# 大病后返岗工作总结(通用48篇)

来源：网络 作者：清香如梦 更新时间：2025-04-13

*大病后返岗工作总结1转眼又到了年底，在110病房已经半年了，在这半年里虽然有时候很辛苦，但是收获挺大的。感想总结与以下几点：在这半年中，我上的最多的班就是基础护理班，工作内容是，鼻饲护理，整理病房环境，给病人剪指甲，刮胡子，擦身，洗头，总之...*

**大病后返岗工作总结1**

转眼又到了年底，在110病房已经半年了，在这半年里虽然有时候很辛苦，但是收获挺大的。感想总结与以下几点：

在这半年中，我上的最多的班就是基础护理班，工作内容是，鼻饲护理，整理病房环境，给病人剪指甲，刮胡子，擦身，洗头，总之一切关乎病人生活护理的内容都是我的工作范畴。这个班次是由于开展全程优质护理而设立的班，让病人满意。虽然病人是满了，护士姐妹们确实叫苦不迭。但是干了半年下来，其中的苦乐其实只有自己知道。这看来是很卑贱的工作，剪指甲，刮胡子，还擦身，洗头本应该是护工干的活，现在却要让我们护士来做，这心态上是不能接受的。

本来病人家属还很尊敬我们，这样以后我们在人家面前的.姿态又低了好多。不过在这过程中，病人的满意度真的提高了很多。我很多次在给病人护理的时候，家属和病人都啧啧称赞。我想从大局考虑，从护理事业的前景考虑，生活护理是必不可少的。因为他意义重大，帮助病人重新树立个人形象，体现护士对病人更加贴近生活无微不至的关怀。

在做这些操作的同时，我们还可以利用这个时间与病人进行交流沟通，健康教育等等，更能拉近与病人间的距离。我在想怎样能完善生活护理，既然我们必须做生活护理，那什么方法能让我们提高效率。

关于剪指甲，我有一个问题。就是我经常能看到有的护士帮病人剪完指甲后离开的时候，床上一摊得指甲躺在那里。如果能把刚刚剪下来的直接收集起来就好了，维护了病房环境，又不会划伤病人皮肤，特别是意识不好的病人，指甲遗留在床上对病人的皮肤伤害很大。可是剪得时候并不能控制指甲的去向，所以如果有一个指甲收集器将指甲收集起来就好了。

半年过去了，虽然有时候辛苦到想放弃，但是最后还是坚持下来了，要想成为一个好护士，就必须有很强的同情心。用爱心去照顾每一个病人。我这方面还很欠缺，不过我会继续努力下去的。

**大病后返岗工作总结2**

1、为病人多巡视、多观察、多关心、多照顾、多为病人解决实际问题，在每月进行一次的满意度服务调查问卷中提出的问题，作出了相应解决。

2、为病人多讲解、多指导、多宣教、多沟通，主动做好健康教育，主动征求患者意见，今年在我科截止12月1日共收治住院病人683人次，临床痊愈683人次，其中无例重大护理事故发生，无一例医患纠纷发生。

3、让病人方便一点，尽量满足病人基本要求，提供便捷服务，入冬以来，我科专门为病人设置了一台电热饮水机，为他们提供了便捷的服务。

**大病后返岗工作总结3**

作为一名^v^党员，我能够时刻以一名党员的标准来要求自己。在遵守科室各项规章制度的前提下，认真学习各种先进思想，开阔自己的视野，在科室主任和护士长的领导下，努力提高自己的思想觉悟和业务水平，认真开展并组织业务学习，用知识把自己武装起来，像一名优秀的泌尿外科护士迈进。

同时，我也积极地响应医院各部门的号召，踊跃参加医院组织的各项活动，不断提升自己，锻炼自己，丰富自己业余生活的同时，开阔了眼界，增长了见识，促进自己全面发展。

**大病后返岗工作总结4**

在这工作的一年里，我作为一名护士，时刻不忘自己的职责，自觉遵守护士应尽的义务，遵守医院的纪律，积极完成科里和医院交给的任务，积极参加医院组织的各项活动，在活动中通过认真学习和思考，不断提高自己各方面的能力和素质。

在院领导的关心和直接领导下，本着“一切以病人为中心，以质量为核心”的服务理念，努力完成各项护理工作。并努力提高理论知识和熟练的掌握各项临床操作技能，积极参加科室组织的业务学习，护理人员三基培训。平时的工作中注意护士职业形象，做到文明礼貌，穿着整洁，礼貌待患，态度和蔼语言规范。在工作中，我严格遵守各项规章制度，热爱医院，热爱自己的工作岗位，坚持以全心全意为病人服务为宗旨，以严谨的工作态度，熟练的操作技术，保持慎独精神，兢兢业业，勤勤恳恳的工作。

工作中在为病人进行任何护理操作前，我都严格执行各项操作规程，严格执行三查七对制度，以“爱心，细心，耐心，责任心，”对待每一位病人，使病人在面对疾病的同时，能深深感受到我们护理人员对他们的关心，以及为促进他们疾病恢复所做出的努力。在护理病人的过程中，我不怕脏、不怕累。在工作中做到不迟到，不早退，工作态度端正，积极向上，要求进步，能与医生有良好的沟通，并能团结同事，与同事互相帮助，共同协作，避免出现任何差错事故，保证患者的医疗安全。对于工作经验丰富的老师，虚心向他们请教，吸取他们的临床经验，对待年轻的同事，我能起到带头作用，帮助她们熟悉护理工作，传授自己的经验教训，共同保证临床上的医疗安全。

在业余时间我不断地充电，经常阅读护理杂志，了解新的护理技术及护理经验。20xx年x月十月份院领导派我于桑植县人民医院进修，通过此次学习丰富了自己的专业知识，掌握新的操作技能。20xx年在新的\'环境中，我始终保持着良好的心理素质和爱岗敬业、任劳任怨的专业精神，从不计较个人得失，常常超时工作，具有较强的团队协助精神，主动配合护长搞好科室管理工作，积极参与开展各种新护理技术项目，与同事们一起克服工作中遇到的各种困难，并将自己多年积累的临床经验传授给年轻护士，使科内形成了互帮互学，共同提高的学习风气。

在加强自己专业素质的同时，我还很注重护士的职业形象，在平时工作中注意文明礼貌服务，坚持使用文明用语，使用尊称，总是面带微笑地对待每一位病人。工作时仪表端庄，

着装整洁，不浓妆艳抹，不带首饰，符合临床着装的要求，体现白衣天使的精神。在工作期间还认真学习了《医疗事故处理条例》及其法律法规，积极参加医院组织的医疗事故处理条例学习活动，丰富了自己的法律知识，也增强了自己的安全保护意识，避免了为科室为医院带来不良的影响。

在这一年的护理工作中，虽然有些许成绩，但还是存在着更多的不足。在以后的时间里我将继续努力，继续提高自己的专业知识和自身的业务能力，熟练掌握各项操作技能，成为一名优秀的护士，将有限的生命投入到无限的护理工作中。

**大病后返岗工作总结5**

自20xx年xx月以来，我从外科开始轮转，通过几个月的工作，使我对护理工作有了较深的认识。

>一、领导和老师的关心和支持，是我工作打好基础的关键

从接受我到医院报到及安排工作，医院和护理部领导给了我极大的关心，到外科进行轮转，科主任、护士长及老师们工作上给予了的支持和生活上的关心，带教老师在护理工作中给予了很多指导和帮助。在工作中遇到很多棘手的问题和困难，外科各位老师进行指导，帮助查找和分析存在的问题，提出指导性的意见，并鼓励我、关心我，增加了我干好工作的信心，使我能在短时间内找准工作突破口，及时将科室的工作理顺。

>二、不断的学习和提高，是干好护理工作的基础

在我实习一年和这几个月的护理工作中，体会到作为护士不仅要熟悉自己的工作，还要不断加强学习，包括学习专科知识、与病人沟通、与同事配合协作、调节自己的家庭生活等。xx月中旬，护理部首先安排我们进行岗前教育及操作示范演练，进一步提高了我对护理工作的认识，理论知识得到丰富，实际操作能力有了很大的提高。在外科轮转，我充分抓住这次轮转的机会，外科收住普外肿瘤烧伤方面的病人，我一方面加强相关疾病知识的学习，另一方面不放过任何机会，学习护士长及各位老师的工作经验、对自己所管病人的.管理，出现问题及时对工作进行重新梳理，找问题，寻差距，在很短的时间内完善自己工作、沟通、操作的能力，工作中精益求精，不出现任何差错事故。

>三、坚定的信心和勇气，是做好护理工作的动力

我始终以饱满的热情和战胜困难的决心面对科室的工作，即使是在最艰难的时候，也从没有放弃过。特别是刚到外科时，由于科室病人多，对科室环境不熟悉，需要有一段时间的适应和调节，在这个阶段，不知道怎样才能把这份工作做到更好，感觉自己游离于轮转生与护士角色之间找不到突破口，科室的樊老师语重心长的对我说：“你要开始进入护士这个角色，要试着与医生，护士交流，要开始融入我们这个科室，其实放开了就好了。”听完樊老师说的这些话，我才发现其实科室的老师和医生们都在关心着我。自从那次之后，我就开始试着与老师和医生们进行交流，有什么不懂或者有疑问的问他们，他们都会耐心细致的给我讲答，我有什么做的不对或者不好的地方，老师和医生们也都会提出来，让我下次能够不再犯这样的错误，能够把事情做到更好。现在我与病人的沟通也越来越多了，我管的病人对我的工作很认可，信任我，时不时给水果吃，我都善意的拒绝了。交班记录也渐渐开始独立书写。其实这也验证了中国的一句老话：“万事开头难”做什么事情都是开头最难的，当自己敢于踏出第一步，敢于去尝试了，那么后面的事情也就迎刃而解了。

来外科工作的这几个月中，我无论是在工作经验，还是做人处事方面都有了很大的提高。这些都是与科室领导和老师们的帮助是分不开的，是他们燃起了我对这份职业的热爱，是他们让我明白作为一名护理人员是多么的骄傲与自豪！

**大病后返岗工作总结6**

1.继续提升专业知识与能力，争取能早日独立接诊、独立操作。

2.制定系统方案，全面学习，提升个人素质，努力带动团队水平；

3.高质量的完成单位交待的各项任务。

为有效保障我市广大人民群众身体健康和生命安全，确保人民群众过一个安定祥和的春节，根据我国肺炎疫情流行情况和研究进展，通辽市疾病预防控制中心采取多举措积极应对新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作。

一是建立组织体系，强化领导分工。自武汉发生肺炎疫情以来，疾控中心高度重视新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作，成立了专项应对肺炎疫情防控工作领导小组，分工明确、职责清晰、落实到人。明确了专家组、流调组、检验检测组、消杀组、后勤保障组的成员及责任。

二是加强物资储备，做好后勤保障。及时订购了确诊新型冠状病毒感染的肺炎多重核酸检测试剂。针对火车站、机场客流量大的公共场所订购了红外人体表面温度快速筛检仪，能有效监测到体温异常的流动人员，为及时发现可疑患者提供了有效的保障。对储备的应急物资进行认真的梳理，储备口罩、消毒液等物资，保障疫情处置的`需要。

三是加强疫情监测，严格应急值守。疾控中心按照国家、自治区的要求，采取更严格的措施，强化疫情监测应对，密切关注疫情上报信息，做到早发现、早报告、早处置。时时保持备战状态，随时迎战。

四是强化培训，规范疫情处置。1月21日，开展了新型冠状病毒感染的肺炎防控工作和新型冠状病毒感染的肺炎实验室生物安全培训。对新型冠状病毒感染的肺炎防控方案、个案调查表、实验室检测方案、消毒技术方案、实验室生物安全知识等内容开展培训,进一步细化工作流程，确保各项防控措施有效落地。

五是宣传科学疫情防疫知识，维护社会大局稳定。加强宣传工作，将有关新型冠状病毒感染的肺炎防控知识通过多途径向社会公布和讲解，强调正确引导，宣传科学防控，不信谣、不传谣。讲清疫情特点、防治要点，让群众安心。市疾控中心专家队伍，春节期间在岗值守，时刻准备着打赢这场没有硝烟战争。

在疫情防控期间，市疾控中心的^v^员同志们冲在前，做表率，切实发挥了先锋模范作用。

作为一名医护工作人员，我还是深刻的感受到了这些细节，这对我个人的工作还是需要有一定的调整，在这个过程当中应该要认真对待自己的工作，感激周围同事对我的帮助，在这样的环境下面我真的是非常的充实，在这一点上面我还是做出了很读调整，在这一点上面我也在一点点的积累自己的工作经验，在这方面我应该要的一点点的去坚持好，这对我能力的提高也是非常的重要的，对于一年来的工作我也需要总结一番：

我对自己的工作还是比较有信心的，现在回想起来我还是应该要去调整好自己个人能力，我从来不放过每一次的讲座，这对我还是有很大的提高的，这给我的感觉还是很好的，我也是清楚的意识到了这一点，在这个过程当中我渴望能够得到更多的锻炼，这也是我对自己应该要有的态度，在工作当中我也是思考了很多我希望自己能在这方面接触更多的经验，这对我个人能力还是有足够多的提高的，作为一名医护工作人员，我现在还是感觉非常的有意义的，在这一点上面我也是维持了一个很好的状态的，也学习了很多业务知识，我在这方面还是掌握了很多的知识，希望能够得到更的认可。

除了在医护工作方面，我深刻的体会到了自己分内的职责，坚持以病人为中心，做好自己的本职工作，这给我的感觉确实也是很好的，是我应该要去积累的工作经验，在这一点上面我还是很有信心的，一切以病人为中心，这给我的感觉还是很不错的，这一点是我应该要去端正好的心态，在这一点上面我确实是应该要坚持去搞好，作为一名医护工作人员，这对我工作能力也是一个很不错的锻炼，对于个人能力而言我还是应该去学习的，我在过去的一年来进入手术室有很多次的，自己也分析了很多病例，在这个过程当中积累了很多经验，这对对我还是有很大的的提高的，在这方面我也是感觉非常充实的，我也一定会让自己做的更好一点的，积累更多的工作经验，做一名优秀的医护工作人员。

当然我也是深刻的意识到了自己的不足之处，在这方面我确实还是需要进一步去调整好的，也是我应该要去就正好的心态，我容易在一些事情上面马虎，这是有问题的，所以我一定要反省好自己，对接下来的工作有清晰的规划，希望可以做的更加有信心一点。

疫情就是命令，防控就是责任。精神病医院积极响应长山镇党委、政府疫情防控部署，在医院党支部书记、院长的带领下，全体医护人员化身抗“疫”战士，责无旁贷，挺身而出，把初心落实在岗位上，把使命书写在战斗中。

**大病后返岗工作总结7**

泌尿外科手术病人相对较多，也就学到了术前术后的相关知识。术前准备有心理疏导和肠道准备、饮食指导。术后生命体征监测、切口观察、观察输液量及输液速度、各种引流管的护理、尿管的护理、饮食护理以及术后并发症观察和护理等等。在日常工作中，就要求我们更耐心地去与病人及家属交流与沟通，只有这样，才能更好地提高护理质量，让病人信任我们工作。由于外科的节奏比较快工作比较忙，比较琐碎。记得刚到外科时我还不适应，为了搞好工作，服从领导安排，我不怕麻烦，向老师请教，向同事学习，自己摸索，在短时间内便比较熟悉了外科的工作。了解了各班的职责，明确了工作的程序，方向，提高了工作能力，在具体的工作中形成了一个清楚的工作思路，能够顺利的开展工作并熟练圆满地完成本职工作。

**大病后返岗工作总结8**

时光飞逝，对于已逝去的15年及被评上先进员工一事，我做出如下工作总结。

此一年中，作为医院的后勤保障部门，我们主要负责辅料保养与包装工作，确保一线的医生们的敷料供应。然此间我们并没有较大的事件或贡献发生，只是很平凡的庸碌的重复每日工作罢了。虽如此言，但每日工作很忙，小组里的每人都停不下脚，上午时繁忙更甚，连喝口水的时间都没有。认真、及时、高效的完成领导所布置的工作，我如是想。

平日里作为小组组长，除了完成每日工作外，还需负责小组内的工作安排，组员间的协调沟通，以达到互帮互助共同进步的目的。

一直以来自己严格遵守日常行为规范，\*作规范等，从不迟到早退，出现无故请假等情况，在此也不足多言。此次被评上先进员工，在欣喜之余深觉己身不足，工作上定然再接再厉，小组管理仍需努力，另一方面，会努力学习文档表格的基本\*作，弥补自己在日常工作学习中的不足。

最后，实在感谢领导平日里对我的关照，与组员们的支持，我定不负众望，鞠躬

一、高度重视,加强灵导

为加强本次活动的组织灵导,确保安全生产月活动的有用落实,我局成立了^v^安全生产月^v^活动灵导小组,制定了详实可行的活动实施方案,对活动进行任真组织、周秘部署、精心安排,与各股(室)、队层层签订了、.任真组织开展安全隐患排查治理工作,加强安全输送监督管理,销除安全隐患,进一步落实安全生产^v^一岗双责^v^.确保了的健康、稳订、和谐有序发展.捅过严蜜组织,精心安排,全面职工团结一至,上下一心,努厉拼搏,以不怕苦、不怕累、不怕脏的精神,实现了无重大交通事故、无火灾事故,安全输送形势保持稳订.现将20xx年工作情况总结如下:

一、高标准、高起点,把危货输送安全工作做深做实

今年我们根剧危货输送的特姓,从高标准、严要求做起,着手抓了三件事:

1、制定出了高标准的安全工作目标.具体来讲正是^v^五个100%、三个杜绝^v^即:从业人员受培育面达到100%、各种证件年审率达到100%、持证上岗率达到100%、车辆警示标志齐全率达到100%、隐患整改率达到100%;杜绝违章违法亊件发生、杜绝重大安全责任事故的发生;杜绝威险品泄漏、燃烧、等重大事故的发生.年初,及时组织召开了安全生产经营管理会,对20xx年度的安全工作作了祥细的安排和部署,明确了全年安全生产工作的指导思想、目标任务、工作要点和措施.经理和各部门、车队、科室负责人签订了>.主管安全生产的副经理和各车驾驶员签订了>和>.签订率100%,并将安全目标旨标量化,分解到各部门人员,并作为全年安全生产工作的重要考劾内容,做到了横向到边,纵向到底的安全责任管理体细.

2、成立了车队安全科灵导小组.以总经理为组长,副总经理为副组长,各车队、部门负责人为成员的安全科灵导小组,明确了安全培育、GPS监控、违章违纪惩处等工作职责和任务.

二、细微着手,强化培育,普遍题高全员输送的安全意识.输送的威险无时不有,无时不在,要防止威险的发生,最初就必须使从事货物输送的人员,在思想上真正把安全放在第一位.为了时刻拧紧全员思想上的^v^安全阀^v^,我们扎实有用的抓了二个方面的工作:

1、全方位开展从^v^要我安全^v^到^v^我要安全^v^的培育活动,由被动执行到主动预防的根心性转变.安全学习培育是安全工作的立本之举,安全预防是安全输送的根.为了让每个驾驶员每时每刻不放松安全,每一分秒都保持高度的警惕,我们坚持开展每月安全培育培训会,安全培育会议一方面要及时学习安全输送的法律法规,传达上级主管部门的指示精神,一方面还要定期总结安全输送的实际情况,还要经常对一般安全案例进行,是驾驶员和押运员接受安全培育的最妙形式.

2、定期用输送专页知识,引导全员防范威险灾害的发生.输送与普通货运相比具有很强的专页性,要确保输送不出事故,不慥成任何危害,就要定期对从业人员进行专页知识的培训和训练.我们先后将、,加强GPS监控平台的使用和管理,充分发挥GPS系统的动态监管功能,对本车辆进行24小时监控和服务,及时以打电话或发的方式提醒或警告驾驶员超速、故意损坏、屏蔽等行为.来年工作安排

新的一年我们必须以新的管理模式和工作肽度来开展20xx年的输送配送工作,结合目前工作存在的问题,对来年工作作如下安排:

1、进一步做好从业人员的安全培育工作.输送安全工作有多方面茵素,但人为茵素最为重要.做好从业人员的思想培育工作,提醒大家时刻把安全工作放在首位.全体贯彻落实车队各项管理规章制度,大力推进车队化管理体细理念.

2、为促进车辆的运转安全.要点加强GPS监控平台的管理,对全部车辆实行24小时监控,做好监控记录.20xx年将严罚GPS超速、故意损坏、屏蔽等行为.超速车辆办公室从即日起不给予警告,直接近行奖惩制度(超速1次并时速在85以下罚款50元;时速在100以上罚款100元;以此类推).对于一年内未超速违章车辆车队将用罚款金给予相应的奖励.对故意损坏、屏蔽等行为给予500—1000元不等罚款.

3、进一步加强车辆设备、设施的管理工作.随着车辆的使用率越来越高,车辆出现故障的频率会越来越多.为了使车辆处于完好的技术状态下,定时进行二级维护,坚决做到车辆不超期上路行驶,把安全隐患销除在萌芽下,确保来年安全输送再上一个台阶.

20xx年即将洁束,我们将要迎来新的一年,继往开来,20xx年是创新的一年,具有竞争力的一年,我要在主管部门的监督及关怀下努厉打造一个凝聚力竞争力、优质高效、充满活力的,力挣将发展成为青岛地区的冷链物流龙头企业,为城阳的经济发展做出新的更大的贡献.

我自20xx年从事安全生产监管工作以来,工作始终坚持^v^无间歇、无停止、时时警惕、处处落实^v^的要求,根剧有关文件和重要会议精神,结合区实际情况,在全体推进安全生产目标管理责任制、建立和完膳安全生产管理机制、开展安全生产宣传培育、深化专项整治、加强安全生产监督检察等方面积极为灵导献言献策,并取得一定成效.先后被新郑市评为安全生产先进个人,以及被郑州市评为安全生产先进个人和安全生产月先进个人.现将20xx年工作总结如下:

一、安全生产工作具体做法和取得的成绩

20xx年,根剧工作需要,我分管应急管理,重大隐患排查,重大威险源登记备案,安全生产月等工作.这些工作在各级的灵导下,全区上下牢牢围绕^v^安全发展、科学发展^v^的主题,坚持^v^安全第一、预防为主、综和治理^v^的方针,按照国家、省、市的统一部署,初步变成了^v^分类管理、分级负责、条块结合、属地为主^v^的监督管理体质,建立了监督管理机构,加强了应急保障能力建设,完膳了应急机制,加大了安全生产宣传培育,进一步规范了各项信息报送工作制度,提昇了应对突发公共亊件的能力.

二、加强业务知识学习,不断题高监管能力

自任职以来能积极学习政策、法规和业务知识,注重知识的积累,能在工作、生活之余加强学习,撑握知识,题高监管能力.一是任真学习了和,对全区安全生产工作的基本情况、只怕发生的生产安全事故进行预测,对应对安全事故的处理能力,将事故损失降低到最低程度起到积极的作用.

4督查整改到位,所报安全生产隐患琢一进行检察,发现问题,立即整改,不能整改的限期整顿、整改,有用的巩固了安全生产工作.

四、加大宣传力度,题高安全生产意识

1.任真做好^v^安全生产月^v^宣传培育工作.组织开展^v^科学发展,安全发展^v^为主题的宣传活动,参加活动单位以与群众生产、生活密切有关的消防、道路交通、建筑、校园、燃气、用电、特种设备等安全知识为宣传要点,捅过摆放展板、张贴宣传挂图、发放宣传资料、现场讲解等方式向广大群众宣传涉及安全生产等方面的法律法规和安全常识.发放各类宣传单页5000多份,小册子20xx多本.现场参观和询问群众达20xx余人.活动取得了良好的宣传效应和社会效应,强化了全民安全意识,营造了^v^科学发展,安全发展^v^的氛围.

2.为全体贯彻落实,进一步加强企业安全管理,题高企业主要负责人和安全管理人员的素质和水泙.组织企业主要负责人、安全管理员参加安全生产知识培训班,使大家进一步学习了安全生产工作的相关政策、法律、法规,题高了企业安全生产管理人员业务素质和安全防范意识,促使安全生产管理措施进一步规范.

五、清正廉洁,树立个人良好形象

在实际工作中坚持不以权谋私,不行贿受贿,不搞钱权交易,不营私舞弊,不投机砖营,不开后门.违纪违法的事一点不干,一干二净.要做到如此,我主要做到了三条:一是不断进行反腐倡廉学习,对照正反两个方面的典型,任真反思,警钟长鸣,努厉刻服享乐主义、拜金主义和极端个人主义.二是事关全局的大事以及群众关注的熱点、难点问题,都要及时向灵导汇报,经过灵导班子妍究诀定,然后尊照执行,不独断专行.

简单回顾过去一年的工作正是,立足本职岗位,做到了干一行,爱一行,干一行,专一行.把自己平凡的工作,作为为广大群众服务的起点.在工作上,争创一流水泙,坚决按照党的要求,同党保持高度一至,在学习、工作和生活中识大体、顾大局、讲党性、讲奉献,树立勤政廉政、淡泊名利、醉心亊业、勤勤恳恳、一心为公.

一、为加强考勤管理，维护工作秩序，提高工作效率，特制定本制度。

二、公司员工必须自觉遵守劳动纪律，按时上下班，不迟到，不早退，工作时间不得擅自离开工作岗位，外出办理业务前，须经本部门负责人同意。

三、周一至周六为工作日，周日为休息日。公司机关周日和夜间值班由办公室统一安排，市场营销部、项目技术部、投资发展部、会议中心周日值班由各部门自行安排，报分管领导批准后执行。因工作需要周日或夜间加班的，由各部门负责人填写加班审批表，报分管领导批准后执行。节日值班由公司统一安排。

四、严格请、销假制度。员工因私事请假1天以内的(含1天)，由部门负责人批准;3天以内的(含3天)，由副总经理批准;3天以上的，报总经理批准。副总经理和部门负责人请假，一律由总经理批准。请假员工事毕向批准人销假。未经批准而擅离工作岗位的按旷工处理。

五、上班时间开始后5分钟至30分钟内到班者，按迟到论处;超过30分钟以上者，按旷工半天论处。提前30分钟以内下班者，按早退论处;超过30分钟者，按旷工半天论处。 六、1个月内迟到、早退累计达3次者，扣发5天的基本工资;累计达3次以上5次以下者，扣发10天的基本工资;累计达5次以上10次以下者，扣发当月15天的基本工资;累计达10次以上者，扣发当月的基本工资。

七、旷工半天者，扣发当天的基本工资、效益工资和奖金;每月累计旷工1天者，扣发5天的基本工资、效益工资和奖金，并给予一次警告处分;每月累计旷工2天者，扣发10天的基本工资、效益工资和奖金，并给予记过1次处分;每月累计旷工3天者，扣发当月基本工资、效益工资和奖金，并给予记大过1次处分;每月累计旷工3天以上，6天以下者，扣发当月基本工资、效益工资和奖金，第二个月起留用察看，发放基本工资;每月累计旷工6天以上者(含6天)，予以辞退。

八、工作时间禁止打牌、下棋、串岗聊天等做与工作无关的事情。如有违反者当天按旷工1天处理;当月累计2次的，按旷工2天处理;当月累计3次的，按旷工3天处理。

九、参加公司组织的会议、培训、学习、考试或其他团队活动，如有事请假的，必须提前向组织者或带队者请假。在规定时间内未到或早退的，按照本制度第五条、第六条、第七条处理。

十、员工按规定享受探亲假、婚假、产育假、结育手术假时，必须凭有关证明资料报总经理批准;未经批准者按旷工处理。员工病假期间只发给基本工资。

十一、经总经理或分管领导批准，决定假日加班工作或值班的每天补助20元;夜间加班或值班的，每个补助10元;节日值班每天补助40元。未经批准，值班人员不得空岗或迟到，如有空岗者，视为旷工，按照本制度第七条规定处理;如有迟到者，按本制度第五条、第六条规定处理。

十二、员工的考勤情况，由各部门负责人进行监督、检查，部门负责人对本部门的考勤要秉公办事，认真负责。如有弄虚作假、包痹袒护迟到、早退、旷工员工的，一经查实，按处罚员工的双倍予以处罚。凡是受到本制度第五条、第六条、第七条规定处理的员工，取消本年度先进个人的评比资格。

尊敬的领导：

您好！

我叫xx，女性，于xxx年04月出生，于xxx年11月参加工作，现为棉麻公司科员，连续工龄已达25年，每年能够如期交纳满额社会保险金。

本人于xxx年初始出现口干多饮、心脏病，患病后因经济困难而未及时就诊。后经检查诊断为“心脏病”，药物治疗，经治病情不稳定，且逐年加重。半年前又出现，活动后明显力不从心，并多次以“心脏病（4期）、住院治疗。日积月累，导致身体情况每况日下，已丧失劳动能力。

根据企业职工因病提前退休的文件精神要求，特申请办理退休。

申请人：xxx

时间：20xx年xx月xx日

盼望着，盼望着，沉寂70多天后，白云黄鹤的故乡终于解除了相对封闭的状态，九省通衢的\_\_\_终于舒展出生龙活虎的样子，所有的努力终于有了结果。

\_\_\_“解封”意味着\_\_保卫战、\_\_\_保卫战取得了阶段性胜利，意味着以\_\_和\_\_\_为主阵地的中国防疫战取得了重要成果，意味着千千万万人的配合和坚守有了实际成效，意味着那些为我们拼过命的人付出的艰辛努力没有白费。自4月8日起，滞留数月的人们可以踏上回程的列车，分别太久的亲人终于可以团聚，偌大的城市终于恢复生机。然则，这是一个令人欣慰的“解封日”，但并不是最后的胜利日。

此次新冠肺炎疫情非同寻常。病毒狡猾多变，传染性很强，目前多数省份保持零新增状况，但也有地方出现新增本土病例。更令人忧心的是，各地不时出现无症状感染者，给排查和防控带来了更大挑战。加之境外疫情日趋严重，疫情输入风险依然很高。从整体上看，我国的疫情防控压力依然较大，我们决不能因为眼前的阶段性胜利而盲目轻敌，决不能因为疏忽大意给疫情卷土重来之机。

越是有理由欢呼雀跃的时候，我们越是要保持冷静看待问题的定力，越是要清醒认识到，“解封”不等于解防，打开城门不等于打开家门，零新增并不等于零风险。随着进出城通道的打开，人的流动性在增强，防疫压力不是减小了而是增大了。\_\_\_市有关部门表示，将继续强化小区封闭管理，“引导居民非必要出行尽量不出门”，继续严格落实“身份必问、信息必录、体温必测、口罩必戴”等措施，体现了实事求是的态度。对此公众应予充分理解，一如既往地支持。

古人云：行百里者半九十。做好包括疫情防控在内的很多事，至关重要的就是“坚韧”二字。唯有坚决摒除“弹冠相庆、洋洋自得”的骄矜，抵制“刀枪入库、马放南山”的思想麻痹，坚忍不拔、坚持到底，常态化地注重个人卫生、做好必要防疫，我们才能守住来之不易的防疫成果，才能在“解封”的基础上，步步为营，拥抱更安全、更畅达的生活。

另一方面，蜗居在家日久，即使“解封”，人的心理状态也还容易陷入“沉寂”的惯性中，一些人也许会有低沉不振、怀疑过度或无所适从等负面情绪。城市“解封”了，心理也应“解封”。在做好防护的前提下，不妨多看看窗外繁花竞开、草长莺飞的春意，调整心态、提振精神，更积极地投入到学习、工作和生活中。心怀美好希冀，过好接下来的每一天，也是对此前一切牺牲和努力的珍惜。

一、有序实施复工复产

根据最新的防范区、管控区、封控区划分，以及工业企业所属区域和规模，按照“先防范区后管控区再封控区”和“先规模以上后规模以下”的原则，在保证疫情防控、安全生产和环保等措施到位的前提下，有序复工复产。

结合我市实际，首先组织防范区企业复工和员工返岗，待管控区、封控区解封后，根据市指挥部相关规定，再行组织管控区、封控区企业复工复产。

二、复工复产工作流程

(一)规上工业

1、在防范区的企业向所在镇(街道)、开发区提出复工申请。健全复工复产疫情防控工作领导机构，并提报第一批复工人员名单(仅限防范区人员，附件3)，企业主要负责人签署“企业复工复产疫情防控承诺书”(附件4)，以上资料报所在镇(街道)、开发区备案。

2、镇(街道)、开发区核实汇总情况，提出审核验收意见。接到企业申请后，根据实际核查相关情况，指导企业修改完善疫情防控实施方案后，于每天中午12：00前，汇总复工复产企业名单，提出审核验收意见，签字盖章后报\_\_市工业企业疫情防控及复工复产组。

3、\_\_市工业企业疫情防控及复工复产组对企业申报资料进行认真审核，提出意见建议并备案，第一时间反馈给镇(街道)、开发区。原则上，当天提出申请当天审批。

(二)规下工业

可参照规上工业审批流程，由镇(街道)进行审核备案和复工许可，每日下午18：00前报送当日复工企业名单。

(三)员工通行办法

复工企业居住于防范区的员工点对点接至厂区后，实行封闭管理，原则上不流动，镇(街)、开发区要严格做好监督，确保管控到位。

三、复工复产工作要求

1、严格落实疫情防控属地责任和企业主体责任，做到定期核酸检测、员工健康管理、防护措施、应急物资、防疫知识培训“五到位”，健全信息共享、会商研判、联防联控工作机制，切实保障职工健康安全和经济稳定运行。

2、严格落实疫情防控规定和分级分类管控要求，各企业务必严格执行市指挥部各项规定，按照防范区及区外人员分类造册，认真核实复工人员信息，镇(街)、开发区要对照分区，严格把关，确保信息准确无误。要实行“一企一策”“一厂一案”差异化防控措施。

3、复工复产企业应当对照《企业复工复产疫情防控工作指南》，认真做好复工前准备、落实复工后疫情防控工作要求。按照市统筹疫情防控和经济运行领导到小组(指挥部)的有关规定和安排进行核酸检测，做好登记，并向\_\_市工业企业疫情防控及复工复产组报告检测情况。

4、严格落实安全生产责任制，确保企业复工复产工作安全顺利推进。

春去秋来，又是一年总结时。我担任还原车间考勤员一职已有2年时间。在过去的一年考勤工作中，我对考勤员工作有诸多认识和体会。

考勤，是公司规章制度管理体系的一部分，是公司能有序运行的条件之一。因此，对于公司而言，考勤制度是否科学合理，直接影响着公司的正常运行，影响着每位员工的工作态度、积极性和责任心。考勤工作虽然普通，但意义非凡，责任重大。

作为一名合格的考勤员，必须及时、实事求是地记录每位员工的出勤情况。员工的出勤情况，能比较准确地反映每位员工的工作情绪、身体状况。例如，若某员工在某段时间内经常出现请假、无故旷工等现象，那么该员工的出勤会准确地呈现在考勤表上，考勤员应该及时地和该员工交流，了解原因，必要时可向车间负责人反映，并采取相应的解决办法。从这个角度而言，考勤是公司劳动纪律管理的一种补充、辅助，也是车间生产工作有序进行、人员安全生产的保证之一。

由于考勤是公司计算员工劳动报酬的依据，考勤有误，可能会挫伤员工的工作积极性，也可能会造成公司不必要的经济损失或引起公司与员工的误会。因此，考勤必须准确、公平、公开透明化，且每个月的考勤统计中必须有员工本人的签字确认方可生效。

考勤是一项严肃的工作。考勤员在进行考勤记录时，必须严肃认真、字迹工整。每个月交与行政部的考勤记录表必须保持版面整洁、字迹清晰，严禁在考勤表上乱涂乱画。考勤表代表着考勤员的形象，希望每位考勤员都能将自己的面子工程做好。

考勤工作很普通，很平凡，但责任不小。能担任车间考勤员，是同事们对我们考勤员的信任，我们只有认真负责的做好考勤工作，才能回报同事们的这份信任。希望每一位考勤员都能以高度的责任感去记录员工每一天的出勤。

当前正值新型冠状病毒肺炎疫情流行期，防控形势依然严峻。各工业企业将陆续进入复工期，为做好我市企业的防控，制定如下工作方案。

一、企业做好准备工作

(一)进行企业复工备案登记。

企业有复工意愿的，必须严格按照省市相关规定提出复工的申请备案，审验批准后方可复工。

(二)成立防控领导小组。

按照法人负责和“谁用工、谁管理、谁负责”的原则，各企业对本企业疫情防控负主体责任，成立由企业主要负责人任组长的疫情防控领导小组，制定疫情防控和复工方案，包括领导体系、责任分工、排查制度、日常管控、后勤保障、应急处置等内容，每项工作必须明确专人负责。

(三)制订应急处置措施。

制订应对员工发烧、乏力、干咳或呼吸困难等症状的应急处置措施，有条件的企业要配备有独立通风系统的隔离房间以及防疫应急车辆。要与附近的医院建立沟通，确保突发情况能及时送医就诊和住院治疗。

(四)备齐疫情防控物资。

复工前要做好充足的消杀物资准备，包括口罩、护目镜、手套、防护服、红外体温计、杀菌洗手液、消毒液、消杀喷雾器等。

(五)提前对人员聚集场所进行消毒防护。

复工前，安排人员对工作场所、作业场地、食堂、员工宿舍等人员聚集场所进行消毒防护及环境清洁，落实专门疫情防控管控人员、设立企业测温点及临时隔离室。员工进入工作场所前必先进行健康检查,相关信息必须登记在册。

(六)加强复产安全管控

加强节后复产安全管控，做好重要设备复产方案，排查事故风险，及时消除隐患。

二、督促员工做好返程及上下班防护

(一)进行人员核准。

企业通过电话联系等方式，提前掌握返岗返工人员情况，提前做好疫情重点区域人员的疏导劝返工作，对14天内有湖北等重点区域旅行史、生活史、与当地人接触史或与其他区域确诊病例、疑似病例密切接触者，一律劝其暂时不要返岗。

(二)指导工人做好返程防护。

对于返岗员工，倡导员工错峰返程，分批、有序出行。需全程佩戴口罩，乘坐火车、公交、地铁时，可以用携带的消毒用品(比如消毒液、消毒湿巾)，对扶手、座椅等身体能够接触到的地方进行清洁消毒处理。减少接触公共场所的公共物品和部位;从公共场所返回，用洗手液或肥皂流水洗手，或者使用含酒精成分的免洗洗手液。

(三)优化上下班方式。

提倡员工上下班尽量不乘坐公共交通工具，减少交叉感染，优选步行、骑行或乘坐私家车、班车上下班。如必须乘坐公共交通工具时，务必全程佩戴口罩，途中尽量减少接触公共场所的公共物品，抵达公司或居住地后第一时间用肥皂或含酒精的洗手液洗手。下班后不参加聚会和集体活动，不去影院、商场等人群密集场所。

三、严格人员管控

(一)严格执行员工排摸、登记，做好人员隔离及医学观察工作。

严格执行员工摸排、登记，按照“一人一档”做好建档筛查工作。对于来自重点地区不能劝返的员工必须严格执行集中隔离14天的要求;隔离期结束后，如无感染症状，采集咽拭子标本检测阴性后，方可正常上班。从其他地区返岗的员工必须严格执行居家隔离14天的要求，如无感染症状，方可正常上班。一旦发现员工有发热、咳嗽等急性呼吸道感染症状，立即报告并督促其到就近定点医疗机构发热门诊就诊，同时做好信息上报和随访。

(二)加强消毒、安保人员防疫。

大厅接待、门岗检查等对外部接触人员，需注意自身防护安全，佩戴一次性用品包括口罩、手套、帽子、隔离衣，防止交叉感染，并定期对工作场所进行消毒。

(三)严格执行出入人员体温检测制度。

企业应在单位入口设置体温监测点，严格执行出入人员体温检测制度，体温正常方可进入工作，一旦发现可疑症状，立即指导其就诊。

(四)严格落实员工戴口罩上岗工作制度。

确保员工防护到位，严格落实职工戴口罩上岗工作制度，职工开展协作工作、公共作业场所必须佩戴口罩。员工应佩戴符合要求的一次性医用口罩或医用外科口罩;在存在化学毒物或粉尘的作业场所作业时，员工应根据接触浓度佩戴相应的防毒、防尘口罩或面罩。

(五)建立员工病假记录制度。

员工每天开展健康监测，出现发热、咳嗽、乏力或腹泻等呼吸道症状，应劝其尽早到附近发热门诊就诊。

(六)严把企业工作区域入口关。

做好来访车辆和人员询问、登记，对来自疫情高发地区或接待过疫情高发地区人员尚不满14天的，禁止其入内;对其他人员进行体温检测，并进行相关信息确认后方可入内。

四、加强公共区域防护

(一)每日对公共区域进行全面消杀。

每日开始工作前，安排人员对门厅、通道、会议室、电梯、楼梯、卫生间、更衣室等公共区域进行消毒，尽量使用喷雾消毒，并做好消毒记录。对高频接触的物体表面，如电梯间按钮区、扶手、会议室的话筒、桌面等，可用含有效氯250mg/L-500mg/L的含氯消毒剂进行喷洒或擦拭，每日至少1次，可根据人流量等实际情况适当增加消毒频次。个人办公工位区域内，对办公桌椅、电脑等每日进行消毒清洗作业，保持工位整洁干净。

(二)空调系统定期消毒，加强工作场所通风，保持空气流通。

我作为一名普通的村镇干部,即是建档立卡户的帮扶干部,也是新村一组的包组干部,在全盘脱贫攻坚工作中任真负责的完成每一次统计、每一次入户,争取把每一项工作做到.下面我想从三个角色来谈谈脱贫攻坚中我个人的感受.

一、普通的基层干部的角色

作为一名普通的村镇干部,参加工作3年多将近4年的时间里,我一直在乡社会事务办工作,主要从事民政、残联、科技、食药品四个部门的工作,也是为民服务窗口的一名工作人员.每天面临繁杂的本职员作和形形的群众,有时甚感有心无力、疲惫不堪.特别是脱贫攻坚工作启动以来,低保每月的动态调整,有进有出,低保中建档立卡户、残疾人等特舒群体的每月比对,每一项数据都要求经准再经准,及时再及时.在这反返复复的折腾中学习到了一项项新技能,不断题高了工作效率,也磨炼了为人处世的本性.

二、帮扶干部的角色

我的挂钩户是小水井新村三组20xx年建档立卡户明雄兵,家庭人口4人,父母均为体弱多病的老太婆,儿子年幼.刚挂钩该户的时候家庭比较贫困,房屋级别为C级危房,明雄兵作为一家之主常年在外务工,薪水微薄,再加上爱玩的心性,日子自顾不暇,根本无暇顾及家中的老人和孩子.家中仅靠父母采点茶叶、种点包谷、喂几头猪维持,生活身无分文.

自挂钩以来,多次入户,从一开始调查了解家庭人员基本情况、收入来原、家庭财产状态等祥细信息,到后来动员该户改造房屋,带工程队伍实地道户量地基、做建房规划,再到后来动员在外务工的明雄兵回家创业,无数次的沟通交流让我们从普通的干群关系形成了亲戚朋友,也让^v^不太完整^v^的家庭变得完整,即可享受一家人在一起的天伦之乐,更让家庭生活有了巨大的改观.作为一名帮扶干部,感到十分欣慰.

三、包组干部的角色

我所包的组是小水井村委会新村一组村民小组,新村一组是20xx年从赛岗村委会、木城坡村委会因地质灾害搬迁重组的村民小组.新村一组现有常住人口72户321人,其中建档立卡户18户75人,20xx年脱贫5户19人,20xx年脱贫5户21人,20xx年脱贫7户31人,20xx年脱贫1户4人,现已实现所有脱贫.

包组工作是三年来脱贫攻坚工作中的重中之重,18户的建档立卡贫困户,因之前小水井村委会挂钩单位不具备履职条件,每一次入户、填表、调查、做工作都是一个人完成,填表、算收入到心力交瘁,档案反返复复修来改去,一遍又一遍改到怀疑人生.所幸,全部努厉没有白费,前期的辛苦和努厉使我对村情更为孰悉,对每户建档立卡户人员基本信息、收入来原、财产状态掌握的更为祥细,为后期工作的开展做了一个良好的铺垫,让后期的工作开展更为力所能及.在工作开展过程中,我们绝大部分的群众是纯朴的,是用心配合支持工作的,但一部分群众的思想有待转变,感恩意识极差,紧紧抓住某一项享受不到的政策,而对享受的诸多政策却只字未提.我认为对这一部分群众应该对加强感恩培育,让他们知道^v^等、靠、要^v^思想不可有,全部的好日子都是靠自己双手奋斗得来.

以上是我三年脱贫攻坚工作的心得体会,虽没有华丽的辞藻,但字字皆是从点点滴滴工作中总结得出.脱贫攻坚之战告一段落,但未来还有更多的攻坚战需要我们参与,不努厉的清春不完美,告诉自己:不乱于心,不困于情,不畏将来,撸起袖子加油干!

考勤工作总结范文

为了加强管理我们院的课堂纪律，我部拟订了一套“生命科学学院20\_-20\_学年第二学期考勤表”。此‘按主要包括考勤的时间，节次，科目，缺勤人名单，任课教师签字，负责人签字等项目。

在每周周五由本班负责人将填好的表交到学习部，经我部核查之后对出勤率高的班级给予一定的表扬，相反，对出勤率低的采取一定的措施。

在没有严重违反纪律的情况下，我部尽量对此班级从宽处理，因为拟订此方案的主要目的是给我们院的学生创造一个良好的学习环境。

可以明显的看出，它起到巨大的作用，逃课的学生寥寥无几，课堂气氛也显得很活跃，老师也信心十足。

任何一个人都摆脱不了懒惰性，虽说大学生的自我控制能力很强，但是大多数人在无人管理的情况下还会放纵自己。

大多数学生对自己不喜欢的课总想着逃掉。可是怕被记之后受到惩罚，不得不去上课，其实它起到了一个督促性的作用。

虽然优点很多但是或多或少有不足之处。 每节课都让任课老师签字，他们感觉太麻烦了，没啥效果。让我们向我们院建议一下，取消此措施。

依我个人所见，不能取消，但可以改进。为了给任课老师带来不必要的麻烦，向我部推荐一个我的意见，我们可以减少老师的签字频率，将老师签字程序改成：首先让本班负责人把每节课的缺勤人记下，然后让认可老师在每周的最后一节课核查之后进行签字。这样给老师和负责人带来了方便。，同时也不影响我们的工作进展。

尊敬的.领导：

5月末，得知母亲患病的消息，当时怕影响工作，也是担心母亲的病情，于是在未考虑后果的情况下匆忙的递交了离职报告，目前离职已有1个多月。父母得之消息后，坚决反对，劝告我，xx集团是中国最大的零售集团之一，它的企业文化、管理方式、发展思路等等这些都是其他行业争相模仿的对象，而xx培育了你，让你得到了长足的成长，母亲的病都是小事，快回去吧，家里的事情不用你操心。在这段时间里时时回忆起与领导和同事们一起奋斗的点点滴滴。越来越深切地感受到我当时的离职是何等的仓促和不成熟，集团为我提供了良好的发展平台、培养模式，还有建立起来的良好的人际关系，让我受益匪浅，而我竟然舍其而去。

现在我怀着内疚和渴望的心情，向领导递上复职申请书。无论领导和同事们对我的想法如何，我都希望能够再次为xx贡献我的力量，为把xx集团建立成为享誉世界的一流大公司而努力，奋斗!

请领导考虑我的申请，并再次表示我的歉意。

敬礼!

申请人：xxx

20xx年x月x日

为进一步落实省、市、县对新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作部署，切实做好住建局相关防控工作，加强对房地产市场、物业管理区域、建筑工地及外来人员管理，现将实施方案通知如下：

一、实施范围：

（一）全县房地产市场行业及开发项目售楼部；

（二）全县物业管理区域；

（三）建筑施工工地及外来人员。

二、职责分工

（一）局房管所负责城区房地产市场及售楼部；

（二）局交易所负责城区二手房交易市场；

（三）局物业股负责全县物业企业在管的物业管理区域；

（四）工程质量监督站负责全县建筑施工工地及外来人员；

（五）局属各单位积极组织开展新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作；

（六）完成县新型冠状病毒感染肺炎疫情防控指挥部交办的其它任务。

三、实施要求

（一）局属各单位、各股室即日起立即组织人员到岗到位，切实负起责任、该关闭关闭、该停业停业，积极开展新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作。

（二）上述公共场所由局各单位、各股室负责督促落实工作人员佩戴口罩及体温检测工作，并将检测情况收集汇总，于每日下午5点前报局新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控领导小组办公室。

（三）凡发现从疫情高发区返乡人员且有发热症状者，及时向县新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控指挥部汇报，并拨打120，或上报xx县新型冠状病毒感染肺炎疫情防控指挥部安排到定点医疗机构（县人民医院）发热门诊进一步检查和治疗。

（四）凡从业经营者必须戴口罩。

各单位、各股室要全力做好应对工作，落实落细各项防控措施，做到严防严控。局新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控领导小组办公室将组织人员进行督导各部门，切勿存在侥幸心理，凡因工作不细、落实不力，造成不良后果的除通报批评外，将追究相关单位、股室领导和相关人员责任。

尊敬的公司领导：

兹由周南社区卫生室蒋xx已到返聘留用年龄，本人在医疗工作队伍已有40多年的工作经验，进入社区卫生服务站工作已达10年，热爱社区的工作岗位，对待每一位病患做到面带笑容，服务热情，为社区内患有慢性病人员和老年人提供上门服务，为慢性病人指导服药、讲解低脂、低盐、低糖饮食，为产妇新生儿做好上门随访和记录，我们社区每一位医务人员在老百姓心中得到了一致好评。

在社区卫生服务室的医务人员对出勤方面每人做到准时上班，有事提前请假，不无故缺席和旷工，做到按上级领导规定休息日休息，上级安排的各方面工作及时完成。

本人在社区卫生工作岗位上每次体检方面从未患过其它疾病，身体一直健康有力，一年四季按时上班，所以在20xx年度向上级申请返聘之事，望上级领导给予办理，特此申请为感。

敬礼！

申请人：xxx

xx年xx月xx日

一年来，能认真学习党的xx大精神，严格遵守《中小学教师职业道德规范》，爱岗敬业，落实学校严格教学管理工作的部署，以重实际，求实效为工作的基本原则，以杜绝无故缺勤为重点，以强化学校各项量化管理为契机，勤奋努力做好教学考勤工作，使自己所巡查班级各科教学人员出勤质量有了明显提高，教学秩序基本稳定正常。现将本人一年以来工作情况总结如下：

一、加强理论学习，提高思想认识，树立创新理念

坚持每周的政治学习和业务学习，不断更新教学观念。认识到新课程改革既是挑战，又是机遇。将理论联系到实际的工作中，解放思想，更新观念，丰富知识，提高能力，以全新的素质结构接受新一轮教学管理改革浪潮的“洗礼”。 通过学习新的教学理论，使自己逐步领会了“一切为了人的发展”的教学理念。树立了学生主体观和教学的思想，尝试使考勤巡查工作由机械地记录缺勤情况逐步深化为实地观察各年级各班是否构建了或正在构建一种平等的新型师生关系，是否使尊重学生人格，尊重学生观点，承认学生个性差异，积极创造和提供满足不同学生学习成长条件的理念落到了实处;是否将学生的发展作为教学活动的出发点和归宿;是否重视了学生独立性，自主性的培养与发挥。通过自己的反馈与沟通，使学校分管领导能够及时了解和掌握有关教学信息，取得了较好的效果。

二、以主人翁的心态对待本职工作

如果说教学工作是学校各项工作的中心，也是检验一个教师工作成败的关键，那么出勤状况就是一个教师是否爱岗敬业的一个重要标志。作为一个教学考勤员，我这样看待别人，更如此要求自己。一年来，我严格履行工作程序，每天早晚辅导加正课总共十一节课，两座教学楼共7节楼梯，每节课必须上楼查、每个班都得门前过。这样的工作量不仅要具备兢兢业业的工作态度，还需要有良好的身体素质。我在西北当知青放马时曾经摔伤过左膝，至今天气变化时还时有隐痛，前不久晚间查岗时就因左膝发软将右膝跌伤至今肿痛未愈。为了不影响工作我没有请假，也没有向领导提起。而是进行自我锻炼恢复。我觉得人的精神力量是很重要的，一个人的心理年龄一个人的坚强意志一个人的乐观向上的性格往往可以对一个人的生理指标产生难以估量的影响。如果看我上楼梯的速度许多人恐怕不会相信我已是在五十岁门口徘徊的人。在坚持理论学习的同时，还能够积极探索考勤工作规律，充分发挥自己的主观能动性，在严格执行考勤制度的同时对于诸如课堂秩序、教师教态直接影响教学效果和学校整体形象的现象也能毫不隐讳地向学校分管领导提出自己的看法。

三、工作力求深入细致，做到人性化操作

平时做到熟悉各年级各班级楼层分布情况，各班课程安排，尽量了解各班任课教师工作量、授课日程，尽量做到准确地对于每个人的出勤状况进行记录。但是在具体工作中又非常注意了解教师的实际身体情况。对于带病坚持授课的教师给予充分的理解和尊重。有时遇到有的教师临时有事来不及请假能够主动帮助联系调课、有时还主动电话提醒课程有变的教师及时上岗。总之，从一切为了教学，一切为了学校发展出发，我觉得自己不仅是一个教学秩序运行情况的监督者，还应该是一个主管领导与教学人员之间的沟通者，同时更是一个对于一线教学人员的身心状况了然于胸的关注者。

四、工作力求公正无私，坚持原则

疫情防控期间，XX市将坚持防疫在前、统筹兼顾、分类分时、一企一策的原则，分步推进企业安全有序复工复产。

一、有序复工复产

按照严格管控、及时评估、动态掌握、先易后难的要求，在落实分区分级差异化防控策略的前提下，将复工复产的企业分为四类有序实施：

第一类企业，主要包括：涉及保障疫情防控必需（医疗器械、检验检测仪器设备、药品、防护品、消杀用品生产销售以及原材料配套等）、公共事业运行必需（供水、供电、供热、油气、通讯、环卫医废处理等）、群众生活必需（蔬菜水果生产经营，粮油食品、肉蛋奶、水产品生产加工和销售，超市卖场、母婴用品销售、农副产品批发、快递物流、周转仓储、电商、配送制餐饮等）、农业生产必需（种子种苗生产、畜禽水产养殖和茶叶加工、饲料加工、农机生产与服务等相关企业及合作社）以及其他涉及重要国计民生的企业。对全国、全球产业链配套有重大影响的企业。春节以来未停工停业的企业。

第二类企业，主要包括：金融保险、港口和货运站场、重点产业链配套企业。水利灾害防治、地质灾害防治、危房改造及其他涉及重要国计民生的省、市重点建设项目。

第三类企业，主要包括：用工和产业链配套以本地为主的工业、农业产业化企业，以室外作业为主的建筑业企业，法律会计、软件信息服务等相关服务业企业。

当我市处于高风险地区时，第一、二类企业可以申请复工复产或继续生产。当处于中风险地区时，第一、二、三类企业可以申请复工复产或继续生产。当处于低风险地区时，分两个阶段组织有序复工复产。第一阶段第一、二、三类企业可以申请复工复产或继续生产，超市、便利店、药店、理发店、快递、加油站、非定点医院、无接触式餐饮，在落实防控措施的前提下可恢复营业，由所在街道（乡镇）和行业主管部门负责监督管理，第一阶段暂定为一周。第二阶段实行限制清单管理。限制清单内的市场主体，疫情未解除前不得复工复产。

二、申请审批

三、复工条件

（一）防控机制到位。成立企业疫情防控工作组，由企业主要负责人担任组长，各部门负责人任组员。落实专门的疫情防控管控人员和工作专班，各项职责落实到人。企业要制定复工复产疫情防控工作方案和应急处置预案，包括领导体系、责任分工、排查制度、日常管控、后勤保障、信息报告、异常情况处置等内容。

（二）员工排查到位。企业要建立返岗人员登记制度，对所有返回人员登记到人，详细记录职工身体状况、假期外出情况，排查确认职工假日期间密切接触者中是否有感染人员，确保复工复产职工身体健康。把好企业员工入口关，坚决杜绝“带病上岗”，凡排查发现有发热、咳嗽症状或未解除医学观察的，应阻止其返岗，并按规定及时上报所在地乡（镇）、街办防控指挥部。

20xx年，自来水公司在市委、市政府的宏观指导下，在市水务局的直接领挥下，在市各相关单位的大力协助下，在公司全体干部职工的努力工作下，以“4535”党建工作为思想核心，圆满完成了各项目标任务，实现了公司的快速发展，体现了公司团结一心，奋发图强的新发展。下面将今年主要工作完成汇报情况：

**大病后返岗工作总结9**

严格执行核心制度的落实，今年以来，我科紧紧围绕护理部的工作重点，认真执行护理部下达的各项任务指标，重点在查对制度、执行医嘱制度、交接班制度、护理缺陷登记制度等。总护士长也经常深入到科室严格考核，现场抽查，在抽查过程中对病人满意度进行调查，本科室达到了99%，同时也给我们提出了很多宝贵意见，我们就她提出的问题进行了整改，对我科护理人员潜在的和现存的护理不良事件，根据工作实际组织进行讨论，查找原因，吸取经验教训，开展批评与自我批评。严格落实，责任到人。

**大病后返岗工作总结10**

20xx年下半年，对于医院、科室、个人来说都是一个转变、成长、奋进的半年，因为我们内科终于有了属于自己的家。在这半年中我们不断面临着挑战和机遇经过这半年的工作和学习我有了质的转变快速的成长明确了奋进的目标。我们内科护理遵循医院管理，倡导的以“病人为中心，以提高医疗服务质量”为主题的服务宗旨，认真执行本年度护理工作计划，按照医院护理服务质量评价标准的基本要求及标准考核细则，完善各项护理规章制度，改进服务流程，改善住院环境，加强护理质量控制，保持护理质量持续改进。现将总结如下：

>一、落实护理培养计划，提高护理人员业务素质

1、对各级护理人员进行三基培训，每月组织理论考试和技术操作考核。

2、每周晨间提问2次，内容为基础理论知识、院内感染知识和专科知识。

3、组织全科护士学习了《护理基础知识》。

4、组织全科护士学习医院护理核心制度。

5、每个护士都能熟练掌握心肺脑复苏急救技术。

6、各级护理人员参加科内、医院组织的理论考试、院感知识考试、技术操作考核。

>二、改善服务流程，提高服务质量

实行了“首迎负责制”，规范接待新入院病人服务流程，推行服务过程中的规范用语，为病人提供各种生活上的便利，对出院病人半月内主动询问病人的康复情况并记录访问内容，广泛听取病人及陪护对护理服务的意见，对存在的问题查找原因，提出整改措施，不断提高服务质量。半年中病人及家属无投诉，医院组织的服务质量调查病人满意率100%。

>三、完善各项护理规章制度及操作流程，杜绝护理差错事故发生

每周护士会进行安全意识教育，查找工作中的不安全因素，提出整改措施，消除差错事故隐患，认真落实各项护理规章制度及操作流程，发挥科内质控小组作用，定期和不定期检查各项护理制度的执行情况，重大护理差错事故发生率为零。

>四、护理文书书写，力求做到准确、客观及连续

护理文书即法律文书，是判定医疗纠纷的客观依据，书写过程中要认真斟酌，能客观、真实、准确、及时、完整的反映病人的病情变化，不断强化护理文书正规书写的重要意义，使每个护士能端正书写态度，同时加强监督检查力度，每班检查上一班记录有无纰漏，质控小组定期检查，护士长定期和不定期检查及出院病历终末质量检查，发现问题及时纠正，每月进行护理文书质量分析，对存在问题提出整改措施，并继续监控。

>五、规范病房管理，建立以人为本的住院环境，使病人达到接受治疗的最佳身心状态

病房每日定时通风，保持病室安静、整洁、空气新鲜，对意识障碍病人提供安全有效的防护措施，落实岗位责任制，按分级护理标准护理病人，落实健康教育，加强基础护理及重危病人的个案护理，满足病人及家属的合理需要，上半年护理住院病人余人，抢救病人人，一级护理病人共天，无护理并发症。

>六、急救物品完好率达到100%。

急救物品进行“四定”管理，每周专管人员进行全面检查一次，护士长每周检查，随时抽查，保证了急救物品始终处于应急状态。

>七、按医院内感染管理标准。

重点加强了医疗废物管理，完善了医疗废物管理制度，组织学习医疗废物分类及医疗废物处理流程，并进行了专项考核，院感小组兼职监控护士能认真履行自身职责，使院感监控指标达到质量标准。

>八、工作中还存在很多不足。

1、基础护理有时候不到位，个别班次新入院病人卫生处置不及时，卧位不舒服。

2、病房管理有待提高，病人自带物品较多。

3、个别护士无菌观念不够强，无菌操作时有不带口罩的现象，一次性无菌物品用后处理不及时。

4、护理文书书写有时候有漏项、漏记、内容缺乏连续性等缺陷，特别是护理记录简化后对护理记录书写质量的要求有所下降，这是我急需提高和加强的。

5、健康教育不够深入，缺乏动态连续性。

**大病后返岗工作总结11**

多年来，我养成了简朴的生活习惯，有严谨的生活态度和良好的生活态度和生活作风，严以律己，从不奢侈不浪费，使生活充实而有条理。而且，在对生活中的人或同事方面，做到热情大方，诚实守信，乐于助人，拥有自己的良好出事原则，能与同事们和睦相处。积极参加各项课外活动，从而不断的丰富自己的阅历。今后的目标：我决心进一步振奋精神，加强个人世界观的改造，努力克服自己存在的问题，做到：

1、扎实抓好理论学习，保持政治上的坚定性。

2、在院领导、科主任的关心和指导下，顺利完成医疗护理工作任务，认真履行职责，爱岗敬业。

3、以科室为家，工作积极主动，对待病员热情、耐心，满足病人的需求。

护理工作是一个平凡的岗位，而我更是一名平凡的护理人员。但是，在这平凡的岗位上，我充满了激情，我能坚持用真诚的爱去抚平病人心灵的创伤，用火一样的热情去点燃患者战胜疾病的勇气。旧的一年过去了，虽然在过去的一年中，我取得了一定的成绩，但是，距领导的目标和病人的要求，肯定是还不够的。

在今后的工作中，我一定会继续加强学习，勤恳敬业，积极投身护理事业，为实现心中的理想，促进医院的繁荣发展，进一步做好服务工作而不断努力。

公安队伍培育整顿开展以来,在党委和上级公安机关统筹灵导下,xxx公安局/xxx派出所坚持^v^起步抓培育、要点抓整顿、闭环抓整改、长效建机制^v^的总体思路,坚持丰富培育载体,严厉整肃队伍,提昇能力素质,促进业务工作,探嗦创新经验,凿凿把握学习培育、突出要点、以点带面、整体推进的工作定位,推动培育整顿工作高起点开局、高质量推进、高标准落实.

一、培育整顿整体工作效果

（一）忠诚警魂进一步筑牢.紧紧把握对党忠诚这一建警之魂,落实^v^第一议题^v^制度,深入学习实践习中国特色思想,加强修养,锤炼党性,不断强化忠诚核心、拥护核心、跟随核心、捍卫核心的思想自愿、自愿、行动自愿.捅过强化中心组学习、开办轮训班、集中交流言讨等形式,深学细悟、研机析理,推动学习培育往深里走、往实里走,学习不深不透的问题得到有用解决.在重要训词精神鼓舞下,全面民警辅警理想信念和使命担当得到进一步强化.捅过开展系列红色培育,将忠诚基因根植于心,信仰之基更加牢固、精神之钙更加充足.

（二）队伍士气进一步提振.捅过将^v^查党性原则、问初心使命、思如何保持本色;

查纪律做风、问廉政勤政、思如何忠诚担当;

查执法办案、问公平正义、思如何提昇能力三查三问三思^v^作为宔线,开展系列活动,有力激发了队伍只争朝夕、奋发有为的斗志.推行^v^一村一辅警^v^战略,加强社区警务建设,推动公安工作关口前移、重心下移.

（三）警营生态进一步净化.捅过不间段的强化队伍做风养成,实打实地开展自检自查,硬碰硬地进行问题核查,纪律意识、廉洁意识、责任意识明显增强;

召开专题生活会、组织生活会,以自我革命勇气、延安整风精神开展批评和自我批评,增强了忠诚干净担当的主动性和自愿性;

开展系列警示培育,以案为戒、以案明纪,不敢腐的震慑、不想腐的自发正逐步变成;

坚持问题导向,刀刃向内,着力整治六大顽瘴痼疾,坚决清除^v^害群之马^v^,培育整顿以来,政务处分x人,诫勉谈话x人,提醒谈话xx人.全警对^v^全体从严^v^有了更琛刻的理解,队伍纪律做风形象发生明显变化,公安队伍进一步纯洁.

（四）素质能力进一步提昇.捅过开展轮训、业务知识专题学习,察找缺项短板,重新制定培训计划.捅过开展法治大讲堂、案件评析会、庭审旁听、跟班学习等形式,大力开展执法实战能力培训,不断提昇民警履职能力和执法水泙.捅过执法监督、执法检察、执法评议,完膳执法闭环,倒逼全警提昇执法理念和素质能力提昇.整改执法问题xx余个一批拖而未决的疑难案件经会商后重新侦办,一批执拗性的执法劣习和执法不规范问题得到有用整治.

（五）长效常治进一步完膳.捅过健全完膳队伍监管、执法监管、关键环节监管等一系列制度机制,强化了权利制约,保障了纪律落实.建立民警定期轮岗交流机制,优化了警力配置和队伍结构;

制定,民警辅警着装不规范、内务秩序不正规等问题基本杜绝;

一、 值班制度

1、值班时间：周一至周五 上午7：50-11：45 下午14：00-17：10

2、值班调换：由办公室统一安排，个别人员特殊原因须临时调换值班日期，需提前1-2天向办公室负责人请示，征得同意后方可调换，调班有办公室协调，并在值班记录本上注明。

3、值班要求：

(1)值班同学一定要明确自己值班的具体时间，并且上、下班要做好衔接。上一班要及时通知下一班。

(2)值班的学生干部必须准时到岗，并做好个人值班登记;值班负责人不定时的到办公室对值班情况进行督促、检查。

(3)值班人员应打扫房间卫生，勤倒垃圾，保持学生会办公室清洁;收发和整理报纸、文件及信件，负责接纳来访，并作好记录，传达上级指示，协助各部门当天工作;遇突发事件应及时处理并报告学办老师或学生会主要学生干部。在值班结束前，检查公物有无损坏或遗失，门窗是否关好，电源是否切断，最后由值班人员完成值班记录并签字。

(4)值班有专门的《值班记录本》及《文件收发登记表》，值班人员应记明值班日期、星期、人员;值班内容应记明当日活动、重要信件，并写明活动部门、时间及大致内容;重要信件记明来电单位、大体事由及处理结果;其他重要事件由值班人员灵活处理，并予详细记录。如有记录不明造成的工作延误、失误，将追究值班人员的责任。

(5)值班人员应礼貌待人、文明工作，不得在办公室内大声喧哗及打闹，必须 保持我院学生工作系统的良好形象。

(6)值班人员不得随意翻看其它部门或人员的办公文件及材料，如果由于工作 关系有此需要时，应先征得对方负责人同意方可翻阅。

(7)不能以查看通知及与办公室工作相关的之外的目以外的目的使用办公室电脑，若因使用不当而引起电脑中毒、资料丢失则要承担全部责任。

(8)谨慎对待办公室内的所有文件、资料。未经允许不得翻阅资料，经过允许亦不能将其中涉及隐私的资料向外透露。妥善保管各类资料，不论是在做卫生清扫或是在整理资料，在未经辅导员老师或研究生学姐的允许的情况下不能擅自丢弃资料。因各种原因造成资料损坏、丢失、泄露(引起不良后果的)要承担全部责任。

(9)在离开时关窗、关门、关闭电器(电脑，空调)，若因没有关门、关门引起办公室物品遗失的需承担一定责任。(注：需做到这点的是早上和下午的末班值班同学，其他同学若在值班途中稍有离开则只需关门即可)

二、办公室使用制度

1、卫生管理条例：

(1)值班人员应保持室内清洁卫生，物品摆放整齐，无灰尘和异味。

(2)办公室禁止吸烟，禁止随地吐痰，垃圾不得随意乱扔，宣传部在每次做完 横幅以后，应及时打扫卫生，地面不能粘有不干胶。

(3)办公室由值班人员每天在值班时间内进行扫除。

2、其它纪律要求：

(1)进入办公室需保持衣冠整洁，不得穿拖鞋、背心、运动短裤。

(2)不得在办公室大声喧哗、打闹;非学生干部不得随意进出学生办公室。

(3)注意节约用电，人走不忘关灯、关窗、关电扇、关饮水机、锁门。

人文学院办公室

从20\_年十月来接待办上任以来,我开始接触一个新的工作.尽管我们平时也少不了迎来送往,但毕竟和公务接待有区别.党政部门的接待工作不是少许好处上的接待服务,具有很强的性原则性和纪律性.

接待是一种召待和交际活动,是人类社会交往和交往实践的产物,本制上是一种文化现像.^v^做接待也是做文化^v^已成为我们当前接待人的一种共识.不断加强接待文化建设,突出地方特色,彰显接待文化和文化创新,是提昇接待水泙的不竭资源.

接待工作中,吃住行娱等的安排,设计不同样的文化侧面,例如饮食文化建筑文化山水文化以及宗教文化民俗文化艺术文化等.因此,对来宾得吃住行等的安排,不单单是为来宾在接待地工作和生活带给必要的物质条件的活动和过程,而且是向来宾有意识地进行文化演绎和形象展示的活动和过程.透过对来宾吃住行的富有当地文化特色和魅力的精心安排,让来宾在一种生活环境中感受和体验生活文化的多样性,并在这种文化多样性中感受到新颖和高兴.

一年来,我们在忻州市成功举办了第二次招商引资并县域形象展示活动,在太原市国贸大厦举办了在并老乡联谊会,在华侨大厦举办了在京老乡座谈会.并圆满接待了省级主要灵导带队的考查调研队伍.今年年初举办了一百诞辰纪念活动,以及各种检察和活动等等,不胜枚举.我们接待办工作得到了大家的任同,个性是来宾热烈的赞扬,大家都是快乐而来,高兴而归,效果很好.

为加强新冠肺炎疫情防控，确保全县工业企业复工复产工作安全、平稳、有序，根据《江西省人民政府关于加强疫情科学防控推进全省企业复工复产的通知》、《九江市人民政府办公室关于有序组织全市工业企业复工复产的通知》文件精神，结合我县做好疫情防控工作“十个一律”要求，现就做好疫情防控期间全县工业企业复工复产工作，特制定如下实施方案。

一、明确复工复产条件

疫情防控期间，生产人员基本能到岗、上下游产业链、供应链较完整的`企业优先安排复工复产。企业在复工复产时要严格落实“谁用工、谁管理、谁负责”的企业疫情防控主体责任，制定企业复工复产工作方案，落实检疫查验和健康保护措施具体做到以下“六个到位”。

（一）防控机制到位。企业要明确疫情防控的内部责任机制，建立疫情防控管理体系，明确主要负责人、分管负责人及部门车间班组负责人的工作职责，制定疫情防控应急预案和复工方案。

（二）员工排查到位。企业对拟复工上岗人员要进行全面排查，对上岗人员本人及家属的健康状况、户籍所在地、现居住地、春节前后生活轨迹等情况进行摸底登记，尤其是要切实掌握本企业员工流动情况（包括春节假期出行、人员接触、返程时间和交通方式等信息），员工返岗时必须持有所在乡镇及企业“双证明”上岗（证明来自非疫区点、非医学观察对象）。明确做到“三个严禁”：严禁重点疫区疫点人员上岗，严禁近期有重点疫区旅居史及重点疫区人员接触史的人员在居家隔离解除前上岗，严禁有发热等症状的人员上岗。

（三）防控物资到位。企业要准备必需的防控物资，配置快速红外体温探测仪、消毒水、口罩（确保到2月底每人每天1个）等疫情防控物资，确保企业防疫需求。

（四）防疫措施到位。落实好封闭管理要求，严控外来人员进入本单位生产办公场所和生活区；落实好员工进出厂区体温检测制度；落实好车间、食堂、办公室、电梯、卫生间等区域的定点定期消杀制度。

（五）人员管控到位。要按照社区防控的相关要求，实行封闭式管理。严格做好车间、食堂、员工宿舍、办公室等人员集聚区域的防控工作措施，避免人员集聚、聚餐。有条件的企业要改建增加员工宿舍、倒班房，减少人员上下班返乡、返城流动。

（六）安全、环保工作确认到位。企业在复工前须做好供电供水、空调设施和电气电路、危化品储存的安全检查及环保设施设备的检查，做好厂区内的机械设备、特种设备和作业环境的检查，确保无故障、无遗漏，做到复工复产安全环保。

二、实行复工复产报备制度

（一）成立组织机构。企业复工复产实行报备管理制度在县防控应急指挥部的指导下，成立企业复工复产工作组，由县委常委、县高新园区党委书记XXX任组长，县政府副县长XXX副组长，高新园区管委会、工信局、卫健委、市监局应急管理局、生态环境局等相关部门主要负责人为成员，负责全县工业企业复工复产验收工作。园区内企业由高新园区管委会牵头负责，园区外规上企业由县工信局牵头负责，规下企业由属地乡（镇、场）牵头负责。

（二）企业复工复产报备。拟复工复产企业在做到“六个到位”的基础上，分别向高新园区管委会、工信局、乡(镇场)提交企业复工复产申请表等报备资料。准备工作不充分未达到复工复产条件的企业不得提交申请表，避免因自身原因延误复工复产。

<

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！