服不足，改正错误。努力把工作做的更好，更好的提高教学能力。

新的一年已为着新的起点。在xx年我再接再厉。一定努力打开一个工作新局面，更好，更努力的工作！

驾校是道路交通安全的摇篮，作为一名机动车教练员，我肩负着为社会培养高素质驾驶员的重任，在20xx年的工作中，我从理论和实践等方面不断提高自身素质和能力，现将本年芭工作总结如下：

一、注重理论知识，坚持与时俱进，学习新的道路交通安全法规和驾驶技能，不断充实自己。

工作中，不仅向学生传授驾驶技能，而且对其进道德教育，使学员形成文明行车，安全礼让的驾驶观。

二、坚持质量兴校的原则

认真执行学年教学计划，理论联系实际，不断研究教学方法，改进教学手段，在年度教练员考核中取得优异成贯，并被评为教练组长。

三、本着^v^精心教练，以人为本^v^的教学宗旨

因材施教，把握第位学员的思想情绪，了解每位学员的要求特点，扬长避短，调动和引导第位学员的积极，在我和学员的共同努力和配合下，不仅教学成果可喜：每期学员的考试及格率都在百分之九十九以上，面且在学校和学员中形成很好的口碑。

我是驾校工作群体的一员，只不过是个“小零件”，但我却是用心在过好每一天，发挥出无穷的力量。

每天上班前，我都要整理我的衣装，不仅看起来更加精神，还因为我对这份工作的热爱。或许，我曾经没有想过未来的工作，但如今的我已经站在了蓝天驾校教练的岗位上，我便要忠诚驾校，热爱这份工作，使生活更加饱满、充实。

下班后，我带着我的茶杯走出驾校，虽然感觉满身疲惫，但一种满足感、幸福感油然而生。或许，这就是我对工作的钟爱吧。

工作中，学员在学车出现错误时，我会立即与学员分析原因，耐心指教。我在教学中从不使用粗鲁和责怪的语言，为学员创造一个轻松愉快的学车环境。古人云：人非圣贤，孰能无过，知错能改，善莫大焉。当学员熟练的完成他们的驾驶操作时，我会给予肯定的眼神和点头任肯。因为这时他们需要一种鼓励，哪怕是一个眼神。曾有学员说：“教练，我喜欢你对我点头。”我很困惑的问：“为什么？”他说：“每次看到你对我点头，就说明我做对了，更有信心做下一个动作。”我笑了。一个细致的动作不仅给学员信心，更可以拉近我们之间的距离，我不仅在教育别人，有时也在接受生活给我的教育。所以，我的座右铭是：活到老，学到老！

回顾我在驾校工作的岁月，七年来带了许许多多学员，看着学员一批批来，一批批离开，心里既欣慰又不舍。人与人之间相处久了都会产生感情，这份感情也需建立在廉洁执教的基础上，即使不舍，也要看到了他们开心的离开，因为我更希望他们有丰满的羽翼，飞得更高、更远。

拳击教练个人工作总结（扩展7）

——个人工作总结

个人工作总结【精】

回顾这一学期所经历的风风雨雨，失去与所得，我从中学会了许多，感悟了许多、从刚刚开始的一事不懂到现在的的稍有几分成熟稳重、我觉得我有了很大的进步，这些进步是进入校学生会工作之后从无形中所收获的，是办公室给了我这样一个发展\*台、它磨炼了我的毅力，锻炼了我的意志、我一直告诉自己：选择了就不放弃，选择了就要坚持到底！

从我加入校学生会那天起，我一直在努力，严格地要求自己、通过四轮的面试，我顺利进入了办公室、从那一刻起，我就深刻认识以到自己肩负责任的重大、办公室是学生会的核心部门，是联系其他各部门的中心枢纽、回首过去，在这一学期，我们校学生会全体成员共历风雨，携手并进，在各部门的密切配合下，我们开展了许多有意义的活动、在大家的共同努力下，我们取得了一定的成绩，得到了广大师生的好评、下面是我的个人工作总结：

“纪念改革开放30周年知识抢答赛”

这项活动主要有我们办公室负责，从会场的布置到人员的分配，以及各部门的密切协作，在我们的共同努力下，使活动顺利进行，最终圆满结束、从这次活动中，我学习到了学长学姐们认真做事的态度，是他们让我明白了无论做任何一件事，哪怕是很小很小的一件，自己都要用心把每一个细节做到最好、从扫地、擦桌子、以及人员的分配，会场布置等工作，每一件微不足道的小事都要我们用心去做，不仅办事速度要快，而且办事质量要高、从每个细节中都表现出我们校学生会成员的高素质和高标准。

“一二·九大合唱比赛”与第三届“亚卫杯”校园之星大赛

这两项活动都是由文艺部重点负责的、从大家的勇跃报名，人员的选拔到最后的总决赛，这每一个环节我都参与了进去、文艺部成员在陈奇部长的带领下，认真地完成每一项工作、从节目的初选，复选，他们都是非常认真地对待，终选出优秀者参加最后的总决赛、他们的努力大家是有目共睹、但是，任何事情都不可能是绝对完美的，在中间的过程中稍稍出现了一些混乱、不过从整体来说，效果是非常好的，得到了广大师生的一致好评、结束后，我们办公室和文艺部都认真做了总结，肯定了大家的成绩、其实，我觉得每位学长学姐才是值得我们大家学习的，他们的认真、细心、严紧都让我深在感触，哪怕极短的话语都是对我们的关怀和教导。

校系联谊会暨社团“茶话会”

这项活动是由社团部承办的，我们各部积极配合、这次活动从整体上来说还是不错的，节目质量高，舞台监督、道具、会场秩序等各方面做得都比较好、但由于我们工作上的失误，也造成了一些不好的地方、对此我们地总结，吸取教训，以便在以后的工作中不会再出现这样的失误，通过努力把以后的工作做的更好。

以上，就是我对这几项活动所做的简单总结、当然，还有很多活动，如招聘会、元旦游园会……各部门都做好了自己的工作、但我在这里就不再说了。

我再说一下我加入学生会的一些感受：加入学生会会占用一定的时间，但我认为从另一方面是可以促进学习的、假如你对工作有责任心，还想在学生会里锻炼，那你就会去努力，因为你学习太差会被淘汰的、只要你有了这紧迫感，你就会好好学习，更何况大学本来学习的时间不多、而且你的能力得到了锻炼和提升，这将比你的学习更加重要，这对你人生的影响也更加深远。

在学生会的这段时间里，给我的感觉就是组织有序、每周一、周二都开例会，这样可以加强我们内部人员的交流和沟通，同时也是老师、学长学姐们给我们传送经验的机会、这也是一个交流\*台，可以交换我们的思想，让我闪认识到和别人的思想存在哪些不同，有什么缺陷，该如何去完善，这一系列问题如能到得很好的解决，那么我们将是更上一层楼。

在学生会中，是学生代表，是学生干部，要以身作则，这样可以更好的约束自己，让自己不至于像无头苍蝇一样无所事事游手好闲、做好学生会的工作不仅是为同学们做实事，也是在提高自己的的能力、无须感叹你的付出没有得到回报，做了事情，自己心中却是喜滋滋的，这就是心灵的收获。

总的来说，工作是忙碌的、辛苦的，但感到的是充实和欣慰，因为跟着学长学姐们一起奋斗，一起解决工作中的困难，一起享受活动成功的喜悦、每一个部门的人员都是那样的团结上进、他们不畏艰难，开拓进取、她见证了我们在一起的点点滴滴，也见证了我们的成长、我为自己能在学生会这样一个大家庭和大家一起工作而感到幸福和骄傲。

同时，也希望下学期我能继续和大家一起工作、学习、成长、通过大家的共同努力，把我们学生会的工作做的更好。

回顾二十多年来的驾驶和车辆管理工作，我主要取得了三方面的成绩：

一、始终坚持学习驾驶技术和车辆维修、维护以及现代化汽车管理方面的知识，几十年如一日，不断学习和充电，克服了自己文化基础差的弱点，靠着自己的钻研精神，为单位解决了众多的车辆故障和疑难问题，节省了单位的开支，保证了行车的.安全。1991年参加市劳动局组织的高级技术工人(驾驶专业)考试，取得了高级技术工人资格;1996年获得重庆市人事局颁发的汽车驾驶中级证书;xx年参加市人事局组织的培训考试后，取得了汽车驾驶高级证书。随着驾龄的增长，我的汽车驾驶水平已经非常纯熟，对汽车性能的了解已不断深入，充分保障了驾乘人员的安全舒适，驾驶技能和车辆维护保养知识已经基本具备驾驶技师的水平。

二、二十四年来安全行车超过八十万公里，从未出现一起安全责任事故。我一直强化道路安全法律法规的学习，提高自身的安全意识，并在实践工作中不断总结经验，培养自己应对突发事件的心理素质。我热爱汽车驾驶工作，爱护车辆，工作一直勤勤恳恳、任劳任怨，遵章守纪，具有强烈的工作责任感、敬业精神和职业道德，用自己的良好表现赢得了领导和群众的认可。

三、在车辆管理工作中，积极贯彻上级有关车辆管理的政策、法令，并及时请示、汇报、研究、传达布置上级对交通安全工作的指示和要求，做好交通安全工作，每年按市车辆管理所和交通管理部门的要求进行所属车辆年检、驾驶员的年审，负责对驾驶员经常进行法纪、法规教育，并指导、考核兼职驾驶员操作水平，提供单位兼职驾驶员上岗审核意见，进行车辆驾驶职业道德教育和安全行车教育，增强法纪观念，确保行车安全。

我是20xx年开始从事机动车教练员工作的，在几年的驾驶工作中，我严格遵守道路安全相关法规和有关章程，并在教学工作中不断学习新的车辆维护、维修技术和驾驶技能，在驾驶实践中逐渐树立起“严守规章、安全第一”的观念，在当年汽车性能、驾驶条件相对较差的情况下，不惧烈日酷暑，勤勤恳恳、兢兢业业，认真完成单位交派的各项运输工作，几年来未出现一起安全责任事故，为单位取得经济效益做出了自己的贡献。通过几年磨练，我的驾驶技术也得到了长足的进步，现将将我个人教练工作总结如下:

一、注重理论知识，坚持与时俱进，学习新的道路交通安全法规和驾驶技能，不断充实自己。工作中，不仅向学生传授驾驶技能，而且对其进道德教育，使学员形成文明行车，安全礼让的驾驶观。

二、坚持质量兴校的原则，认真执行学年教学计划，理论联系实际，不断研究教学方法，改进教学手段，在年度教练员考核中取得优异成贯，并被评为教练组长。

三、本着^v^精心教练，以人为本^v^的教学宗旨，因材施教，把握第位学员的思想情绪，了解每位学员的要求特点，扬长避短，调动和引导第位学员的积极性，在我和学员的共同努力和配合下，不2仅教学成果可喜:每期学员的考试及格率都在百分之九十九以上，而且在学校和学员中已基本形成很好的口碑。

四、在车辆管理工作中，积极贯彻上级有关车辆管理的政策、法令，并及时请示、汇报、研究、传达布置上级对交通安全工作的指示和要求，做好交通安全工作，每年按市车辆管理所和交通管理部门的要求进行所属车辆年检、驾驶员的年审，负责对驾驶员经常进行法纪、法规教育，并指导、考核兼职驾驶员操作水\*，提供单位兼职驾驶员上岗审核意见，进行车辆驾驶职业道德教育和安全行车教育，增强法纪观念，确保行车安全。随着我国汽车工业的高速发展和新技术在汽车领域的大量运用，要求驾驶员不断掌握车辆驾驶、维护、保养以及管理的新知识和新理论，以此来推动单位车辆管理工作的规范化、合理化。在今后的工作中，我仍将坚持学习业务知识，提高解决疑难问题和车辆故障的能力，切实贯彻各项交通安全法律法规，努力提高车辆管理水\*，立足本职工作，敬业爱岗。

工作中，我与同事和谐相处，互相学习和促进，我爱车护车，经常对车辆进行擦洗和保养，因为我的勤劳和细心，车辆在教学工作中没有出现过任何故障。在今后的工作中，我仍将努力学习业务知识，提高教学质量，敬业爱岗，立足本职工作，为社会和单位的发展做出自己应尽的贡献。

年末岁尾，即将迎来新的一年，回顾过去一年来的工作，无论思想、实践还是经验，我又迈上了一个新的台阶。现总结如下：

一、思想政治方面作为一名机动车教练员，我深知驾校是道路交通安全的摇篮，每一个教练员都肩负着为社会培养高素质驾驶员的重任。我积极参加驾校组织的政治学习，不断加强思想修养，努力提高自己的政治觉悟和认识水\*，坚持与党与\*保持高度一致，将“稳定一切”紧密贯穿于教育教学中。与此同时，我特别注重专业理论知识的不断学习，坚持与时俱进，学习新的道路交通安全法规和驾驶技能，不断提高业务素质，针对工作实际，认真学习车辆管理、交通安全方面的有关知识，增强自己的教学水\*。工作过程中，我力求做到：一是严格遵守单位的规章制度，认真履行一个车辆教练员的职责，规范自己的行为，常开展批评与自我批评;二是坚持敬业踏实、勤奋上进的工作作风，勤勤恳恳、任劳任怨、扎实工作，一切均为做好教学工作;三是与同事团结和睦相处，“大事讲原则，小事讲风格”;四是注重工作创新，积极探索新的教学思路和方法;五是保持清正廉洁作风，为人正派，自觉抵制各种不正之风。

二、工作实践方面在过去的一年中，我在校领导的正确领导下，严格遵守国家政令法规，认真履行校方规章制度，牢固树立“严守规章、安全第一”的观念，全年接待和教授六批共计100余名新学员，未出现一起安全责任事故，也未出现一名不合格学员，取得了良好的教学成果。在实践教学工作中，我本着对每一批、每一位学员“公\*、负责、耐心”的原则，因材施教，根据学员各自不同的学习特点，因人而异采取有针对性的教学方法，将自己多年来日积月累的教学经验和方法运用于教学中，取得了良好的教学效果。在教学中，分配给我的每一批学员人数都比较多，学员的差异也比较大，有的掌握快，有的掌握慢，我本着^v^精心教练，以人为本^v^的教学宗旨，因材施教，把握每一位学员的思想情绪，了解每位学员的要求特点，扬长避短，调动和引导每位学员的积极性。有一些学员因工作或家庭情况，不能保证充足的学习课时，我放弃许多休息时间，利用午休和下午课后时间单独进行教练，保证了每个学员都能按时进行考试，圆满完成驾驶学习，准时领取驾驶执照。教学过程中，我认真加强对学员的管理，严格驾驶的规章和纪律。

要求学员在道路驾驶过程中，严格遵守道路交通规则和安全操作规程;场地训练时，提前做好安全操作规程宣解和训练过程中的及时提醒，避免意外的发生。以身作则，言传身教，在传授学员驾驶技术的同时，对学员进行道德教育，使学员形成文明行车，安全礼让的驾驶观。车辆是教学工具，我在工作中爱车护车，带领学员搞好车辆的日常维护和保养工作，保持车容整洁，技术状况良好，并组织学员学习必学科目外还对车辆常见故障的诊断、排除和车辆的例行保养作业进行实践指导。总结一年来的工作业绩，我感觉很欣慰，有自己的辛苦与汗水，有自己的不断努力，但同时也离不开校领导的大力支持和同事们的热情帮助，在此我对校领导和给予我许多帮助的同事们致以衷心的感谢。

新年伊始，我将再接再励，作好一个驾校教练员的本职工作，为我校的发展和再创佳绩不懈努力！

驾校是培养文明合格驾驶员的机构，作为一名专职教练员，我肩负着为社会培养合格驾驶员的重任，在六年的工作中，我从理论和实践等方面不断提高自身素质和能力，圆满地完成了各项教学任务，回顾六年来的工作，无论思想、实践还是经验，都得到了不同程度的提升，现将我的工作情况总结如下：

一、重视学习，提高自身业务素质。工作中，我不断学习新的道路交通安全法规和驾驶技能，不断充实自己，认真执行教学计划，理论联系实际，不断研究教学方法，改进教学手段，不仅向学生传授驾驶技能，而且对其进道德教育，使学员形成文明行车，安全礼让的驾驶观。做到了训练前检查好车辆的状况，收车后做好保养工作。并在工作中与同事和谐相处，互相学习和促进。爱车护车，经常对车辆进行擦洗和保养，凡是出现的小毛病，我都能及时排除。因为我的勤劳和细心，车辆在教学工作中没有出现过大的故障。作为一名机动车教练员，我深知驾校是道路交通安全的摇篮，每一个教练员都肩负着为社会培养高素质驾驶员的重任。我积极参加驾校组织的政治学习，不断加强思想修养，努力提高自己的政治觉悟和认识水\*，坚持与行管部门要求保持一致，将-“安全第一”贯穿于教育教学中。

与此同时，我特别注重专业理论知识的不断学习，坚持与时俱进，学习新的道路交通安全法规和驾驶技能，不断提高业务素质，针对工作实际，认真学习车辆管理、交通安全方面的有关知识，增强自己的教学水\*。工作过程中，我力求做到严格遵守学校的规章制度，认真履行一个车辆教练员的职责，规范自己的\'行为，常开展批评与自我批评，坚持敬业踏实、勤奋上进的工作作风，勤勤恳恳、任劳任怨、扎实工作，一切均为做好教学工作，与同事团结和睦相处，“大事讲原则，小事讲风格”，注重工作创新，积极探索新的教学思路和方法，保持清正廉洁作风，为人正派，自觉抵制各种不正之风。在过去的几年中，我在校领导的正确领导下，严格遵守国家政令法规，认真履行校方规章制度，牢固树立“严守规章、安全第一”的观念，未出现教学安全责任事故。在实践教学工作中，我本着对每一批、每一位学员“公\*、负责、耐心”的原则，因材施教，根据学员各自不同的学习特点，因人而异采取有针对性的教学方法，将自己多年来日积月累的教学经验和方法运用于教学中，学员考试合格率在90%左右，取得了良好的教学成果取。

二、爱岗敬业，以人为本，认真施教。

教学中我本着“精心教练，以人为本”的教学宗旨，因材施教，把握每一位学员的知识结构，了解每位学员的性格特点，扬长避短，调动和引导每一位学员的积极性。有一些学员因工作或家庭情况，不能保证充足的学习课时，我放弃许多休息时间，利用午休和下午课后时间单独进行教练，保证了每个学员都能按时进行考试，圆满完成驾驶学习。做好学员的思想工作，提高学员的安全意识，保证学员出入\*安。在我和学员的共同努力和配合下，取得了一定的教学成果。教学中注重科学训练，注意训练质量，我们面对的学员很复杂，层次不齐，我做到了因人施教，首先新学员上车时就征求学员的意见，分车时有针对性，训练中做到有的放矢，并注意非智力因素在训练中的影响作用，教学方法在不断改进，由盲目性转化为计划性，由自发性转化为自觉性，改传统的师徒教学模式为朋友式教学关系，使训练质量不断提高，特别是在教学方法及手段上，我比较注重以下几点：

一是知识讲解。每一批新学员我都采取集中或单独的方式，认真详细地进行讲解，努力让每一位学员都能了解掌握小型轿车各种设备及操作要领。将正确的操作方法，注意事项等进行集中和单独讲解，同时与不正确的操作方法，在教学时进行比较，使学员能尽快的理解。教学时对容易产生错误操作的环节，多设问题，让学员思考回答，帮助学员加深记忆，多教通俗易懂的解决方法;

二是示范讲解，我反复亲身示范正确的操作方式，同时进行讲解;三是让学员亲自体会。让学员自己操作，并在过程中提醒学员注意事项，同时要注意观察，学员有无不正规的操作，及时的给予纠正;四是分批分组进行教学。在教学中，学员人数都比较多，学员的差异也比较大，有的掌握快，有的掌握慢。在训练中我根据学员的掌握快慢，来合理的调整各项目训练时间的长短，也把学员分成快慢组，进行教学，准时领取驾驶执照。

二、强化安全意识，落实安全责任。强化安全意识，落实安全责任是我在教学工作中的首要任务。我积极参加驾校组织的安全学习，认真剖析、深刻反思，并从一件件事故中吸取教训，做到警钟长鸣，从思想上去杜绝由于安全意识淡薄，安全意识匮乏所造成的安全隐患。不断钻研业务水\*，力求精益求精的驾驶技能，努力把安全意识和安全驾驶的思路和技能强化给学员。

教学过程中，我认真加强对学员的管理，严格驾驶的规章和纪律。要求学员在道路驾驶过程中，严格遵守道路交通规则和安全操作规程;场地训练时，提前做好安全操作规程宣传讲解;训练过程中的及时提醒，避免意外的发生。以身作则，言传身教，在传授学员驾驶技术的同时，对学员进行道德教育，使学员形成文明行车，安全礼让的驾驶观。车辆是教学工具，我在工作中爱车护车，带领学员搞好车辆的日常维护和保养工作，保持车容整洁，技术状况良好，并组织学员学习必学科目外还对车辆常见故障的诊断、排除和车辆的例行保养作业进行实践指导。在\*时教学中我做到了上路前必须检查车况，确保良好的车况驾驶，由于新学员不能掌握汽车性能，很容易造成操作不当引起的机械磨损或其他突发机械不足，所以我\*时做到随时检查车况，及时排除隐患。

在教学工作中，严格控制车速是避免事故的有力措施，学员对机动车性能了解不够，尤其在路训时对突发事件的预见性和应变上都没有经验，我\*时比较注意让学员严格控制车速。在教学中我还特别注意学员是否在按教学要求规范操作。个别学员有一定驾驶基础，但养成了不良的驾驶习惯，比如：起步停车不看后视镜;超车忽略车辆后面情况;出现障碍时一心避让却把车身置于另一个危险等不良的驾驶习惯。

一个好的健身教练，可以给客人们带来更好的帮助，这也是为什么会有那么多人选择健身房的原因，因为有一个专业的健身教练在一旁指导，这样会更加有利于帮助自己塑造体形，而且还可以时刻提点自己哪些方面做得不正确，可以便于及时更改。

20xx年来，我在健身教练岗位上学习了许多，也有些许心得，现将其总结如下：

一、不断地学习

想成为一个优秀的教练，关键在于如何训练，如何成长提高自己，当教练不是一天就能成的事情，健身行业发展快，不断跟上时代的变化。才能取得成功，不断学习，培训更新新的技术，千万不能永远原地踏步。

二、多接触好的环境

保持良好心态的秘诀在于，让自己身处良好的环境，人是环境的产物，努力给自己创造良好的环境

三、关键靠自己

任何的天才，取得成功人，都是自己训练出来的。老师只是起到指引作用。

四、成功秘诀

练一万遍就比练100遍强，身体协调性性，越练越好。协调性不是天生的，是后天训练出来的。复习就能出成绩，锁定目标，专注重复

五、虚心教练

不能轻浮，不要盲目自大，勇敢接受别人的意见，完善自己。

20xx即将到来，我会根据20xx年的领悟，做好健身教练本职工作，不断向前!

本人于20xx年从事机动车驾驶培训工作至今已有七年之久，从普通驾驶员成为一名机动车驾驶培训教练员，到一名驾校经理我深知自己责任重大，教练员作为驾驶员的启蒙老师，工作在道路交通安全教育事业的第一线，其个人情操，职业道德，施教能力，甚至言谈举止都直接影响到驾驶员的素质，驾驶习惯，驾驶技能和驾驶风格。教练员肩负着沉甸甸的社会责任，人民群众幸福安康的关键，作为一名“安全驾驶的引路人”，我一直严格要求自己，在教学过程中坚持“安全第一，严格教学，服务学员，保证质量”在广大学员当中及社会上赢得了良好的口碑，连续七年零事故，零投诉，回顾七年从教工作。现总结如下：

一：加强学习，提高自身素质：

打铁还须自身硬，要想做一名优秀的教练员不是简单的做示范动作还应该具备“良好的沟通能力，扎实的理论知识，过硬的驾驶本领，良好的服务态度”等综合素质。要做到这些，在日常教学中，我认真学习和熟练掌握《教学大纲》内容，从课时安排，教学目标，教学项目，教学内容，教学目的等方面入手，认真组织教学，提前制定教学方案，做到教学课时分配合理，根据学员个性特点，因材施教。七年来我认真学习新知识，订阅了大量有关 驾校书籍。白天教学员学习，管理好驾校一切工作，做好经理的职责，下班后检查车辆。晚上看书学习，与有经验的教练共同探讨教学法。七年来在我的带领下

没有发生过重大安全事故。全体员工团结一致，共同努力，整个驾校收生率逐年提高，费用略有下降，设施不断更新，制度不断完善。培养出来的学员安全文明，驾驶技能好。得到社会认可。

二：理论结合实际，提高培训质量

我一直坚持在培训学员时期结合所掌握的理论知识并充分运用日常教学当中，做到“规范教学，文明教学，安全教学，廉洁教学”做到‘因材施教，公\*施教’达到了学员的满意度高，培训质量过硬的良好效果，依据基础学习阶段，动作提高阶段，动作熟练阶段，动作协调完善阶段的驾驶技能形成四个阶段进行训练。每年制定工作计划时我都规定教练员每年的学习时间和技术考核制度。廉洁制度规定：教练员不能向学员索取财物，不能叫学员请吃饭。我带头做到。七年来我从没违反过驾校的纪律制度，遵纪守法从不参与黄、赌、毒等违法行为，受到有关部门的多次表扬和奖励。

我七年来一直坚持的原则，只有做到廉价教学，学员才能信服你，才能营造一个良好的学车氛围，从而为自己树立无形的口碑，为驾校树立品牌，为行业树立新风。面对吃拿卡要，大部分教练也认为这样不好。教好学员是自己的职责和本分，自己已经获得了相应的报酬，不应该向学员伸手，加重学员负担，但是大家都这样做，我不这样做，显得我清高，担心会被孤立，可是不太愿意约束自己，不愿从自己做起，所以随波逐流。但是大家都忘记了“勿以善小而不为，勿以恶小而为之的古训。忘记了做人做事都要讲原则，讲尺度。如果我们每天都把自己一名教师来要求，如果我们把汽车驾驶教练不仅仅一项工作

来完成，而是将其当作一种事业来做，那么我们就不会对发生在驾校中那些吃拿卡要的现象感到无所谓了。随着社会的快速发展，汽车逐渐进入百姓家庭，学车的人越来越多直接导致学员素质参差不齐针对驾驶技能的掌握的速度有快有慢，学员的智商，知识生理和心理等诸多方面的差异，影响其对知识的学习能力，教练应当以人为本，在了解学员的生理和心理特点，学习的自觉性和学习态度，对各种教学方法的接受程度等基础上选择合适的教学方法，让学员养成良好的动作习惯，先僵化，再固化，然后再优化，动作必须遵循“实践，认识，再实践，再认识，循环往复不断提高，以致无穷。而这些情况对教练员的要求更高，不能以简单粗暴的方法进行教学，只能做到因才施教，因人施教，才能达到教学要求。

三：服务学员，为学员表率

驾校教练员应该重新给自己的职业定位，提高服务质量，从根本上清除驾培“服务死角”。在驾校，教练员是学员与驾校之间的桥梁，是驾校的化身，驾校教练员出售的是两个产品“技术和态度”。因此学员对驾校服务质量的优劣的判断很大程度上取决于教练的服务态度，驾培市场越来越规范，学员对教练员的服务也越来越高。所以要求教练员对待学员要像春天一样我温暖，对待工作要像夏天一样火热，对待技术要像秋天一样成熟，对待安全隐患要像冬天一样残酷无情。服务就是广告，服务就是招生，作为一名教练员，你的服务意识有多少，就会得到多少回报，你的服务率决定你的回报率。作为驾校教练员，我们要把学员当成自己的亲人，那么只有找出学员的需求点和感动点，才能更有针对性改进培训和招生工作。关心学员和学员沟通是领导职责。20xx年有一学员在学习期间因家庭有事影响学习，我了解到马上借给他1200元让他回家。过几天，他处理好家庭事回来非常感谢。每期学员培训结业后，我都会以电话联系、登门回访等形式对其跟踪服务，及时了解他们在驾驶过程中遇到的一些困难并帮助解决，提醒学员不开英雄车、不开疲劳车、不开赌气车、不要酒后开车。保证了自己和他人家庭的幸福为“文明交通、\*安交通”的社会贡献力量。

七年来我的工作业绩，我感觉很欣慰，有自己的辛苦与汗水，有自己的不断努力，但同时也离不开教练员和学员的大力支持。在今后的工作中，我将再接再励，努力学习业务知识，提高教学质量，爱岗敬业，立足本职工作。还继续努力，始终把学员的培养放在第一位，本着全心全意为学员服务，一切从学员利益出发，努力工作，做好一个驾校教练员的本职工作，在不断的改革与创新中求得更大的发展，为社会和单位的发展做出自己应尽的贡献。

不知不觉间，来到驾校已经有一年了，在工作中经历了很多酸甜苦辣，挫折与失败，获得了很多经验教训，感谢领导给了我成长的空间、勇气和信心。在这一年的时间里，通过自身的不懈努力，在工作上取得了一些成果，但也存在了诸多不足。回顾过去的一年，现将工作总结如下：

一、工作总结

在从来到驾学到现在的时间里，先后参与了培训学员及多次考试，我总结了一年的经验，关键就是要教好学员。为了教好学员，注重个别教育，使其保持相对稳定性，同时激发学员的情感，使学员产生愉快的心境，创造良好的教学气氛。多看对教学有帮助的书籍，不断扩宽知识面，为教学内容注入新的活力。根据学员的时间、教学内容与要求组织好教学活动的各环节，保证好学员每天的学车时间，更好地培养学员的驾驶能力。

这一年来，我努力工作，认真完成应完成和驾校分配的各项任务。在实际工作中总结教学经验，积极思考，改进教学方法，提高学员学习效率，认真观察学员学习中会遇到的没一点错误。做的及时发现，及时纠正，能为学员详细讲解驾驶技能。尽可能的将学员学习过程中的困难降到最低。积极与学员沟通，调动学员学习积极性。使学员在轻松愉悦的环境里学习，调配好时间，让每一位学员都能得到充分的练习时间。在于同事的相处中，我细心学习他人长处，和自己自身相结合，不断探索中使自己的教学水\*有所提高，丰富教学生活。

二、工作中的不足

伴随着驾校的发展，我作为驾校的教练员，应更加努力地完成工作。所以;我在实际工作中时时严格要求自己，做到谨小慎微，但也清醒地认识到自己在工作中的不足之处。

作为一名教练员，我深知自己的职能，而我确没能处理好教练员与学员间的关系，面对学员们的盛情邀请，我没能拒绝为驾校造成了不良的社会影响，经过领导的批评教育，使我认识到了错误的严重性。领导的及时纠正，让我端正了自己的态度，认清身为一名教练员不该犯下的错误。

三、今后的努力方向

我下定决心，一定认真总结这一年中工作里犯下的错误。在今后工作中，克服不足，改正错误。努力把工作做的更好，更好的提高教学能力。

新的一年已为着新的起点。在xx年我再接再厉。一定努力打开一个工作新局面，更好，更努力的工作!

我于xx年进入西安市翔龙驾校从事教练员工作。到驾校工作多年来，我通过自己不断学习，在实践中摸索总结教学经验，并通过单位的培训学习，使自己的综合素质有了明显提高，培训学员也从生疏到现在得心应手，深受学员热爱与欢迎，教练水\*受到学员及驾校领导的肯定和表彰。现将近年来从事教练员的工作简要总结如下：

一、端正服务态度重视师德培养

初到驾校后，对教练员的岗位及工作不熟悉，思想上准备不足。认为教练员把自己怎样驾驶机动车教给学员就行了，哪个学员认真多问我就多讲，哪个学员学习不认真我也就敷衍一下，脑子里还是过去师傅带徒弟那一套想法。在最初的一段时间内，学员对我的教练方法不满意。经过驾校对教练员进行培训和评比，使自己认识到了自己的差距，懂得了教练员同驾驶员有质的不同。当一名合格的教练员，要对学员从理论到实际操作全面进行正规培训。驾校收了学员的培训费用，就要负责教会每一个学员驾驶技术，不能按自己的喜好和情绪进行教学。教练员就像教师一样，对理论和实操方面的重点要讲清、讲透、讲明白。要使学员能听懂，能熟练掌握，还要不断总结教学方法，对不同文化程度和学习进度的学员采取不同的教学方法，要循循善诱，不能简单急躁。认识提高后，我就在教学实践上一点一滴严格要求自己。首先端正服务态度，不摆师傅架子，对学员认真负责，从各个方面重视自己的师德培养，处处要求作表率作用。通过这样严格要求，几年来，学员对自己评价较好，驾校领导对自己教练工作也比较满意。在多年教练工作中，没有一起学员投诉事情发生。

二、遵守规章制度严格约束自己

近几年来，随着汽车业的迅速发展，社会车辆不断增加，学习驾驶技术的人员也越来越多，机动车驾驶成为人们生活的一种基本技能。与之相适应的是驾驶培训行业的规模不断扩大，行业竞争越来越激烈。驾培机构为了适应新的形势，制定了管理方面的各项制度。在几年的工作中，我严格执行驾校制定的各项规章制度，尤其是《教练员管理制度》、《教练车管理制度》。坚决做到不吃请，不收礼；不打骂学员，不为难学员，做到对所有学员一视同仁；按时上下班，从来不迟到早退，班内训练时间不干与训练无关的事；为避免酒后驾车，多年来我坚持做到滴酒不沾，事事处处都用一个合格的教练员标准严格要求自己，约束自己。

三、认真落实《大纲》抓紧安全教育

《机动车驾驶培训教学与考试大纲》自xx年10月1日起施行。为适应新《大纲》的教学要求，除参加驾校组织的培训以外，我自觉地、反复地学习了新的教学与考试大纲，深入领会其精神实质。通过学习，我认识到提高驾驶人的安全文明素质，是道路交通安全的第一道防线，直接关系到全培训与考试工作，是夯实道路交通安全基础的重要保障。新《大纲》根据近年来培训及考试的实际需要，将安全与文明驾驶知识纳入机动车培训与考试项目，以培养学员安全文明意识为核心，以培养社会道路交通安全水\*和文明程度。做好机动车驾驶学员驾驶技能为重点，细化了各项操作的具体要求，突出了驾驶人安全文明意识的养成，强化了实际道路驾驶培训，充分体现了以人为本、尊重生命的理念。认识提高以后，我在实际教学中就认真落实，纠正自己以前在培训中“重操作技能，轻文明素质；重交规学习，轻安全教育”的现象，在教会学员如何驾驶的同时不忘培训学员的职业操守。经常提醒学员要认清目前道路行车“人多车堵，事故频发”的客观现状，文明驾驶、安全行车从自己做起，从今天做起。要求学员要按新时期高素质的驾驶员标准严格要求自己，即要有牢固的安全意识；要有良好的文明素养；要有严格的守法观念；要有熟练的驾驶技能；要有规范的驾驶行为；要有基本的应急常识。自己的积极努力得到了较好的社会回报，经过回访，这几年我所带过的学员基本没有出现过交通事故。

四、提高业务技能搞好教学培训

在几年的教学培训实践中，我坚持学习新技能，不断总结和丰富自己的教学经验，重视提高个人素质，充分发挥自己身为女性“说话温柔、观察细腻”的特点。学员们评价我“说话和气不发火，教练耐心不嫌烦”。不管是男女老少、学历高低，我都会付诸诚心、耐心、热心，直至学员熟练掌握各个训练项目的操作要领。几年来，我所带教的学员及格率一直较高。新报名的学员也都乐意选我当他们的教练，驾校有业务联络的有关部门的亲属来参加培训，领导通常都会分配给我带教与陪练。每次看到大家对我的认可与肯定，我也由衷的感到欣慰。

五、爱护教练车辆做好日常维护

教练场就是我的工作地，教练车就是我的工作室。我时刻都不会忘记自己是一名教练员。既然我选择了当教练，而且通过多年磨炼，也喜欢上了这一工作，我就要做到爱岗敬业。在日常工作中，我坚持每天把教练车擦洗的干干净净，保障车内外干净整洁。出车前坚持对灯光、制动、转向进行检查，注意发动机有无异常响声。训练结束该保养就及时保养。发现故障及时报告，及早排除，坚持安全第一的同时又不影响正常培训。

在以往的教练工作中，我取得了一点成绩，也得到了相应的好评与表彰，但我深知自己离优秀教练员还有很大差距，还要不断努力充实提高。今后要结合全国开展的“教练员素质提升工程”，重视职业道德培养，规范从业行为，全面提高自己的整体素质，争做一名优秀的教练员。

一个好的健身教练，可以给客人们带来更好的帮助，这也是为什么会有那么多人选择健身房的原因，因为有一个专业的健身教练在一旁指导，这样会更加有利于帮助自己塑造体形，而且还可以时刻提点自己哪些方面做得不正确，可以便于及时更改。

20xx年来，我在健身教练岗位上学习了许多，也有些许心得，现将其总结如下：

**中国职业拳击工作总结5**

伴随着驾校的发展，我作为驾校的教练员，应更加努力地完成工作。所以；我在实际工作中时时严格要求自己，做到谨小慎微，但也清醒地认识到自己在工作中的不足之处。

作为一名教练员，我深知自己的职能，而我确没能处理好教练员与学员间的关系，面对学员们的盛情邀请，我没能拒绝为驾校造成了不良的社会影响，经过领导的批评教育，使我认识到了错误的严重。领导的及时纠正，让我端正了自己的态度，认清身为一名教练员不该犯下的错误。

**中国职业拳击工作总结6**

在从来到驾学到现在的时间里，先后参与了培训学员及多次考试，我总结了一年的经验，关键就是要教好学员。为了教好学员，注重个别教育，使其保持相对稳定，同时激发学员的情感，使学员产生愉快的心境，创造良好的教学气氛。多看对教学有帮助的书籍，不断扩宽知识面，为教学内容注入新的活力。根据学员的时间、教学内容与要求组织好教学活动的各环节，保好学员每天的\'学车时间，更好地培养学员的驾驶能力。

这一年来，我努力工作，认真完成应完成和驾校分配的各项任务。在实际工作中总结教学经验，积极思考，改进教学方法，提高学员学习效率，认真观察学员学习中会遇到的没一点错误。做的及时发现，及时纠正，能为学员详细讲解驾驶技能。尽可能的将学员学习过程中的困难降到最低。积极与学员沟通，调动学员学习积极。使学员在轻松愉悦的环境里学习，调配好时间，让每一位学员都能得到充分的练习时间。在于同事的相处中，我细心学习他人长处，和自己自身相结合，不断探索中使自己的教学水平有所提高，丰富教学生活。

**中国职业拳击工作总结7**

充分发挥家长委员会的作用，通过家委会一系列活动的开展充分调动其他家长的积极性，大家共同为如何管理班级、如何教育孩子出谋划策，大家一起努力把班级管理工作干得更好!

我们的教育要想取得良好的效果，离不开家长的配合和支持，家校工作是一项细致的、经常性的工作，需要投入相当大的精力才能达到预期目的。我愿尽最大的努力让更多家庭配合学校教育，共同创建美好的明天!

我是20xx年开始从事机动车教练员工作的，在几年的驾驶工作中，我严格遵守道路安全相关法规和有关章程，并在教学工作中不断学习新的车辆维护、维修技术和驾驶技能，在驾驶实践中逐渐树立起“严守规章、安全第一”的观念，在当年汽车性能、驾驶条件相对较差的情况下，不惧烈日酷暑，勤勤恳恳、兢兢业业，认真完成单位交派的.各项训练工作，几年来未出现一起安全责任事故，为单位取得经济效益做出了自己的贡献。通过几年磨练，我的驾驶技术也得到了长足的进步，现将将我个人教练工作总结如下:

一、注重理论知识，坚持与时俱进，学习新的道路交通安全法规和驾驶技能，不断充实自己。

工作中，不仅向学生传授驾驶技能，而且对其进行道德教育，使学员形成文明行车，安全礼让的驾驶观。

二、坚持质量兴校的原则。

认真执行学年教学计划，理论联系实际，不断研究教学方法，改进教学手段，在年度教练员考核中取得优异成贯，并被任命为教练组长。

三、本着^v^精心教练，以人为本^v^的教学宗旨，因材施教。

把握每位学员的思想情绪，了解每位学员的要求特点，扬长避短，调动和引导每位学员的积极性，在我和学员的共同努力和配合下，不仅教学成果可喜:每期学员的考试及格率都在百分之八十五以上，而且在学校和学员中已形成很好的口碑。

四、在车辆管理工作中。

积极贯彻上级有关车辆管理的政策、法令，并及时请示、汇报、研究、传达布置上级对交通安全工作的指示和要求，做好交通安全工作，每年按市车辆管理所和交通管理部门的要求进行所属车辆年检、驾驶员的年审，负责对驾驶员按时进行法纪、法规教育，并指导、监督考核驾驶员操作水\*，提供单位监督驾驶员上岗审核意见，进行车辆驾驶职业道德教育和安全行车教育，增强法纪观念，确保行车安全。

随着我国汽车工业的高速发展和新技术在汽车领域的大量运用，要求驾驶员不断掌握车辆驾驶、维护、保养以及管理的新知识和新理论，以此来推动单位车辆管理工作的规范化、合理化。

在今后的工作中，我仍将坚持学习业务知识，提高解决疑难问题和车辆故障的能力，切实贯彻各项交通安全法律法规，努力提高车辆管理水\*，立足本职工作，敬业爱岗。工作中，我与同事和谐相处，互相学习和促进，我爱车护车，经常对车辆进行擦洗和保养，因为我的勤劳和细心，车辆在教学工作中没有出现过任何故障。

在今后的工作中，我仍将努力学习业务知识，提高教学质量，敬业爱岗，立足本职工作，为社会和单位的发展做出自己。

驾校是道路交通安全的摇篮，作为一名机动车教练员，我肩负着为社会培养高素质驾驶员的重任，在本年度工作中，从理论和实践等方面不断提高自身素质和能力，现将本年度工作总结如下：

一、严格遵守驾校的各项规章制度，严格遵守道路交通规则和安全操作规程。注重理论知识学习，坚持与时俱进，认真学习新的道路交通安全法规和驾驶技能，不断充实提高自己。工作中，不仅向学生传授驾驶技能，而且对其进思想道德教育，使学员形成文明行车，安全礼让行车的驾驶观。

二、坚持质量兴校的原则，认真执行学年教学计划，理论联系实际，不断研究教学方法，改进教学手段，热情接待学校安排到我车上的每一批、每一位学员，对每位学员做到公\*、负责、耐心答问，教学中本着“精心教练，以人为本”的教学宗旨，因材施教，把握每位学员的思想情绪，了解每位学员的特点，扬长避短，调动和引导每位学员的积极性，对一些接受能力较慢的学员更是做到耐心细致、因人施教，使每位学员都能掌握驾驶技能和安全操作规程。在我和学员的共同努力和配合下，收到了可喜的教学成果，在学校和学员中形成了很好的口碑。

三、在教学过程中，我认真加强学员管理，严格学员纪律。道路驾驶时，严格遵守道路交通规则及安全操作规程；场地训练时，提前做好安全操作规程的宣讲以及做到及时提醒，避免意外的发生。自己以身作则，言传身教，做到上车是师徒，下车是朋友，一视同仁，让学员在轻松友好的环境氛围下学习。

四、工作中，我与同事和谐相处，经常交流驾驶心得，互相学习和促进。车辆是教学工具，自己首先带头爱护设备，带领学员搞好车辆的日常维护和保养工作，并组织本车学员对车辆常见故障诊断、排除及车辆例行保养作业的实践指导。

随着我国汽车工业的高速发展和新技术在汽车领域的大量应用，要求驾驶员不断掌握车辆驾驶、维护、保养的新理论和新知识，因此在今后的工作中，我仍将努力学习业务知识，提高教学质量，敬业爱岗，立足本职工作，为社会和单位的发展做出自己应尽的贡献。

拳击教练个人工作总结（扩展9）

——个人工作总结

【精】个人工作总结

20xx年阳光驾校教练工作已结束，回首我一年来的教练工作，有成长、进步，有收获，同时也存在一些不足，为了更好地保质保量地完成来年的教练工作，弥补过去的缺憾，现将各方面的工作总结如下。

在工作中我严格遵守了国家政策法令和校规，维护职业信誉，维护集体利益，提高自身能力，忠于职守;认真遵守驾校的各项管理制度，坚守工作岗位，爱岗敬业，不无故迟到、旷工、早退，无特殊情况不请假。任教以来，在总教的组织指导下认真开展教学工作，热情接待学校安排到我车上的每一位学员，对每一位学员做到公\*、公正、负责、耐心讲教，特别是对一些接受能力较缓慢的学员更是做到耐心细致，因人施教，使每一位学员都能掌握到驾驶技能和安全操作规程。

为了提升自身素质和教学效率，我抽业余时间继续学习驾驶员职业道德规范，道路交通法律法规，文明驾驶相关新交规知识及紧急情况处置，并在实践中一一践行。主动和同事们探讨，解决疑难问题。能够遵章守纪、安全驾驶、文明行车、规范管理。在努力做好自己本职工作的基础上，诚实守信、真诚待人、廉洁自律、以身作则。当有学员提再出一些问题或有反馈建议时，我都会尽全力地处理和解决，树立良好的服务意识和规范管理理念，教学期间赢得了学员的信任、支持和尊重。

我常常拿优秀驾驶员的基本准则来要求自己和鞭策学员：一名优秀的驾驶员应做到“人不碰皮，车不刮漆”，谨慎小心，果断心细，有预见能力和防护措施。在整个教学过程中，我认真加强学员的管理，严格学员纪律。场地训练时，提前做好安全操作规程的宣讲以及做到及时提醒，避免意外的发生;道路驾驶时，严格遵守交通规则及安全操作规程。自己以身作则，言传身教，做到上车是师徒，下车是朋友。对学员一视同仁，营造和谐的教学氛围，让学员在轻松友好的环境氛围中学到技能和法规。在教学中我不断的总结学习，所培训的每一批甚至每一位学员都有他自己接受学习的特点，我因人而异，针对不同的学员采用不同的指导方法，并把其中的经验日积月累做以整理，循序渐进，不断完善自己的教学方法，提高自己的技能传授水\*。这些经验在后来的教学过程中得到了充分地应用，取得了良好的效果。

车辆是教学工具，自己首先带头爱护，教学中我带领学员搞好车辆的日常维护和保养工作，保持车容整洁，技术状况良好，收管好随车物品，并组织本车学员对车辆常见故障诊断、排除及车辆例行保养作业的实践指导。

一年来在校领导的大力支持下和各位同事的帮助下，我所带的学员都掌握了一定的交通法规，提升了文明驾驶的素质，拥有了较好的驾驶技能，学员已顺利毕业，其余的均在积极训练。同时，驾训以来我所在车辆的学员没有出现任何不安全事故。综上所述，虽然我在工作上取得了一定的成绩，但自己还存在很多的不足之处。随着我国汽车工业的高速发展和新技术在汽车领域的大量运用，要求驾驶员不断掌握车辆驾驶、维护、保养以及管理的新知识和新理论，以此来推动单位车辆管理工作的规范化、合理化，这些都是新的课题，这就需要我不断革新理念，学习新的知识，紧跟时代步伐。

在今后的工作中，我仍坚持学习业务知识，不断提高解决疑难问题和车辆故障的能力，切实贯彻各项交通安全法律法规。不断地向总教练学习，把自己的教学方法提升到一个新的层面，更好地服务于驾校的教学，服务于驾校的学员，再接再厉，力争在20xx年的工作中取得更好的成绩，培养出更多的优秀驾驶员。

六月的南京骄阳似火，带着依依不舍的心情，带着大学难忘的回忆，带着青春的幻想，带着对未来美好的憧憬，我们离开了美丽的校园，告别了难忘的学生时代。七月初，我们新一批员工经过总公司的入职培训教育后，顺利地来到各分公司。在松林河公司，经过公司、部门、班组三级安全培训与考核合格后，我来到洪一电站参加现场实习，十月初，又荣幸地加入现在的五一桥公司，成为一名光荣的五一桥人！这是一个年轻的充满生机和活力的团队，在这里，我正式开始了我的实习工作。虽然进入公司的时间并不是很长，还是写了这篇本年度的个人工作总结，内容主要有以下几项：

一、思想意识的转变与提升

刚刚走出校园的我，没有任何的工作经验，走上工作岗位初始也未参加过很多很精的专业的培训，很多专业知识对我来说虽然极具吸引力，但还是非常陌生，和其他同事相比自知存在着太大的差距。纸上学来终觉浅，绝知此事要躬行，在学校学的再多，没有实践，还是发挥不出它的作用。在\*时的工作中，看着师傅们熟悉、自如地应对各种工作、问题，我的确很是羡慕。这种理论、经验和工艺的完美结合，才能轻松应对工作中的各种问题与挑战，这也是以后我要慢慢学习与琢磨的。

摆正心态很重要，这也是领导经常对我们新员工提起的。现在，经历了半年的培训、实习，的确在意识上成熟了很多。在学校里的那种对未来工作的期盼与不安也不存在了，现在只想戒骄戒躁、一步一个脚印地把工作干好、干到位，我也为此做好了充分的准备去迎接未来的挑战。

二、培训实习的回顾与总结

1、在松林河公司洪一电站参加滤油工作，并对照规程熟悉zjcq-3型真空滤油机的工作原理。

2、独立完成洪坝闸首的值班、点检、巡检，操作闸门液压启闭机，定期启停柴油发电机等工作。这些工作看似简单，但是对我这个“新手”还是一次极大的锻炼机会：需要与两站中控室保持联系，核对水位，操作设备时还需克服不安的情绪等等。随着多次操作，积累了经验，这种不安也渐渐消失了，这也算是一种成长吧！

3、配合维护班完成1f、2f尾水补气消音器技改及安装。期间熟悉了电焊以

及部分维护工器具的使用，并在后续两个月里，陆续认知了常用维护设备，以及大部分工具的存放地点。

4、配合完成10kv高压电缆头的制作。虽然花了一整天时间，但最终完成了，还是很开心满足，而且也算是学到一项技能了吧！

5、全停水全停电期间整个公司都团结一心把预定工作向前推进，我也配合完成了蓄电池组充放电及活化工作。

三、存在的不足与今后的努力方向

通过半年的实习，我发现了自身存在的很多缺点与不足。例如与同事们沟通少，学习工作的主动性不强，工作时缺乏思考，也不注意总结，尤其是在工作中细心不够，又容易急躁，在很多事情的处理上都不成熟，做不到统筹规划。这些都是导致工作出现错误、给同事带来麻烦的主要原因。在今后工作中，除了一如既往地听从各级领导安排，虚心向各位领导和同事学习他们对待工作的认真态度和强烈的责任心外，也应该加强与同事之间的沟通交流，通过不断学习和总结增加自己的知识面，逐步加强和丰富自己的业务知识的学习，努力提高工作水\*，以至把每一项工作都做到位、做好。同时更应该加强个人修养，修正自己的行为，自觉加强学习。也希望大家在我做的不好的地方及时的加以纠正和批评，我都会虚心的接受并改正。

其实在这半年的培训以及实习工作中，真的使我学到了很多很多，但是，毕竟刚刚迈出大学的校门，在工作中，虽然我们天天上班，但毕竟只是实习，没有太多的机会，也没有真正的承当自己必要的责任，思想上会有一些放松自己，还有，经验是需要时间的积累的，对于一个新员工，我们非常的缺乏实际的经验，对于真正面临问题之后肯定会素手无策，手忙脚乱，更甚至会不知所措，这就是我们最软弱的地方，所以只有自己不断地学习，不断地汲取先辈们的经验教训，努力的充实自己的知识，使自己在真正面临问题的时候能使自己做得更好。

在新旧交替的时刻作出以上的总结，是对自己过去的自省也是对今后生活工作的激励。我也为我自己在20xx年的工作学习提出了几点要求：

1、有吃苦的决心，\*和的心态和不耻下问的精神。作为一个刚毕业的学生，\*和的心态很重要，这是我们吃苦耐劳、艰苦创业的前提、

2、工作中要多看，多观察，多听，少讲，积累经验，再用我们的经验去时间，锐意创新。

3、要发扬“初生牛犊不怕虎”的精神，大胆发现问题，不理解就向老员工虚心请教。

4、除努力工作具有责任心外，要善于经常做工作总结。工作中坚决不犯同样的错误，对于工作要未雨绸缪，努力做到更好。

5、多花时间熟悉了解标准、规程，这是我们工作的指导与理论依据，一定要认真落实。

6、为应对明年春季3f机组大修，作为机械专业的毕业生，要做好最充分的准备。已计划在春节期间购买机组检修相关的书籍学习，这样能更快更好的适应机组大修安排与工作。

7．除了要在自己本专业上下功夫学习实践外，还要多接触了解电气相关知识，争取成为一个一专多能的人！并且利用空闲时间多看看专业相关的文献资料，杂志等，拓宽视野，加深认识。

8、为应对当今社会日趋激烈的竞争形势，要做继续学习，科学的学习，可能还要做好继续深造的准备

在同事们的热情帮助和大力支持下，我尊敬领导、团结同事、努力学习、勤奋工作、严格遵守公司的各项规章制度和工作纪律，不断提高自己的服务质量和工作效率，较好的完成了领导交办的各项工作任务。现将我这一年的工作情况总结如下：

1.努力学习，不断提高自身素质。

我认真学习公司的各项规章制度，学习各种交通法律法规和驾驶方面的知识，使自已的自身素质有了很大的提高。

2.钻研技术，安全行驶。

认真学习驾驶知识，不断提高驾驶技能。在工作中，努力树立“安全第一”的服务意识，做到了对车辆的及时检查、维修，确保每次安全出车，文明驾驶。

3.严格自律，努力做好本职工作。

严格按照各项规章制度，坚守工作岗位，坚持不迟到，不早退，不无故缺勤，保证无论刮风下雨都随叫随到，从小事做起，听从领导安排，自觉维护公司和个人形象。

4.爱护车辆，勤俭节约。

认真做到车辆的“三检”、“一保”制度，坚持保持车辆的完好与整洁，确保不滴不漏，勤俭节约。

通过这一年的学习与实践，使自己有了很大提高，但是与领导和同事们的要求相比，还存在一定的差距，在今后的工作中，我会谦虚谨慎，努力学习，以此来实现自己的价值，争取为公司的发展贡献更多的力量。

自从进入公司，不知不觉中，一个月的时间一晃就过去了，在这段时间里，我从一个对该行业产品知识一无所知的新人开始慢慢的熟悉，完成了角色转换，同时也开始慢慢的融入到了这一个集体，慢慢的开始适应、以下就是这个月的工作心得体会、

进入一个新的行业，每个人都要熟悉该行业产品的知识，熟悉公司的操作模式和建立客户关系群、在销售的过程中，要学习的东西真的很多很多，货品的知识，衣服的搭配，还要去了解顾客的需要，满足顾客的需要等等、而同事之间更重要的是团队精神，相信别人，相信团队的力量，销售不是一个人的事，而是整个店，整个公司的事、然后可再发挥自身的优势：不断总结和改进，提高素质、

在这一个月的时间里有失败，也有成功，欣慰的是自身产品知识和能力有了稍微的提高，但还是远远不够用于销售中去，也没有达到自己理想中的目标、一开始确实对店员没有很大的感觉，特别是最初几天，很多很多的不习惯，以为自己要很长的适应过程，也担心自己根本就无法胜任这份工作，因为店员并不是我心目中长期的工作方式，但意识的如果我接触了这个工作，\_汇报专题我就要先把它做好来，再去做别的、但后来却又发现作为一名店员也是特别锻练人的、它需要的是员工的应变能力，员工的产品知识甚至其他知识，员工的服务态度等等，些都将影响销售，而店员的形象也代表着公司形象，店员的好与坏将是客人对公司评价的好与坏、

一、在工作中，我也学习、体验了一些销售策略，现分享如下：

我把进店的客人分为两种：第一种客人，目的型的客人：逛商场怀有购物的目的，有比较明确的需求或者想法、她们可能开门见山或直奔主题索取自己喜欢的衣物，或者是半明确型的客人，是想买上一条裙子，但是具体要买什么样子的裙子，还没有明确、第二种客人，闲逛型的客人：现在的商场里有太多消磨时光闲逛型的客人，她们有的是纯粹打发时间，有的是心情不好，到琳琅满目的商场里散心、闲逛型的客人不一定是说不会购物，遇到她喜欢的货品时，下手也是毫不犹豫、目前商场里的客人闲逛型的客人占大部分，同时将越来越多，闲逛型的客人的接待和目的型客人接待是不同的、闲逛型的客人进店后，需要空间和时间

来欣赏我们精心设计的漂亮陈列和货品、接待她们最忌讳的就是立刻接待，80%的时候你得到的回答是：我随便看看、显然这样的接待服务是有问题的、闲逛型的客人进了店，我正确的服务动作就是寻机，在迎宾之后，对于那些三三两两闲逛的客人，保持距离，用你眼睛的余光去观察客人的举动，给客人一个适当的空间和时间去欣赏我们的货品和陈列，时机到的时候，才进入到接待介绍工作中去、

二、我今后的努力方向：

1、落实岗位职责，认真履行本职工作、

千方百计完成区域销售任务；努力完成销售中的各项要求；积极广泛收集市场信息并及时整理上报；严格遵守各项规章制度；对工作具有较高的敬业精神和高度的主人翁责任感；完成其它工作、

2、明确任务，主动积极

积极了解达到的标准、要求，力争在要求的期限内提前完成，另一方面要积极考虑并补充完善、

3、经营和谐的伙伴关系，提高团队精神和力量

由于区域市场萎缩、同行竞争激烈且价格下滑，认真考察并综合市场行情的信息反馈，激发销售热情、同时计划认真学习知识、技能及销售实战来完善自己的理论知识，力求不断提高自己的综合素质、

感谢公司给予我机会与信任，我一定会积极主动，从满热情、用更加积极的心态去工作、

我是20xx年x月来到公司，经过几个月的证券知识培训，通过考试，然后进职，在这几个月的学与工作的时间里，让我学到了很多东西，同时感谢各位领导和同事的帮助，下面我将汇报我进职以来的工作情况。

首先，我觉得证券是一个压力性的工作，特别是对我这类刚刚毕业，身在异地，没有经过生活厉炼的新一批社会青年来讲更是一种艰巨的考验！作为客户经理，我以为开发客户与客户维护是非常重要的，如今的市场行情，开发一个新客户真是难上加难，第一个月通过自己的努力，时间紧任务重，尽力克服重重困难，让自己佣有一个良好的开端！

其次，在维护客户方面，第一，经常给他们讲授一些股票技术方法，第二，力所能及的回答他们咨询的题目，第三，亲情服务，与他们认真交心交朋友，同时在他们身上学一些知识。

9月27日，海淀区万泉小学举行家庭教育指导师研修班启动仪式。万泉小学是《^v^家庭教育促进法》出台后，北京市首家开展“家庭教育指导师”培训的学校，首批50名班主任将经过专业培训，成长为沟通家庭与学校、促进“家校共育”的桥梁、纽带。

随着领导来宾按下“爱心键”，万泉小学家庭教育指导师培训项目正式启动。

原北京市教育局副局长、北京市教育科学研究院副院长文喆、北京市教育科学研究院德育研究中心主任谢春风、海淀区教育科学研究院院长吴颍惠受聘成为学校“家庭教育指导师专家顾问”。

朱郁校长在活动中致辞：万泉小学此次借助家庭教育促进法的出台和海淀家长学校的建立，在北京教科院、海淀教科院的大力支持下，启动了面向全体班主任的家庭教育指导师专项培训，加快建设一支高水平、专业化、创新型家庭教育指导教师队伍，不断促进教师育人能力提升，帮助家长解决家庭教育中的问题，提升家庭科学育儿水平。

学员代表班主任魏志勇老师也在发言中表示，懂得并掌握家庭教育中的心理规律是老师们的迫切需求，指导家长进行家庭教育将成为每位老师必备的专业素养。作为第一批学员，将努力钻研，将所学理论知识在实践中发挥出最大价值。

北京市教育科学研究院德育研究中心主任谢春风表示，对“家庭教育指导师”项目的探索才刚刚开始，“从服务好家长进而服务好学生”是教育观念的不断转变。本项目将邀请教育界知名专家学者，分“八大模块”进行培训，希望各位学员发挥自身内驱力，和专家共同努力，做到“双人驱动”，处理好“学习与工作”的关系，使培训取得实效。

海淀区教育科学研究院院长吴颍惠表示，海淀区在全国最早成立了第一家海淀区区级家长学校，对家庭教育、家校共育十分重视。此次通过在万泉小学开展“家庭教育指导师”培训项目，希望在海淀教师队伍中培养出一批家庭教育指导师，指导家长——“更新教育理念、科学进行养育、促进亲子沟通、融洽家庭生活”，共同促进海淀教育优质均衡发展。

启动仪式后，原北京市教科院副院长文喆以《学校教师如何参与“家庭教育指导服务”工作——对教师介入家庭教育的建议》为题，进行了首次培训。

“家庭教育指导师”项目，是万泉小学办学自觉的一种体现，由朱郁校长的使命自觉并带领德育于海萍主任和全校教师的一起为“办人民满意的教育”的集体使命自觉与实践自觉。期待培训合格后的家庭教育指导师不仅服务好本学校的学生家庭，还将走进社区、周边单位，服务本地区的家庭，以创新举措，落实落细家庭教育指导工作，促进“家、校、社”协同发展。

通过近一段时间的工作，反省自身，还存在许多不足和缺点，现将近期的工作、学习中存在的不足和缺点简要总结如下：

1、自身的专业业务水\*不高，事故应急处理能力不强。虽然通过学习和工作经验的积累，也忽视了自身思想素质的提高，工作中争强当先的意识不强。

2、工作上满足于正常化，缺乏开拓和主动精神，有时心浮气躁，急于求成\*稳有余，创新不足；处理问题有时考虑得还不够周到，心中想得多，行动中实践得少。工作中总习惯从坏处着想，缺乏敢于打破常规、风风火火、大胆开拓的勇气和魄力。虽然\*时也比较注重学习，但学习的内容不够全面、系统。对公司政策理论钻研的不深、不透。有时候也放松了对自己的要求和标准。

3、全局意识不够强。有时做事情、干工作只从自身出发，对公司作出的一些的重大决策理解不透，尽管也按领导要求完成了要做的工作，心理上还是有一些其他的想法。在工作中还存在看到、听到、想到但还没做到的情况，还需要进一步增强事业心和责任感。

在今后的工作中，我决心从以下几方面进行改进：

1、继续拓宽自己的理论知识面，加强自己对理论知识的应用，在日常工作中，遇问题多查阅文件，熟悉相关知识，从而提高自己解决实际问题的能力。

2、在思想工作方面，深化学习，努力提高自己的思想理论水\*，

加强自己的事业心和责任感，用新理念武装自己的头脑，增长自己的才干，提高驾驭工作的能力，并坚持理论联系实际，注重学以致用。

3、在实际工作中，要更加积极主动的向领导请教遇到的问题，并多与同事们进行沟通，学习他们处理实际问题的方法及工作经验。通过多学、多问、多想来不断提高自己的实际工作能力。

20xx年什邡中学校田径队活动工作总结 我校田径队每年都要参加什邡市级田径运动会。田径是基础项目,为了更好推动学校体育课外活动的开展,增强了学生的体质。通过本年度学校田径业余训练,我们总结出以下几点

一、提高运动员自身素质

学校的业余田径训练是培养体育人才的基地,体育教师肩负着培养和输送人才的重任。体育教师必须明确本职工作,树立起责任感和事业心,这样才能脚踏实地地进行工作.其次体育教师要有敬业精神,体育教师工作辛苦,社会上对体育训练仍有偏见.特别是与某些主科比较起来,学生仍存在重视文化知识学习轻视体育的思想,这对我们开展业余训练带许多困难我觉得,作为体育教师,我们对体育课和业余训工作的重要性要有足够的认识,而不能放松消极的心里,用我们自身的言语和行为改变学生.为培育养德、智、体、美、劳全面发展的人才，为增强学生体质做出应有的贡献，这样才无愧于我们的事业和责任。体育教师还要有吃苦奉献精神。体育训练工作既是脑力劳动，又是体力劳动，没有顽强的吃苦精神和无私奉献精神是不行的。我们的工作环境，绝大部分是“露天训练”，“夏天太阳晒，冬天寒风吹”，而且工作量大，除了每天上2—3节体育课外，早晚要训练等；我们还要不断充实自己，要善于积累经验，总结成败得失，勇于思考敢于创新。不断提高自己的素质。

二、认真选好体育苗子

我们只是田径的业余训练，不是田径专业队训练，学生的条件好不好并不重要，关键是能挖掘他们的潜能进行比赛。我觉得，不论是专业队还是业余队，选苗工作一样不可忽视。俗语说：选才的成功就等于训练成功的一半。因此我把选苗的工作看作是训练的前提，有了好苗，就有成功的希望，如果忽视了这一点，就会事倍功半。然而，选苗工作，必须不辞劳苦地深入到各班，在体育课各项的活动仔细观察每个学生的表现，要处理好这个衔接问题，首先我要同本校教师沟通好，其次选苗工作还贯穿在一年四季,无论在操场上课,课外活动场所,处处留意,发现好苗子作好记录。更重要的是在集训，目的是观察学生各人的反应、模仿、步型、灵敏、耐力、弹跳等能力表现如何。这样选苗比较准确，入训练队后田径队伍也较稳定，运动水\*也会提高得更快。

三、制定训练计划，积极开展训练

我们认为水\*较高运动员的培养，不可能一练就能把水\*很快提高，必须要有长远的训练计划。不急于求成，特别是田赛项目，要有长远计划也要有近期训练目标。计划内容的安排应重视基础训练和基本运动能力培养。先发展学生协调能力和基本运动能力，后根据专项的需要及运动员的特点对学生进行全面体质训练，进而把专项技术训练紧密结合起来.在训练内容上重点加强基础素质训练和一些基本的运动技能，使学生从小养成正确的跑、跳、投的姿势，培养节奏感，速度等良好感觉。在训练方法上，根据学生的实际情况，我采用多次训练法，每周训练9次，其中早5次，每次1小时，下午5次，每次40分钟，训练期间除特殊天气外都坚持训练。每周计划是根据总计划和各气候因素

以及比赛任务要求而制定的。我的指导思想是：先进行各项素质练习，特别是加强力量和弹跳训练，如：发展腿步力量和弹跳力，采用连续台阶登高眺，20米蛙跳，1000米耐力跑，40米单足跳等来提高肌肉力量和爆发力。后解决技术问题。一般是早上训练以基本素质为主，傍晚以专项素质和专项技术为主。此外，每次都把柔韧性练习作为准备运动，结束时带有技术性放松练习放在训练的结束前进行。

在技术训练方面，只有掌握好的技术，才能充分发挥学生的身体训练水\*，创造优异成绩，我在运动训练的同时强调技术，在学生一进队开始抓好素质训练，随着学生身体素质的提高，进而完善基本技术训练使他们建立起一个正确的训练模式，如：蹲踞式跳远的腾空动作，仅仅是示范、讲解、练习是不够的，如果让学生作单杠上的悬垂练习，体会空中动作，那就会少走许多弯路，收到事半功倍的效果。在训练中，还要常常注意利用一些手段去刺激学生，克服心理障碍，挖掘潜力，如训练跳高时，横杆的实际高度是110cm,是该运动员从未跳过的高度，而我在告诉学生是会说成事105cm，是他原来所能眺过的高度，而学生不会有什么怀疑，如此，学生在心理上就不会出现障碍且又激发出其最大的潜力及跳高欲，奋力拼搏的结果是可想而之的。

严格训练，严格要求，是提高运动技术水\*的好办法。我认为，首先要使学生明确严格训练的目的，并按基础和水\*，因材施教，更要使学生懂得完成任务的重要性和必要性。训练后多与学生谈心，听取学生反馈的意见。学生在接受老师的训练时，总是要注意老师的解析，体育教师的示范，体育教师必须从自己的

言论、行为、训练表现给学生一个好榜样。严格他说，要建立严格的训练常规。要求学生做到的，老师必须首先做到，这样才能取得良好的训练效果。

总之在训练上要坚持不懈,不怕苦,不怕累,踏踏实实完成训练工作。通过采用多种形式训练方法，较好调动学生积极性，在我们老师和学生共同努力下，在本学期我校参加什邡市传统项目田径比赛，我们也取得可喜的成绩。男子100米获第一第二名，男子跳远第一名，男子跳高第三名,女子100米第三名，女子铅球第一名,女子跳高第二名。

当然在训练过程中我们还存在不足的地方.如在训练过程中队员出现远动损伤,比赛中队员出现怯场现象.这些现象最主要的原因是因为在训练过程中我们只注重抓队员身体素质和远东技术的训练,而忽略了对队员心理的正确引导及培养.因而在今后的训练中我们应做到双管齐下,在提高队员远动水\*的同时抓好学生心理素质的培养.

我们相信在今后的训练中,只要改进训练方法,我校田径水\*会登上新的高度。

近日，我参加了由青岛市体育局主办的青岛市教练员培训。通过本次培训班的学习，我学习到了很多的体育科学理论知识与实践的训练方法、手段，为自己在今后的训练中奠定了很好的知识基础。下面将我本次培训的心得总结如下：

一、运动员科学选材

运动员的科学选材，是总结出不同运动项目的特点，如身体形态、身体机能特点等，并根据这些特点，利用科学的手段和测试方法，客观对指标时行测试，全面综合评价和预测,将具有先天运动天赋的人才从小就选\*，进行系统培养的过程。

经验选材：是凭借教练员多年执教经验，总结出一套从事该项目运动员的特点，根据这些经验，教练员在实践工作中选取运动员的方式。

形态指标选材；通过大量测试从事不同项目优秀运动员身体形态指标，如身高、体重、上下肢长、上下肢围度、胸围、肩宽等，总结出不同项目运动员的身体形态学特点，根据这些特点在选材实践中选取运动员的方式。

二、运动员体能训练

体能是通过力量、速度、耐力、协调、柔韧、灵敏等运动素质表现出来的人体基本的运动能力，是运动员竞技能力的重要构成因素。体能水\*的高低与人体的形态学特征以及人体的机能特征有着密切的相关。

青少年基础体能训练阶段应注重发展运动员的全面运动能力，重点是协调能力和基本运动技能，全面学习和掌握多种运动项目的基本技术。

现代科学体能训练越来越重视协调能力的作用，把运动员的协调能力看作是发展运动员技术和战术能力的基础。

青少年在生长发育过程中，适合于某专项的各种形态、生长发育状况、身体机能是不均衡发展和逐渐发展的，某种运动素质在儿童、少年时期自然生长发育的基础上，在某种特定的年龄阶段发展得较快，存在着“运动素质发展敏感期”。

身体素质由增长阶段过渡到稳定阶段有先后之别，按先后顺序依次为：速度素质最先，耐力素质次之，力量素质最晚，男女排列顺序基本一致。

同时，应注意青少年运动员的个体差异。运动员在同样的体能训练前后存在一定的差异性，不同运动员的恢复也存在一定差异性。一方面是由于每个人的生理存在差异，另一方面每个运动员的肌肉运动方式、适应程度、有氧和无氧代谢能力、神经系统对肌肉系统的控制等都存在差异，训练结束后恢复的速度也不尽相同，因此，还需要结合运动员个体情况进行纵向比较与分析。

三、运动员身体恢复训练

恢复训练是指使用合理的恢复手段，加速消除运动员身体和精神上的疲劳，使机体活动能力得到快速恢复与提高的训练。“没有负荷就没有训练”、“没有恢复就没有训练”。疲劳是检查训练效果的一个标志。运动训练是疲劳——恢复——再疲劳——再恢复的过程，运动员机能水\*的提高是由于训练导致适度疲劳，并加以合理恢复后，人体机能状态在新的水\*上获得适应的结果，因此疲劳和恢复过程都是运动训练中不可缺少的部分。如果连续的大负荷训练以后，机体不及时恢复，随着运动性疲劳积累，其结果是造成过度疲劳，形成伤痛，严重的会影响运动员的身心健康。教练，除了在思想上、生活上关心运动员之外，更重要的是把训练手段和恢复手段结合起来，根据运动员生理、心理的具体情况采用不同的恢复方法，以加速恢复过程，提高训练效果。理论依据：运动训练中产生疲劳是很正常的，没有疲劳的产生就没有恢复和运动能力的提高；没有大强度的训练就不可能有超量恢复；没有疲劳的恢复就谈不上运动训练水\*的提高，这是辩证的。只有科学客观地判断疲劳的出现及程度，采用科学的方法缩短运动员恢复的时间，这样才能进一步的提高运动成绩。

今后，我会将本次培训的理论与方法应用到在今后的羽毛球训练中，不断提高训练的科学性。

回首20xx年的销售历程，我经历许多没有接触的事物和事情;见识了很多从未见识过新鲜;似乎从一开始，新年带来的一切都是新发展、新要求，摆在我的眼前，昂首只能选择前进。总体观察，这一年我取得长足进步;不论与客户的谈判，还是销售经验与新客户的接洽工作，都在不断进步中。

1、非洲片区：

单分开南非市场，我们非洲市场仍不理想;目前销售区域仍是集中在埃及和\*，建立贸易关系的有3家，20xx年有销售来往的只有两家，其中一家埃及大客户因为付款方式无法达成一致而取消大约30万美元的订单;但是埃及另一客户的贸易额由去年的一万多美金增大到近7万美金;\*客户的贸易额也由去年的六千多增到一万美金;随着我司产品在市场的布局成熟与质量的提高，坚信能在北非市场有更大份额;

2、南非片区：

目前南非市场客户共计5家，由代理xxX公司负责管理销售区域，我司监督;目前主要区域在约翰内斯堡，然后在德班和开普敦各有一客户;现行主导销售产品是制动分泵;销售额由去年的不到8万美金，增加到今年的18万余美金;初步预计xx年销售额达到28万美金，并向30万发出挑战;

3、中东市场：

xx年有贸易来往的中东客户(阿联酋、伊朗、以色列)共计11个客户;xx年公司产品销售额5万余美元，外协产品销售额12万余美元，在业绩上都高于去年的产值;随着伊朗市场的不断拓展，我司起亚PRIDE总泵和分泵将以主打产品进入该市场，同时争取通过明年的展会或者拜访，扩充xx系列产品在中东迪拜以及周边国家的市场份额;

4、东欧地区：

目前俄罗斯市场仍是空白，由于国家政策以及关税、运费等问题，对于我们来说，如何进一步努力的降低产品成本来提高价格竞争力是进军xx市场的首要问题;出现一点危机的市场是立陶宛，由于价格问题，我们在和一个大客户出货时候产生了分歧，若能在xx年顺利解决价格问题，销售份额将有保持或者提升;东欧市场较好的是波兰市场，目前虽然只有两个客户，但是xx年的销售额有望达到18万美元(卡玛斯外协为主);东欧市场另一福田是土耳其市场，虽然xx年跟我司贸易的客户不如以往那么多，但是市场前景较好，尤其是大客户的锁定以及小客户的推动，有望我司产品在该地区取得更大发展;

5、西欧地区：

意大利和德国市场在xx年发展稳定，希望通过新厂房的规模和展会、拜访等品牌推广，赢取更多的客户和更大的市场份额;英国市场目前只有一个客户，但是由于助力器和硅油离合器水泵问题，今年贸易额不仅一般而且助力器的退货给我造成较大损失;此外经过xx年对西欧市场的了解，发现该市场要求质量高，价格要适中，在西班牙、法国新车较多，即使开发新产品，市场的持续能力也不高;基于此，我个人认为西欧地区市场策略，如何锁定关键大客户成了首要任务，比如说意大利的LPR，如果我们的产品能够达到他们的性能要求，就应当全力配合客户，从长远利益角度考虑，率先占领市场份额，然后推动价格的提升;

6、现行和客户的联系过程是：

前期谈判工作(邮件交流、核对询价单和报价、价格的确认和所寄样品的确认、产品标识、付款方式的商定、订单的生产)下单前的待办工作(包装内盒、外箱唛头、内盒不干胶内容)生产中的联络(交货期的反馈、与生产部的协调工作)发货前的联络(船公司的联络与船期的安排、物流的管理)发货后的联络(货款的回笼问题、单据的邮寄或者银行交单)再次联络(新订单的谈判);

7、对于客户所寄和给的新样品:

我认为我司应该首先对其进行筛选，不能是汽车配件的样品我们就接受，如果数量、市场、利润不是很理想，就立即放弃，过多精力的分散，其结果必定是得不偿失;

8、xx年的关注使我对公司的品牌推广提出一些个人见解:

理想中我的品牌战略：首先，我司是专业生产汽车制动泵类配件，制动泵是我们的的一项，因此在制动泵方面，尽量使用自己的品牌;其次，一些大型经销商会坚持用他们自己的品牌结合我们的产品打入市场，但是我方仍应想方设法将xx品牌进入产品中;再者，品牌的打响是靠稳定的质量在市场的推广而建立的，就好比国内大多数消费者认识的优质品牌仍以国外品牌为主导，人们知道喝饮料首选什么、什么牌子，买运动鞋看的更多是什么牌子，手机要买那个牌子，电器产品还是这个牌子的质量更好些，就连买本土轿车都得先看看厂商的国际合作伙伴是日本的还是欧美的，由于那些的质量优越，

拳击教练个人工作

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！