# 关于202\_年带心灵鸡汤的工作总结【十五篇】

来源：网络 作者：夜色微凉 更新时间：2025-04-03

*灵魂鸡汤，拼音xīnl&iacutengjītāNg，一段或多段具有激励强化励志功能的文章。当前快节奏的生活和无处不在的压力偶尔需要这种激励语言艺术疗法。 以下是为大家整理的关于202\_年带心灵鸡汤的工作总结的文章15篇 ,欢迎品鉴！【篇一...*

灵魂鸡汤，拼音xīnl&iacutengjītāNg，一段或多段具有激励强化励志功能的文章。当前快节奏的生活和无处不在的压力偶尔需要这种激励语言艺术疗法。 以下是为大家整理的关于202\_年带心灵鸡汤的工作总结的文章15篇 ,欢迎品鉴！

**【篇一】202\_年带心灵鸡汤的工作总结**

　　1.我想，在我们都还没成为他人之妇时，一定要一起去拍一次婚纱照，只属于我们的婚纱照。

　　2.要想拥有成功，就需要赋予人生足够的速度。这是成功者的姿态，也是胜利者的姿态。

　　3.自我打败自我是最可悲的失败，自我战胜自我是最可贵的胜利。

　　4.我们要应对的苦难和挫折不会因为我们遭遇够多而减少，上天不会因为你的悲惨而悯怜你，它只会安排一道又一道难关来磨炼你的意志。就像唐僧西天取经一样，想要取得真经，就不要有返途的念想，你除了继续死磕到底，根本没有其他退路。

　　5.即使这个世界有太多不公平，我们也无力改变什么，只能笑着去接受。

　　6.没有热忱，世间便无进步。

　　7.夜晚给老人带来平静，给年轻人带来希望。

　　8.世间成事，不求其绝对圆满，留一份不足，可得无限美好。

　　9.用行动开启完美，用智慧点亮人生，用信心激励自我，用勇气点燃激情，用执着守候成功，用发奋打造精彩，用奋斗创造辉煌，用拼搏开拓未来！

　　10.人有了信念和追求就能忍受一切艰苦，适应一切环境。

　　11.与其祈求生活平淡点，还不如祈求自己强大点。

　　12.美好的一天，上帝不会就这样给你，需要自己去创造。

　　13.每一次的伤痛，都是成长的支柱。每一次的打击，都是坚强的后盾。

　　14.愿你余生安好，嘴角带笑，与他缘分也正好；愿我不念过往，不等时光，不做痴情少年郎。

　　15.总有一条路，会让你心动；总有一扇窗，会让你驻足。

　　16.没有人要求你必须卓越，除了你自己。没有人能一步到达卓越，只需每天进步一点点。

　　17.这个世界，什么都可以安排，唯独你的心。这个世界失去谁都不可怕不要紧，唯独失去了你自己。以后还有很漫长很漫长的道路，都要一个人走完，都是靠自己，凭借自己的能力去完成。这条道路，故事是昨天的瞬间，沿着长长的路，恍然如梦，到永远。

　　18.不要因为结束而哭泣，微笑吧，为你的以往拥有。

　　19.这世界哪怕再叫人失望，也有一种美好的东西在暗地里生长。

　　20.生命就是一个一直在支出时间的过程，等时间支完了，生命也就走到了尽头。

　　“岁月辗转成歌，时光流逝如花。”又到了一年的末尾，202\_年在不经意间就过了。回想这一年来的工作，我进步了很多，也成长了很多。在公司的领导、同事关心和帮助下，在思想意识、业务水平等方面都取得了很大的进步。借此契机，我衷心地感谢领导、同事们一年来给予我的关心和帮助。一年来我严格遵守公司的各项规章制度，时刻以高标准来要求的各项工作，与同事之间相互协作、敢于承担责任、积极面对各种考验，并较好完成了本年度的工作计划。以下，对本年度的工作进行汇报总结：

　　一、思想政治方面。

　　二、工作完成方面

　　三、党风廉政方面

　　经过一年的工作经验积累，我在业务水平上有了很大的提升，今后我会主动学习业务知识，丰富自己的行业知识，进一步提升自己的综合能力，为下一步取得更大的进步做充分准备。

　　虽说一年来我进步了很多，但我也从中发现了自身的不足。在工作中，缺乏与人沟通与协调，工作中常常存在一些异议，今后我要主动与人沟通协调，力争意见达成一致后再施工，提高工作效率。专业知识的匮乏，遇到一些难题常常不能够自己独立解决，下一步，我要制定计划学习，不断提高自己的业务水平，积极迎接工作中的各种挑战。缺少目标性，以致工作条理性不强，今后我要制定工作计划，确保施工的有序推动。

　　一年来，我在工作上取得了很大的进步，202\_年对我来说是有价值有收获的一年，也充分意识到自己身上的缺点。在今后的工作中，不断总结自身的不足并及时改进，加强业务知识的学习，认真负责上级领导交付的任务，我会以标准的要求下提高自己的思想领悟能力和加强业务能力，为公司树立一个良好的形象，为自己更上一阶层奠定坚实的基础，更为公司创造更大的效益不懈努力。

**【篇二】202\_年带心灵鸡汤的工作总结**

　　我校心理健康教育工作在学校领导、老师的大力关注下，始终坚持做好日常工作，开展形式多样的心理健康教育活动，在帮助学生培养健全人格，保持心理健康及全面推进素质教育的工作方面取得了一定的成效。现将本学期的工作总结如下：

>　　一、关注校园心理安全，首先抓好教师的心理健康

　　现代生活的日益紧张和繁忙，使一些教师产生心理冲突和压抑感，教师不健康的心理状态必然导致不适当的教育行为，对学生心理会产生不良影响。校领导充分认识到心理健康教育应以了解学生为基础，以创设和谐气氛与良好关系，教师以自身健康的心理去影响学生，本身就是种最有说服力的心理健康教育。为了营造一种民和谐的、安全的、充满人文关怀的、具有浓郁人情味的工作氛围和心理环境，校领导通过各种活动，如教师运动会、教师聚餐、班主任出外考察、教师心理健康讲座等加强对老师的心理健康教育，丰富多彩的活动更有力地帮助教师缓解压力，减轻了教师的心理压力和精神负担。

>　　二、建立和谐的师生关系，奠定心理健康教育的基础

　　建立和谐的师生关系是活跃课堂心理氛围，开发学生创造潜能和为学生提供心理安全和心理自由的基础。老师们承诺“努力建立和谐的师生关系”，倡导热爱学生、理解学生、尊重学生。在日常的教育教学行为中，有一份公心，对各类学生，无论是成绩优异的，还是成绩稍差的，一律公平对待，不应存有任何主观偏见。

　　>三、整合学校各种资源，发挥心理健康教育合力

　　学校心理健康教育是全程的、全方位的心理健康教育，因此，日常教育中我校十分注重整合学校各种资源，来发挥心理健康教育的合力。首先充分利用课堂教学，扎扎实实推进心理健康教育，在学科教学中渗透心理健康教育，在课堂上，师生之间无时不在进行情感的交流和心灵的沟通，通过组织各种活动，使师生之间达到共鸣和合声，在实实在在推进心理健康教育。再次丰富校园文化，通过开展丰富多彩的校园文化活动如学习节、艺术节、科技节等为学生搭建表现才华的舞台，调节学生的身心，释放学生的潜能，并通过各种竞赛，来培养学生的合作精神、奋勇拼搏的精神等，这些，都在潜移默化中培养了学生良好的心理素质。另外我们注重利用好学校的各种现代化设施，通过宣传橱窗、广播等渠道来开展形式多样，丰富多彩的各种心理健康教育活动、引导学生主动参与，成长和发展从根本上来说是一种自觉和主动的过程，如果学生没有主动意识和精神，处于被动的地位，那么心理健康教育就会成为强制行为，变得毫无意义。为了引导学生主动参与，切实提高心育实效，通过加大宣传力度，让学生科学了解发展性心理健康教育，来强化其参与心理健康教育来优化自身心理素质，提高自身心理健康水平的心向。

>　　四、加强心理辅导，关注和保护特殊学生的身心健康

　　在学校生活中，有一些特殊群体的利益更容易遭到侵害，包括学习成绩落后的学生，比较调皮、淘气的男生，家庭条件差、父母离异的学生，有亲属患有精神病的学生，以及那些性格内向、怯懦、寡言少语的学生等等。这些少年儿童因生活中一些不尽如人意的事件而容易遭到教师或学生的歧视，受到心理伤害的可能性也要比一般学生大得多。女生虽受到各种惩罚的经历比男生少一些，但却对惩罚怀有更多的恐惧，在心理上受到的伤害更大。对这类学生群体，我们必须从生活上、心理上、学习上关心、帮助他们，使他们找到自己的自信，防止他们在隐性伤害中过早对社会和自己丧失希望，走上自暴自弃的道路。学校的具体做法是：

　　（1）开展心理咨询，建立健全心理档案。每学期初，都从学生自卑、自悲、自私、自负、学习焦虑、消极、厌学等方面对学生进行调查，在普查基础上根据其结果设立特殊学生心理档案，力争将心理安全隐患消灭在萌芽状态。

　　（2）理解信任学生，消除对立情绪。对立情绪是学生是受挫后的逆反心理反映。要相信学生会有进步，要创设宽松、和谐的环境，消除对立情绪。

　　（3）表扬鼓励学生，消除自卑。学校的教师在教育中形成了这样的共识：对学生的教育不要太急，更不能在公开场合大肆批评，而要根据因材施教的原则，依据循序渐进的要求提出目标和任务，让他们体验成功的愉悦，增强前进的信心和毅力，消除自卑。同时，善于发现学生的闪光点，增强学生们的信心。

　　五、针对小学生的心理特点，开展有针对性的教育和适应性训练

　　不经过艰苦的磨练，就像温室里的花朵一样，没有强大的生命力。让学生多接触社会、接触自然、学会生存、学会做人，尤其是要通过具体事例开展有针对性的教育，在实践中增强孩子们的各种生存和适应能力。宝剑锋从磨励出，梅花香自苦寒来。在设计教育活动时，学校专门设计了一些素质教育、军训、夏令营等，让学生磨练意志，增其所不能，并让学生在挫折环境中磨练出坚强意志。

　　总之，我们虽然取得了一点成绩，但还要继续努力，一如既往的做好学生的心理健康教育工作。

**【篇三】202\_年带心灵鸡汤的工作总结**

　　来到车间工作也已经两年了，这一路上经历了很多的风风雨雨，从当初的那个小毛孩成长到现在，确实有了很大的长进，这是我自己也可以感觉得到的。在车间工作的这两年确实比较辛苦，有时候加班的话大概只能睡五六个小时，那段日子是我最难熬的一段时间，但是我还是熬过来了，也坚强的成长到现在的模样。这一切都只能感谢自己的不放弃，愿意努力下去，同时也要感谢领导和同事们这两年对我的关怀和照顾。因为大家的陪伴，所以艰难的时光也变得温暖起来，快乐时光也变得更加漫长。这一年已经结束了，新的一年就要来临，我已经做好了准备，随时出发，现在将我这一年的工作做一个总结。

　　>一、工作中的学习态度

　　刚出社会两年，我所经历的东西也还比较少，所以一开始我并不是很理解工作的真实意义，难道只是为了养活自己吗?随着时间的慢慢推进，我发现工作是帮助我们有效生活的一个工具，它让我们有规律的生活，有对生活的期盼和享受。我也认识到在工作中所要保持的态度必须是认真的，只有认真的工作，工作才会还给我们一个认真的人生。因此，工作让我们在生活之中进步，而学习也让我们在工作之中增长见闻。这一切都是符合现实要求，也是我们将来的一个方向。我今后会保持一种学习的态度，在工作中学习，不断努力上进。

　　>二、突破自我的决心

　　虽然我这份工作比较的单一，但是长期做下来之后我会发现它锻炼了我很多。虽然有时候任务赶不完，我只能加点班，才能把工作做完。这其中必定是有点累的，但是这份工作告诉我，一个好的效率当然不错，但是如果没有一份突破自己的决心仍然是不对的。所以只有当我们的效率和决心一起执行时，我们才能有突破自己的决心和毅力。工作对于我们来说，不能马虎，因为它不仅代表着公司的形象，也会对我们自己产生一定的影响。所以，谨言慎行，好好工作。

　　>三、未来一年的计划

　　在很多方面我仍然有一些缺陷，但是我也不会太过恐惧这些缺点，我会多加纠正自己，今后也不会再犯。新的一年，我会准备好一个新的形象和状态，在今后的工作学习中不断上进，创造属于自己的成绩，也创造属于我们公司整个集体的成绩。

**【篇四】202\_年带心灵鸡汤的工作总结**

　　1、命运是个欺软怕硬的家伙，碰到意志坚定、敢跟他叫板的人，他就会乖乖地服软；碰到缺乏自信、软弱可欺的人，他就会想着法子的捉弄他。只有真正让自己强大起来，命运才会对你和颜悦色。

　　2、虽说成功乃失败之母，但成功不一定非要经历失败的过程，但一点可以肯定，经历了失败的洗礼，人的潜能、经验、思想绝对可以挖掘的更深、更高、更远。

　　3、两个人在一起，合拍不合拍很重要。所谓的门当户对不一定是指物质上的，而是指两个人有着相似的成长经历，相似的人生观和价值观，能为了相似的目标而并肩同行。

　　4、人出生时，是一身赤裸裸地来；在世间忙碌了几十年，到最后也是一物不带而赤裸裸地走！

　　5、愿你找到一个不是将就的人，待你如初，疼你入骨，从此深情不被辜负，再晚也要嫁给爱情。

　　6、有的人佩戴的勋章越多，眼睛越亮；而有的人，一枚勋章，就眼睛发花。

　　7、有的人一生走了无数路，却没走几步属于自己的\'路，就是被远方的美景吸引着不知如何走好，走在那条路上却发现有更好的路，结果每条路都只走了几步就改变了方向。一个人的远方应该是一个方向，坚持走下去才会走向成功。可能别的方向很辉煌，但不是你力所能及的，应该放弃那些路专心走向只属于你自己的远方。应该有能力拒绝诱惑走向自己的生命的顶峰。加油，早安！

　　8、接二连三的失败不代表我们永远不会成功，只是我们距离成功的路途远点罢了。任何时候，只要我们跑起来，幸运就会与我们碰头。早安！

　　9、钱吸引来的女朋友，那你以后也必须用钱和透支来维持这段关系，一旦你没钱之后，你们的关系也就结束了。

　　10、什么？你朋友骗了你一块钱？太过分，我帮你教训他，这样的人留在世上有何用，简直畜牲不如，连乞丐都骗。

　　11、我以为终有一天，我会彻底将爱情忘记，将你忘记。可是忽然有一天，我听到了一首旧歌，我的眼泪就下来了。因为这首歌，我们曾经一起听过。

　　12、人人有自尊，个个有苦衷，想法、做法和活法都不同。理念不同，做法不同，活法也不一样，不必去改变他人，只需自己做好就行。

　　13、最近一直很迷茫，不知道是该在事业上再奋力一搏还是继续安享现状？因为确实对现在的工作状态非常不满意！迫切希望换个更有挑战性的环境，不妄自己的一腔\"热血\"！可另一方面，懒惰，还有对现在的生活状态并无大的不满，使得工作犹如鸡肋一样！快赐我一个高薪离家近轻松没人管的好工作吧！

　　14、生经历一次的青春，目的是听一次花开的声音，看一次花落的寂然，然后散场。

　　15、控制得了的，叫表情；控制不了的，叫心情。

　　16、逢只要一瞬间，等待却像是一辈子。

　　17、坏人的好总比好人的好来的更感人。

　　18、世界如一个山坡，只要你没有站在顶点，就永远有人比你高，当你仰望久了，要适时向下看看，我们都是平凡人，不必有太多的卑微。

　　19、在人群之中寻找着你，就彷佛在海边掬起所有的沙粒，急于发觉你的踪迹，假如不从愿，但愿还有来生。

　　20、大胆走出舒适区是一种挑战，也是一种成长。学着去尝试，学着清除自己给自己设定的条条框框，接触没有接触过的人，做一些以前不敢做的事，在尝试新事物的过程中，你会收获不一样的力量。

　　21、求而不得只会让自己迷惘，可看透了接受了，所有的意外都是美好。

　　22、安安心心的做自己，有一点傻，有一点痴，有一点可爱的我，只要无愧于心，无愧于社会就好。

　　23、真心付出，即使没有得到真情，也不要伤心。这个世界上，没有什么能够糊弄到最后，谁好谁坏，早晚都会明白。只要你问心无愧，就算什么也没有得到，也不必太过看重。人生，在心重情，活着自会安宁。

　　24、不要过份依赖友谊或者花很多心思去猜度身边的人对你是否真心一个人生活不会死体会孤单是成长必修课谁都要经历人生路漫长别因为一些小事而破坏了现状学会一个人生活强大起来是你的最终目标。

　　25、就像鞋一样，假如一团体注定是你的，他就会完全适宜你，没有勉强，没有挣扎，也没有苦楚。

　　26、世间万物没有任何东西像时间和空间那么使我困惑。然而，因为我从来不去思考时间和空间，所以它们带给我的烦恼比任何其他东西都少。

　　27、如果人生可以倒行，就从老年活起，一直活到婴儿，越活越年轻，越活越童真，越活越无忧，该多好……

　　28、每次在心里面和你打赌，我都会输的体无完肤。

　　29、幸福是两个人能过苦日子，也能分享快乐，你见过我最狭隘的一面却不会嘲讽，我见过你最懦弱的一面也未曾鄙夷。一起奋斗……

　　30、时光悄悄地流，岁月静静地走。给自己一片天空，无论风雨，勇敢飞翔；给自己一抹微笑，从容自信，洒脱坚定。晚安！

**【篇五】202\_年带心灵鸡汤的工作总结**

　　1、感谢遇到的你们，或者让我变勇敢，或者让我失败，或者让我哭泣，或者让我忧伤，或者让我开心，或者让我坚持，直到成为我自己。

　　2、有一颗心守候再久也不会累，一再轻视才会累。人生中的真心难求，何必让自己抱着后悔过活，珍惜你不在意的情，傻傻的等待也会伤；在乎把你视若唯一的人，肯陪你的很多，会陪你到最后的很少。

　　3、知识就像黄金，在任何地方都是永恒的。

　　4、把书当作米粒，只能吃一粒算一粒；把书当作种子，才能种一粒，绿一片。

　　5、蜻蜓落在花上，悠闲地在花上跳荡；蜜蜂落在花上，辛勤地采集着花粉。

　　6、勿轻视低能者，轻之则育己之骄心；勿妒嫉高能者，妒之则妨己之虚心。

　　7、对于时间，失败者跟着时间爬，成功者跟着秒针跑。

　　8、注意你身边的亲密敌人，我们大部分人对陌生人会有本能的恐惧与戒备心理，但陌生人并不是我们生活中唯一的危险来源。实与关系亲近的人相比，陌生人构成的威胁要低得多。

　　9、你要多向办公室里的前辈学习，哪怕对方脾气大点也没关系，先当孙子后当爷爷，有一天可以爬在他头上了，再发威不迟。然最好能与他们搞好关系，说不定会有意外收获。

　　10、永远都以最正面、最高质量的对领导的临时安排给予及时反馈，很少人喜欢变化。但我恰恰要去说的就是，临时工作可能能更加考察你的工作能力与对领导的支持态度。

　　11、巧放办公室里的烟幕弹，迷住别人而不是自己。

　　12、把自己放在另一个角度，这样的就会变成那样的。眼中的世界到底是不是颠倒的，完全取决于站在什么位置，和以什么为参照物。头朝下久了，正的也可能会变成反的。

　　13、一直以来我都是独自一个人，偌大的世界，没有一个容我的场所，寂寞凄苦无处可说，曾经哭过，曾经恨过，但是我知道路在脚下，擦干泪还要前进，所以一个人的时候不管遇到任何困难，我都坚信美好的一天必会来到，所以我隐忍，我坚持。

　　14、向日葵面对着太阳所以注定爱上阳光。

　　15、下班好，下班好，朋友一块开心跑，回家吃顿美味饭，冲个轻松热水澡，带上睡个美美觉，生活充实真是妙，下班了，快乐你值得拥有！

**【篇六】202\_年带心灵鸡汤的工作总结**

　　短短的一年竟又到了结束的时候了，在企业里的工作也结束了。本年度在公司制度规定下，在领导带领下，我圆满的做完了自己的工作，把每天的任务都做好了。如今就对自己这一年的工作进行以下的总结：

　　>一、个人的工作方面

　　本年度，我工作很勤奋，每天分给我的工作，我都会去做，并且尽全力做好，按照要求完成。上班不偷懒，因为偷懒就无法完成。我会把每天的一个计划做好，这样方便我完成工作。每个月结束，我都会把月总结做好，在总结工作中去反思自己的问题，把错误找出来，从中收集经验，如此一操作，我发现自己工作的时候就不容易犯错了，每一次的错误都能够及时的去解决，因而工作是越来越顺利的。工作如果有需要帮助的地方，我也不会放着不管，而是选择找他人求助，所以我的工作才能一次不落的完成。

　　>二、个人的学习方面

　　年初进企业工作，我还是个新人，自然是很多都不懂的，所以我极力的学习，只为了能够快速的适应工作和适应环境。短短这一年，我每天都会把工作上出现的问题记在本子上，然后把解决的方案写在问题旁边，时不时的就去看一下。遇到新问题，我不着急询问，而是自己找出原因，如果自己无法解决，我才会去寻求帮助，这样一来，我的自学能力就进步很快。经过实践，要比在学校里学习进步还快。在企业有培训活动的时候，只要对我工作有帮助，我就会去参加，不断的提高自身的工作能力，这样才能把工作真正的给做成功。

　　>三、个人的不足

　　要说这一年我的不足，还真有不少。我个人觉得自己沟通是不好的，我在接到工作后，总是不能够及时找到领导充分了解工作情况，就自己一个人在那做，结果工作将近完成的时候，才发现要求跟领导的不一样，所以导致工作又要重头再来。再有，有些工作是有进度条的，每一个步骤都要跟领导汇报，但是我没有，所以这方面是需要去改的。已经一年了，我对于企业还是没有完全的熟悉，所以有很多事情做起来都很费时间，我需要加强对企业的关注，要尽可能的把企业当成家一样，那样才能熟悉每一个板块，为企业把事情做好。

　　新年将是新气象，我期待自己有更大的进步，我在明年的工作中定会持续努力，完成工作，让自己的能力真正的得到发挥。

**【篇七】202\_年带心灵鸡汤的工作总结**

　　1、明明本是无家客，逢人却说是故乡。禅本无言，却寻本来。没有必要说的东西，反而一番纠缠。漫步在人间，思索在心头，曾经多少纠缠放不开，到头来不过一场痴迷。既然是漫步，那就悠然散步，散了，散了。

　　2、你可以不成功，但是不能不成长。成功需要空间，也需要时间。对于90后来说，成长比成功更迫不及待。90后选择的成长方式是，迎接挑战，不假思索；给我阳光，我就灿烂；让我开花，我就结果。

　　3、其实最大的爱，从来都不是爱，而是很长很长时间唯一的陪伴。绝大多数人所理解的爱情，都只不过是一场春梦而已。

　　4、自己的选择没有理由去后悔，就算再苦，再难，再坎坷，跪着也要走到最后。

　　5、把书当作米粒，只能吃一粒算一粒；把书当作种子，才能种一粒，绿一片。

　　6、即便买来的糖和自己榨的糖都是糖，吃起来就觉得自己榨的比较甜些。

　　7、青春的不如意总是伴随许多诋毁，但是路边几条臭水沟，不废江河万古流。

　　8、过度追求享受，只会导致思想的贫穷；朴实的生活，可以孕育精神的富有。

　　9、既不回头，何必不忘。若是无缘，何须誓言。今日种种，似水无痕。明夕何夕，君已陌路……

　　10、有智慧的人，在独处时会管好自己的心，在不是独处时则会管好自己的口。与他人相处时，是谦虚学习的好机会；在个人独处时，是反思自省的好机会。

　　11、我希望有那么一刻，我可以把我承受的痛都给你，不是为了伤害你，而是让你明白你对我的伤害有多深。

　　12、人生没有假设，当下即是我们的全部。不必要挑剔生活的不如意，所有的一切不外乎是自己的天真遇上了社会的现实罢了。成见不如理解，抱怨不如放下。

　　13、不要以为得到了什么，其实人时时刻刻都是在失去，失去时间，失去生命，失去更多的财富，失去更多的机会。

　　14、能忍住你发脾气的人，才真是你该爱的人。

　　15、人生之中唯有自强不息，勇敢向前，方可走出一条阳光大道。早安！

　　16、公主开始脱下玻璃舞鞋为自己而奔跑。

　　17、当我们爱上一个人的时候，就是将人质交到了这个世界的手上。而我爱你，则是我把自己作为人质交给了你，从此，你有了伤害我的权力，有了抛弃我的权利，有了冷落我的权利。这个权利，却是我亲手给你的。千辛万苦，感受不辞。

　　18、当年的女哥们升级是情侣，在高级是陌生人。连朋友都当不上。熟悉的不能在熟悉，却装的陌生的不能在陌生。

　　19、风雨中我们珍惜一份淋漓，阳光中我们珍惜一段温暖，思念中我们珍惜一份真情，朋友，平凡就是最大的幸福。

　　20、我们身边的朋友，曾经的校园鸳鸯，如今有几对还能够长相厮守，还仍是彼此紧握十指的唯一。当初的誓言也如过往云烟般消失不见，偶尔想起只会傻傻一笑，原来，当初我们如此的天真，如此的稚嫩。

　　21、再深的伤口，也会在时光的药液中慢慢地结痂；再痛的往事，只要不时时去抚摸就会淡化。从容转身，放过自己。

　　22、海誓山盟的感情，对于现在的现实生活也许只是一种妄想，太多的感情都存在于金钱与理性之间，而往往金钱却更胜一筹，记得有人这样的告诉我，现在的社会，有钱就有感情，有时甚至感情在金钱面前一文不值。

　　23、沉不下心看书，浮躁和焦虑，都是因为年纪渐长，不信正道而太重功利导致的。

　　24、每个人都有自己的人生经历，每个人从出生的那一天起，上天早已安排你将要扮演的角色，生死轮回，富贵在天。怎样才能幸福？其实平淡而简单的日子，才是最幸福。每天面对着生活中的琐事，谁都会有抱怨的时候，可这就是生活，有得有失，有利有弊的生活，只有用爱去感受，用心去经营，你就会拥抱幸福。

　　25、生活中总会有波折的，岂能百般如意，正因有了遗漏和缺憾，因为有了因为，所以有了所以。

　　26、我竭尽终身的怀念，只为等你呈现。

　　27、太明理的女人八成命不好，她以为的爱，都是以冤枉自己为价值。就好比是会哭的孩子才有糖吃，美好，有时就是固执要来的。

　　28、我走得很慢，但我从不撤退！

　　29、你的确要学得有心计，但是记住，永远记住，在高三要胜利的唯一的方法永远只是一个，那就是实力，永远不用怀疑。

　　30、人若能时时反观自照，检讨心念是否贪着名闻利养，久久之，心灵自可提升到「月至上品诸风静，心持半偈万缘空」的境界。

　　31、想要不被人取代，就要与众不同。生命是一个逐渐丧失的过程，也是一个不断否定过去的过程。也许，正是因为这个缘故，人们才会倾向于以外在的积累与之对抗。

　　32、有一种爱叫固执，我就要你，我偏要你，挡不住爱，管不着爱，流了眼泪受了伤，舔舔伤口继续爱。

　　33、最值得钦佩的人生，不是一生一帆风顺，而是历经磨难依然笑对生活的人生。

　　34、很多人都想经历一场轰轰烈烈的爱情，觉的那样才没有白活这一辈子，于是男女梦想着，过来人追寻着，当局者更是疯狂着，留有遗憾的就用其他的方式补偿着。然而，平平淡淡的爱情才是最美的。

　　35、如果你作出了某种选择，就要准备好承担一切后果。即使再苦再累，也不要心生抱怨，因为这是你自己的`选择！人生故事里的大多数结局都源于你的选择，没有什么好抱怨的。你选择了什么样的道路，就会拥有什么样的人生。人生不是游戏，既然选择了，就要咬牙坚持走下去。

　　36、这一切都太糟糕，除了放弃和离开，再努力也不会有任何改变。

　　37、再犟，也要有肚量去容忍那些破事；有毅力去改变那些烂事；有恒心去了结那些蠢事；有勇气去面对那些傻事；还要有时间去做那些联络感情的事。

　　38、如果你一整天都在锻炼，那么在锻炼之后终于能够休息的时候，你会拥有最美妙的感觉。因为这样的休息是你通过锻炼，自己争取来的。如果你整天都在跑来跑去，那么当你终于坐在舒适的沙发上时，你会感觉自己飞升到了云端。但是如果你坐了一整天，此外什么事也没有做，你会觉得糟糕透了，不是吗？

　　39、一切都会好的，现在的努力会成为你以后的幸运，在坚持下去，以后的你会感谢现在拼命的你，加油鸭！

　　40、我坚信未来的日子会越来越好的，爱你到骨子里的那个他会来的，属于你的甜甜恋爱也会到的，幸福的生活也会有的，加油，！

　　41、不知道该怎么说，但是不管怎样，努力一下就不会后悔，加油。

　　42、岁月都会告诉你，你想要的，不一定都会给你，但是只有你有备而来，那么有可能那样东西就会随之而来。

　　43、每天最大的谎言莫过于\"今早一定早起，今晚一定早睡\"。

　　44、接上句：这不意味着你怎么作怎么闹都会被接受。当你发现对方也很痛苦的时候，适可而止。另外，发脾气的目的是为了让对方意识到问题的严重，但不能帮你解决问题。真的要解决问题，还是要心平气和地沟通。

　　45、我希望，人们衣食无忧的同时，更能内心无忧。生活脱贫，精神脱困。

　　46、上天对我们何其不公，分别将我们所爱的人从身边夺走；但上天对我们也何其宽容，可以让我们遇到彼此。

　　47、有些人说不出哪里好，但就是谁都替代不了！

　　48、在真爱面前，不要放弃，哪怕你喜欢的人要求你放弃。

　　49、许多灵感来自不经意的突发奇想，从而成就了许多发明。

　　50、那些曾觉得记忆犹新的事变就在我们记忆犹新的过程里，被我们忘记了。

　　51、当你真正爱一样东西的时间你就会发现语言多么的脆弱和无力。笔墨与感觉永远有隔阂。

　　52、\"你每天都在聊Q聊Q聊Q、淘宝淘宝淘宝、刷微博刷微博刷微博，这些你老了都能做的事，你却用青春在做。\"

　　53、对人生、对命运真切而又深刻的体悟，所有的悲喜都那么的有意义，所有的记忆都变得那么美丽，学会看到自己一个丰富的、多姿多彩的过去，就连那曾经的泪珠儿都闪烁着奇异的光芒，给人喜极而泣的感动，命运之树就在思索中成长。

　　54、一个字：干。二个字：主动。三个字：让我来。四个字：积极思考。五个字：责任是我的。六个字：有谁需要帮助。七个字：目标一定会实现。

　　55、朋友关系再好，你也不是她，不能代替她做决定，生活环境不同，社会背景不同，你不能用你的想法去想她，那可能不是她想要的，或许也不适合她。

　　56、天下事最难的是做人，而做人最难的是做厚道人，不是因为厚道人受人欺凌，难以施展抱负，而是因为真正的厚道人历经世事磨难和诸多诱惑—许多聪明人都败在这上面。

　　57、繁华尽处，寻一处无人山谷，建一木制小屋，铺一青石小路，与你晨钟暮鼓，安之若素。人生一梦，白云苍狗，错错对对，恩恩怨怨，终不过日月无声，水过无痕，所为弃者，一点执念而已。

　　58、舍不得一段不再精采的感情，舍不得一份虚荣，舍不得掌声。我们永远以为最好的日子是会很长很长的，不必那麽快离开。就在我们心软和缺乏勇气的时候，最好的日子毫不留情地逝去了。

　　59、把对别人的好当成泼出去的水，只求不让人反感，而不要有别的期待。这样，你的好才是真的好，你的感觉也会更好。

　　60、人生须未雨绸缪，在顺境中要为逆境做准备，保证自己的情绪永远不被别人主宰。如果没有深谋远虑，你将终身随波逐流。

　　61、朋友，如果你懂得了这些\"幸福\"的要义，能够懂得放下心里过多的奢望，能够懂得在随遇而安里找到幸福快乐。那么，你希望\"幸福\"有多远，就有多远。

　　62、活着就是胜利，挣钱只是游戏，健康才是目的，快乐更是真谛！百年之后，你睡你的，我睡我的，再美丽的语言也无法跟你沟通，因为我们要沉睡，睡很久，很久……

　　63、今生，注定我的柔情只能为你一人倾注，注定我的多情只能为你一人沦陷，注定你是我最深的牵挂与依恋，是我不灭的希望与力量，只要有你，每一个相爱的日子都写满了幸福与甜蜜。

　　64、凡你对别人所做的，就是对自己做的，这是历来最伟大的教诲。不管你对别人做了什么，那个真正接收的人，并不是别人，而是你自己。

　　65、别低估任何人。你没那么多观众，别那么累。温和对人对事。不要随意发脾气，谁都不欠你的。现在很痛苦，等过阵子回头看看，会发现其实那都不算事。和对自己有恶意的人绝交。人有绝交，才有至交！

　　66、她捧上蒸鱼时，盘子倾斜。腥膻的鱼汁鲁鲁莽莽地直淋而下，泼洒在我搁于椅子的皮包上。我本能地跳了起来，阴霾的脸，变成欲雨的天。

　　67、[影响你进步的十五个坏习惯]拖延成性；表现成癖；不愿倾听；懒于改变；不可取代；取悦他人；文过饰非；斤斤计较；不动脑子；缺少准备；尽是幻想；害怕冲突；容易沮丧；倾倒垃圾；缺少恒心。

　　68、从这一刻的海港，启程去一个未知的地方。在海上要漂泊多久，才能到一个叫做永远的远方。

　　69、是啊，幸福和你有多少钱没关系，和你当多大的官也没关系。幸福，是源于内心的一种感觉。

　　70、悔恨自己的错误，而且力求不再重蹈覆辙，这才是真正的悔悟。优于别人，并不高贵，真正的高贵应该是优于过去的自己。——米勒尔·海明威《真实的高贵》

　　71、我经常经过那个地方会看到小男孩，他茫然地看着人来人往的街道，茫然地看着人来人往。他眼里总映射出一般孩子所没有的孤独。

　　72、心理工作者们常常教人，你要试着做真实的自己。关于这个道理，我是同意的。但是经历了很长时间，我才开始知道如何做才是做真实的自己。

　　73、微笑在黑暗中给我们送来光明。

　　74、不骄不燥，不怕不愁，十年后，所有的事，都只是酒后谈资。

　　75、发脾气是值得赞扬的。如果你能做到，在适当的场合，向正确的对象，在合适的时刻，使用恰当的方式，因为公正的理由而发脾气。早安，我的朋友们！

　　76、风萧萧兮易水寒，多少载风风雨雨，一路走来，失掉了很多，亦得到了很多。

　　77、与人同乐，其乐无穷。

　　78、没有什么不会分手的秘诀，但有一个有用的道理：本人做不到的事情，不要强求对方一定要做到。

　　79、你和任何一团体朝夕相处一年以上，要分开都会不舍得，这跟爱不爱没关系，次要就是习气了。

　　80、会拐弯的小溪，才能最终流向大海。

　　81、从爱生忧患，从爱生怖畏；离爱无忧患，何处有怖畏？是故莫爱着，爱别离为苦。若无爱与憎，彼即无羁缚。我只惦记着离爱可以无羁缚，可恨呢？那是否是更大的羁缚？遗憾呢？那是否会让心日夜不得宁静？

　　82、似苍天投掷一把利剑，瀑着青色撩人的光焰，将放荡不羁的沙漠拦腰截断，一节叫库布齐，一节叫腾格里。又以如椽巨笔，在两页泛黄纸书上挥毫泼墨，抒写大西北壮怀激烈，慷慨激昂了，让走进西部的人顿生百感，激情迸发。

　　83、没有什么选择是可以两全的，否则，你永远做不出什么决定。无论你是遵循了自己的心，还是顺从了客观的需要而最终选择了方向与路途时，不管结果如何，你都不要抱怨。一个人只有承担起旅途风雨，才能最终守得住彩虹满天。桃花源因你而存在，彼岸花为你而盛开。

　　84、明天和今天不会有太大差别，今天你做不到的明天你一样做不到。

　　85、风来，只是一道道荡漾，终究会归于安静；雨落，只是一些些涌动，终究会落幕成寂；云过，只是一道道风光，终究会成为影象。守候一片本身的规模，无关尘寰，无关风月，只是一种善良，一种责任，一种深深的爱恋。

**【篇八】202\_年带心灵鸡汤的工作总结**

　　本学年作为学校的心理教师，我结合既往在心理健康教育工作中积累的实践经验，以及在任教中发现的实际问题，在本学期开展心理健康教育工作的过程中，以科学务实、服务学生为工作宗旨，着力强化学校心育工作的正规化和系统化建设，突出学生心育形式的创新性与多样性，切实提高我校心理健康教育的实效性，并逐步扩大我校心理健康教育的影响。现就这一年来的工作情况做一下总结。

　　>一、切实有效的拓宽了心理健康教育渠道

　　本学年，我采取了多种渠道对学生进行心理健康教育，收到了较好的教育效果，扩大了在学生中的影响。

　　1、在心理辅导课中，我根据学生的年龄特点和实际心理需求设计课程，内容的选择上做到了以学生为主体，从学生的心理需求出发，充分发挥了学生的主观能动性，使学生在课堂上确实有所获。

　　2、为了了解学生的心理现状，9月对部分学生进行了问卷调查，通过调查表明，大部分学生的学习动机比较明确，也能够较好的利用互联网，但也存在着无集体意识和依恋网络的现象。对此类现象我采取了咨询与引导相结合的方式，对学生进行个别心理辅导，锻炼其自律自制的能力。

　　3、11月，我校开展了以“学会感恩、与爱同行”为主题的班队会。此班会设计切实的关注了学生的心理需求，学生在班会后深刻体会到了父母之爱、同学之爱、师生之爱，激发了学生爱的情感，并立志要感恩亲情、感恩师友、感恩社会、感恩自然，建立健全了学生的感恩意识。

　　4、每月进行不同主题的心理健康教育讲座。如：重视我们的心理健康，激发学生高昂的学习情绪，被人误解的解决方法以及在甲型H1N1面前正确对待的方法。结合故事和真实的新闻事件教育学生，讲座后班主任普遍反映学生有所改变，收到了较好的效果。

　　5、充分利用了学校的宣传阵地，进行了“好习惯，需要坚持不懈的训练”，“中国家庭教育十大误区及十大建议”，“教孩子知识，不如给孩子爱”为主题的宣传内容。由于宣传栏处于显著位置，所以学生和家长一目了然，为家长教育孩子提供了帮助。

　　心理健康教育活动。学校的心理健康教育活动的开展往往要受到时间和空间条件的制约，因此在开展学生集体性心育活动的过程中我的确遇到了一些困难和问题，以后还要与各部门和年级组做好协调，为不同年级的学生或家长提供了不同主题的有针对性的专题心理辅导。

　>　二、心理咨询室的日常工作

　　心理咨询室是承担学生日常咨询活动的固定场所，为突出咨询室的环境优势，为学生提供更为优质的服务，我利用假期积极筹备，在开学前将原有的咨询室进行了重新的布置。同时我在咨询室门口公布相关的联系方法，便利了师生辅导。同学们可以走进咨询室，跟心理辅导老师说出心中的烦恼。老师通过倾听，做好疏导、解释、鼓励工作，对学生提出最佳建议，切实解决学生遇到的问题和解开学生心中的忧虑。

　　本年度开始，我逐步完善心理档案，以记录每一个学生在校期间所参加过的各种形式各类主题的心理健康教育活动，并追踪各项教育活动的效果，使我校学生心育工作更加系统、完善，同时也为今后开展工作提供必要的参考，以形成一套完整的校本心理健康教育方案。

　　网上心理宣传。我将QQ号公布给学生，声明学生可上网与我聊天，受到了学生们的积极关注。依托网络优势，为学生广泛搜集、不断提供大量科学有效的心育信息及心理常识，打破了时空的限制，扩大了心育的受众范围。但网络心育仍有很大的发展空间。

　　个别生谈话工作。个别生谈话工作是一种全新的德育教育形式，需要在实践中不断摸索、完善，本学期在开展此项工作的过程中，基本经历了前后两个工作阶段：开学伊始，利用班主任会的时间，我向全校班主任“征集”各班的“心育个别生”，但由于种种原因，征集到的信息十分有限，各班没能将本班学生在心理方面确实需要得到个别辅导的名单准确上报，此项工作暂时陷入僵局；

>　　三、点滴成绩

　　本年度，我被聘为绿园区心理学科研究室成员，有幸参与区里的各项调研工作，这对我来说既是鼓励也是动力。我所设计的《我是谁》一课还作为示范课在区里公开讲授，在课堂中学生也确实真实的体验到了自我，变得悦纳自我并完善自我了。我校师生参与编演的校园心理剧《我是农民工的子女我骄傲》获得了绿园区校园心理剧展演活动中唯一的特等奖。

　　临近年末，又传来喜讯：我校被评为长春市心理健康教育特色学校，这是对我校心理健康教育工作的莫大鼓励。

　　以上的点滴成绩将成为我校今后发展的动力，今后我校将继续努力，逐步扩大我校心理工作的社会影响。

>　　四、不足与建议

　　当然，在本年度的工作中也有一些不尽如人意的地方，这其中有我个人的因素，当然也存在一些客观条件的限制，如：咨询室尚未独立安装电话，无法开展电话咨询；无法确保社团固定的活动时间；学生心育讲座或辅导的时间无法在最佳时机如期进行，常常因与其他活动相冲突，而要一拖再拖，失去最佳教育时机等。当然从我个人来讲，工作角色的转换也尚需时日来适应调整，重新定位，同时本年度工作中的一些经验教训也将成为下年度提高工作水平的重要参考。

　　我校心理健康教育刚刚起步，前方的路还很长，我们将在心育这块领域内继续努力探索，勇于实践，把心理健康教育当成关注学生生命的教育来抓，让孩子们快乐成长。我将不断学习学生心理健康教育的知识和技巧，注意积累心理辅导的工作经验，使我校心理健康教育工作逐步走向成熟。

**【篇九】202\_年带心灵鸡汤的工作总结**

　　1、感谢遇到的你们，或者让我变勇敢，或者让我失败，或者让我哭泣，或者让我忧伤，或者让我开心，或者让我坚持，直到成为我自己。

　　2、有一颗心守候再久也不会累，一再轻视才会累。人生中的真心难求，何必让自己抱着后悔过活，珍惜你不在意的情，傻傻的等待也会伤；在乎把你视若唯一的人，肯陪你的很多，会陪你到最后的很少。

　　3、知识就像黄金，在任何地方都是永恒的。

　　4、把书当作米粒，只能吃一粒算一粒；把书当作种子，才能种一粒，绿一片。

　　5、蜻蜓落在花上，悠闲地在花上跳荡；蜜蜂落在花上，辛勤地采集着花粉。

　　6、勿轻视低能者，轻之则育己之骄心；勿妒嫉高能者，妒之则妨己之虚心。

　　7、对于时间，失败者跟着时间爬，成功者跟着秒针跑。

　　8、注意你身边的亲密敌人，我们大部分人对陌生人会有本能的恐惧与戒备心理，但陌生人并不是我们生活中唯一的危险来源。实与关系亲近的人相比，陌生人构成的威胁要低得多。

　　9、你要多向办公室里的前辈学习，哪怕对方脾气大点也没关系，先当孙子后当爷爷，有一天可以爬在他头上了，再发威不迟。然最好能与他们搞好关系，说不定会有意外收获。

　　10、永远都以最正面、最高质量的对领导的临时安排给予及时反馈，很少人喜欢变化。但我恰恰要去说的就是，临时工作可能能更加考察你的工作能力与对领导的支持态度。

　　11、巧放办公室里的烟幕弹，迷住别人而不是自己。

　　12、把自己放在另一个角度，这样的就会变成那样的。眼中的世界到底是不是颠倒的，完全取决于站在什么位置，和以什么为参照物。头朝下久了，正的也可能会变成反的。

　　13、一直以来我都是独自一个人，偌大的世界，没有一个容我的场所，寂寞凄苦无处可说，曾经哭过，曾经恨过，但是我知道路在脚下，擦干泪还要前进，所以一个人的时候不管遇到任何困难，我都坚信美好的一天必会来到，所以我隐忍，我坚持。

　　14、向日葵面对着太阳所以注定爱上阳光。

　　15、下班好，下班好，朋友一块开心跑，回家吃顿美味饭，冲个轻松热水澡，带上睡个美美觉，生活充实真是妙，下班了，快乐你值得拥有！

　　16、现在有些朋友，有事没事就爱请人吃饭，别人要给钱还非要拦着，这是在当我们吃软饭么？对于这样的朋友，我只有4个字：请联系我！

　　17、分手后不可以做朋友，因爲彼此伤害过；不可以做敌人，因爲彼此深爱过。所以我们变成了最熟悉的陌生人。

　　18、把豪情酿酒迎天洒，夜斟星星日饮花，近走悠然远跨马，天天朋友处处家。风依然，雨依然，局促人生见潇洒。

　　19、人的一生，每一步都离不开别人的帮助，不论是大或小，都值得好好珍藏，铭记在心。当我们学会了用感恩的心去面对纷扰的世界的时候，你看世界的目光方能与众不同，你才会觉得没有什么过不去的坎，更没有什么放不下的东西，天空原来如此灿烂，湖面原来如此寂静，一切都是如此美好。

　　20、高三不要去憎恨伤害过你的人，因为他们的伤害能让你成长。可恨之人其实也有可怜之处！

　　21、生活当中你要知道，你怎样对待生活，生活也会怎样对待你，你怎样对待别人，别人也会怎样对待你。所以你不要消极，抱怨。你要积极，永远的积极下去，就是那句话：成功者永不抱怨，抱怨者永不成功。

　　光阴似箭，时间如梭。转眼间上班已经一年多了，回首过去的一年，内心不禁万千。在各位领导的帮助带领下，以及和同事的共同奋斗，和经过了自己的积极努力，我顺利地做好自己的工作，这也算经历了一段不平凡的考验和磨砺。非常感谢公司给我这个成长的平台，令我在工作中不断的学习，不断的进步，慢慢的提升自身的素质与才能。以下就是我今年的工作总结。

　　一、工作态度、思想工作

　　我热衷于本职工作，严以律己，遵守各项厂规制度，严格要求自己，摆正工作位置，时刻保持“谦虚、谨慎、律己”工作态度，在领导关心培养和同事们帮助下，始终勤奋学习，积极进取，努力提高自我，始终勤奋工作，认真完成任务，履行好岗位职责，坚持理想，坚定信念，不断加强学习，牢固自己工作技术!

　　二、设备操作，工作领悟

　　每一个好的员工都应对自己的工作认识清晰，熟悉和熟练自己的工作。勤勤恳恳、尽职尽责、踏踏实实的?的本职工作。反应简单，操作同样需要严谨细致，这要求我要对设备及操作过程情况熟悉与理解，还应有较强的理论知识。不但要有对机器工作操作的了解，也要有对发生故障的应变能力，完成领导给予的各项任务。但由于自己的能力有限，不能做到一丝不差，所以自己在工作过程中也有许多不足和缺点，对机器的原理和工作技巧还稍欠缺，但这些会让我更加努力的工作，谦虚谨慎的向别人学习，尽可能提高自己的工作能力，使自己在自己的岗位上发挥到的作用，更快更效率的完成自己的本职工作，和其他同事的人际关系也很重要，因为一个人的能力有限，每件事的成功都是靠集体的智慧，所以和同事们团结在一起才是成功完成领导交给的工作任务的前提，这一点不仅仅事工作，平时的生活中也事如此，所以团结其他同事不仅是个人的事也是一种工作的义务!

　　三、回顾过去，展望未来

　　对于过去得与失，我会吸取有利因素强化自己工作能力，把不利因素在自己以后工作中排除，一年工作让我在成为一名合格职工道路上不断前进，我相信通过我努力和同事合作，以及领导们指导，我会成为一名优秀员工，充分发挥我个人能力。也感谢领导给我这一个合适工作位置，让我能为公司做出自己该有贡献。一年来我做得虽然还不够，但我相信在今后工作中，我还会继续不断努力下去，我相信，只要我在岗位上一天，我就会做出自己努力，将自己所有精力和能力用在工作上，相信自己一定能够做好!

**【篇十】202\_年带心灵鸡汤的工作总结**

　　1、相信自己的目标，努力，努力，在努力!

　　2、用快乐带动心情，用观念导航人生，用执着追求事业，用真诚对待朋友，用平淡对待磨难，用努力追求幸福。用感恩对待生活。

　　3、平凡的脚步也可以走完伟大的行程。

　　4、人的本性可能就是喜欢抱怨，好像现在的生活有多么令人不满意。但是未来不见得就会有多么的完美，我敢肯定。现在就是最美的，幸福就在当下!

　　5、伟大的作品不是靠力量，而是靠坚持来完成的。

　　6、生命，需要我们去努力。年轻时，我们要努力锻炼自己的能力，掌握知识掌握技能掌握必要的社会经验。

　　7、人生的每一次付出就像在山谷当中的喊声，你没有必要期望要谁听到，但那绵绵长悠远的回音，就是生活对你最好的回报，新的一周愉快!

　　8、一个人可以轻易的学会不在乎，但学习在乎却要付出百倍的勇气和努力。

　　9、一个人的成功往往不是因为他的聪明，而是因为他的努力。

　　10、惜光阴百日犹短，看众志成城拼搏第一;细安排一刻也长，比龙争虎斗谁为争锋?

　　11、相信自己，走自己的路，这应该是

　　我们每位销售员应该有的信念和动力。

　　12、找出一条适合自己的路，然后义无反顾地走下去，只要不是歧途就别轻易回头。

　　13、幻想的路总是为有信念的人准备着。

　　14、一分时间，一分成果。对科学工作者来说，就不是一天八小时，而是寸阴必珍，寸阳必争!

　　15、当所有人都低调的时候，你可以高调，但不能跑调。

　　16、即使你是一块璞玉，也不得不忍受一下被雕琢的痛苦。

　　17、毁灭人只要一句话，培植一个人却要千句话，请你多口下留情。

　　18、相信生活是美好的，相信人生是充满希望的，懂得人比钱重要，能用钱解决的问题都不是问题。

　　19、生活需要积极的工作，工作创造美好的生活。

　　20、海浪为劈风斩浪的航船饯行，为随波逐流的轻舟送葬。

　　21、有志始知蓬莱近，无为总觉咫尺远。

　　22、当一个小小的心念变成成为行为时，便能成了习惯;从而形成性格，而性格就决定你一生的成败。

　　23、假如，从来没有开始，你怎么知道自己会不会很爱那个人呢?其实，很爱很爱的感觉，是要在一起，经历了许多事情之后，才发现的。

　　24、请你用慈悲心和温和的态度，把你的不满与委屈说出来，别人就容易接受。

　　25、天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为。

　　26、无知识的人，其生命如同无叶子的树，缺少勃勃生机。

　　27、信念!有信念的人经得起任何风暴。

　　28、爱情是一个不可缺少的但它只能是推动我们前进的加速器，而不是工作学习的绊脚石。

　　29、哪怕是最没有希望的事情，只要坚持去做，到最后就会拥有希望。

　　30、世间没有一种具有真正价值的东西，可以不经过艰苦辛勤劳动而能够得到的。

　　31、如果你因失去了太远而流泪，那么你也将失去群星。

　　32、在工作的路上，也许我们的工作很平凡，只要你认真做好，平凡的工作也就不平凡。

　　33、千江有水千江月，万里无云万里天。相信自己，相信明天，别再浪费生命。

　　34、靠山山会倒，靠水水会流，靠自己永远不倒。

　　35、机不可失，时不再来;机会一过，永不再来。

　　36、在工作中，千万不好喋喋不休，也不好没完没了地抱怨，这些都是把事做糟，或者失败的先兆。

　　37、外在压力增加时，就应增强内在的动力。

　　38、闪电从不打在相同的地方，人不该被相同的办法伤害两次。

　　39、顺与不顺，在我看来，更多的是一种心态。

　　40、没有目标的人永远为有目标的人去努力。

　　41、生活不是单行线，此路不通赶紧拐弯。

　　42、只工作不玩耍，聪明的孩子也变傻。

　　回顾XX工作的种种经历，让我百感交集以写成此篇个人工作总结。在过去的一年中，我的成长和成绩是建立在与广大同仁的团结、努力、奋斗的基础上的，因此XX年是与大家一起团结、努力、奋斗的一年！

　　自李总发表《共建诚信，共铸和谐》的讲话以后，烟台分公司全体同仁发扬李总讲话精神，积极贯彻落实讲话内容，公司全体上下一心，齐力共进，决心在“大干四个月，争创销售佳绩”的最后冲刺中取得优异成绩。与此同时，涌现出不少的能手标兵，他们兢兢业业奋战在公司经营的最前沿，走在诚信经营的最前列，堪称“共建诚信，共创和谐”的典范。在这大好气氛的感染下，我深感自己肩上的重担和压力，我知道我要更高地要求自己。

　　自XX年8月加入联通公司，已有整整4个年头了。在这四年中，我深爱这个集体，深爱这个岗位，与广大同仁共事的每一天都是我学习的时刻，在此感谢在座各位。在这四年中，从未满足，我不断努力，我知道我不是最优秀的，但是我强烈愿望我是最优秀的，在公司领导的指点下，我发现了自己的不足，不断向前辈请教，这才有我今天微薄的成绩。

　　我的工作是渠道经营，我的工作目标是巩固既有客户，发展新客户。因此，常常我得去走访合作经营者，与他们协商，发展成为联通的新客户。我深知，我这个工作虽然是公司业务的一部分，但是关系到公司的“源头”，因此我决不能懈怠，失败了继续努力，成功了继续发展。

　　渠道外勤工作，的确不是一件轻松的工作，虽然不敢说艰苦，但是在拜访的阶段还是会遇到预想不到的挫败感。对于自己本职的工作，即使再累再苦，当然都应该义无反顾前进，不能有半点抱怨。我负责的区域，很多是市区的大卖场、合作厅、骨干专营店，这些重要的代理商时常给工作带来很大的压力，我知道只有代理商完全理解我们的政策，我们的工作才能顺利进行，因此我十分注重和代理商及时沟通公司政策，公司许多新政策，新规定，我都尽量第一时间传达到每一个代理商，如果哪个代理商对政策不明确，我可以上门进行讲解。

　　我这个工作，沟通非常重要，尤其和代理商的沟通更要耐心和细心。当然，和代理商沟通，光有耐心和细心是不够的，我们还得坚守自己的原则。有一次，我发现一家代理商在经营联通业务的同时还兼营其他通信运营商的产品。这种情况，公司规定是坚决不允许的。我知道这个问题不能马虎，在与代理商交涉时，他的态度非常不配合，咄咄逼人，百般刁难，还说：“我也不是光明正大的卖，你就假装没看见不就行了么？不都是为了多赚点钱么，都是好兄弟咱以后来日方长，多多关照嘛！”。我知道讲道理他肯定是听不进去的，对于他们来说，目标就是为了盈利，只要让他们感觉到利益所在，工作才能更好的做下去。因此向代理商讲解公司规定的同时，保证把他的合作厅纳入自己的重点维护用户中，在不违反公司规定得前提下尽可能多的为其提供便利条件。经过一下午的说服工作，最后这位代理商终于保证今后不再经营联通以外的业务了。在以后的走访中，我为其服务解决了一些问题，逐渐的建立起了良好的关系。

　　在XX年中，在各位的同仁支持下，我发展了6家卖场，3家合作厅和12家专营店，其中移动密集的重点区域有青年路世界风手机卖场、中星合作厅、海港路合作厅、西大街光发专营店。我希望在XX年通过我的努力，取得更大的成绩。

　　如果说我的种种努力得到了肯定，那肯定离不开公司的这个大家庭氛围，更离不开领导耐心的指导，以及广大同仁朋友的无私支持和帮助，如果没有这些，我将一事无成，我取得的成绩也是空中楼阁。因此，我觉得我拚搏努力的XX年，也是公司不断腾飞的一年，我们深信，通过大家互助协作，新的一年，我们会取得更辉煌的成绩。愿烟台联通公司更加兴旺！

**【篇十一】202\_年带心灵鸡汤的工作总结**

　　时间如梭，转眼间又跨过一个年度之坎，回首望，虽没有轰轰烈烈的战果，但也算经历了一段不平凡的考验和磨砺。在这不平凡的一年里全体财务人员任劳任怨、齐心协力把各项工作都扛下来了，下面总结一下一年来的工作。

>　　一、职能发展

　　过去的一年，财务部在职能管理上向前迈出了一大步。建立了成本费用明细分类目录，使成本费用核算、预算合同管理，有了统一归口的依据。对会计报表进行梳理、格式作相应的调整，制订了会计报表管理办法。使会计报表更趋于管理的需要。修改完善了会计结算单，推出了会计凭证管理办法，为加强内部管理做好前期工作。设置了资金预算管理表式及办法，为公司进一步规范目标化管理、提高经营绩效、统筹及高效地运用资金，铺下了良好的基础。

>　　二、财务合同管理月活动

　　公司推出“财务、合同管理月活动”，说明公司领导对财务、合同管理工作的重视，同时也说明目前财务管理工作还达不到公司领导的要求。

　　为了使财务人员能充分地认识“财务、合同管理月活动”的重要性，财务总监xx亲自给财务部员工作动员，会上针对财务人员安于现状、缺乏竞争意识和危机感，看问题、做事情缺少前瞻性，进行了剖析，同时提出财务部不是核算部，仅仅做好核算是不够的，管理上不去，核算的再细也没用，核算是基础，管理是目的，所以，做好基础工作的同时要提高管理意识，要求财务人员在思想上要高度重视财务管理。如对每一笔经济业务的核算，在考虑核算要求的同时，还要考虑该项业务对公司的现在和将来在管理上和税收政策上的影响问题，现在考虑不充分，以后出现纰漏就难以弥补。针对“财务、合同管理月活动”进行了工作布置。

>　　三、对财务内部管理报表的格式及其内容进行再调整

　　要符x财务管理的要求;满足责任单元责任人取值的要求及内部考核的要求。财务内部管理报表已经多次调整修改，建议集团公司对新调整的财务内部管理报表的格式及其内容进行一次认证，并于明确，作为一定时期内相对稳定的表式。针对外地公司远离集团公司，财务又独立设立核算机构，为加强集团公司对外地公司的管理，保证核算的统一性、信息反馈的及时性，提出了与驻外地公司财务工作联系要求。与xx公司财务进行交流，将财务核算要求、信息传递、对外报表的审批程序、上报集团公司的报表都进行了明确。

**【篇十二】202\_年带心灵鸡汤的工作总结**

　　时间飞逝，转眼间，一个紧张而又充实的学期又过去了。回顾这学期，忙碌而愉快的工作在我班两位老师的团结协作下，取得了较好的成绩。本学期我认真做好各项工作，积极完成园里布置的各项任务。回顾忙碌、紧张的一学期，那点点滴滴，都记录着小x班这一个学期来，所有的欢笑，所有的快乐，以及所有为了执著而付出的努力。让我们重拾那走过的每一程，在本学期学习生活过程中，幼儿在各个方面有了很大的进步，在某些方面还存在着不足，以下是我对本班这学期的工作总结：

>　　一、安全工作

　　加强对幼儿的安全教育，提高他们的安全意识。幼儿年纪小，还不能很好地辨别是非，要确保幼儿的安全，光靠老师的整天提醒，肯定是不够的，针对小班幼儿的年龄特点，我们开展了相关活动，并在活动中渗透有关的安全知识，使幼儿掌握一些自我保护的技能；在游戏活动前，向他们提出明确的活动要求，活动时，进行适时的提醒。提高幼儿的保护能力。平时，还注意认真检查幼儿有无携带不安全物品，发现后我们及时妥善处理，排除一切不安全因素。

　　幼儿的安全和健康是关系到家庭幸福的大事，作为班主任，就要从保护生命的高度出发，提高自己岗位的安全意识和应对能力，力求以每桩小事做起，耐心细致周到，及时发现不安全隐患，做到防患于未然，为孩子创设一个安全和健康的发展环境，做好幼儿的每日生活。开学初，我们就对教室的每个角落进行了全面检查，彻底排除不安全因素。对教室里物品的摆放，我们都会先考虑到是否安全，做到科学合理地摆放，为幼儿创设了一个温馨安全的生活学习环境。

>　　二、家园工作方面

　　家园共育是扩展教育时空发挥各种教育资源的一种有效手段，对此我们一直很重视，注重沟通的实效性和针对性。利用早晨来园和下午离园这短暂的时间，和互相交流孩子在园、在家的情况，并有针对性的进行指导。当问题出现，第一时间与家长联络很重要。让家长知道老师对问题很重视，对幼儿发展很在意。

　　三、鼓励家长积极参与幼儿园和班级活动

　　鼓励家长积极参与家教指导活动，促进家庭之间、家园之间的多向交流。正确发挥家长的作用，激发家长的参与意识，提高家长主动参与幼儿园活动的积极性，发挥好父母的教育工作。鼓励家长积极参加节日表演等同乐活动，加深亲子的情感交流。

　　为了我们的孩子更快乐、更健康地发展，在互相信任、互相尊重、互相学习、互相支持的基础上，让家长真实、近距离地了解孩子的学习状况，帮助家长了解科学的育儿知识，这些工作得到了家长们的支持、配合和充分的肯定，融洽了家与园关系，与家长们也成了亲密的朋友，这将激励我更好的开展家园工作和教育教学工作。

　　本学期，我们虽然取得了一定成绩，但还存在不少不足，在来年的工作中，我们将向先进班级学习，努力争取使我们的工作更上层楼。

**【篇十三】202\_年带心灵鸡汤的工作总结**

　　今年我在担任小区物业经理的这段日子里，恪尽职守的坚守着自己的岗位，从未有一天出现过请假的现象，就是我不想我手下的员工们工作起来没有我的坐镇，会觉得没有主心骨，在这一年里，我很好的落时领导安排的各项工作，物业部门的整体运作在我的监督下，平稳的进行着。在这一年里虽然大多都十分完美的完成了，但是我也在工作中出现过失误的现象。以下就是我这一年的工作总结。

>　　一、个人方面

　　我本就是去年年末领导才给予我提拔的，晋升为物业的经理，我顿时感到自己的身上责任重大，但是空有一番志向却不知道如何施展，还好有领导为我指点迷津，让我瞬间对自己岗位的认识清晰了起来，我要做的太多了。在晋升一个工作岗位之后，一定要有一个清晰的工作目标，这样才能让自己的工作有方向，这是我总结出来的，有目标之后，工作起来才能事半功倍。在我当上物业经理的那一瞬间，我就觉得在这个小区里入住的每一个业主都是我的家人，我要做的就是基于他们最好的服务，我可以感觉得到我的人格都得到了升华，我也会在工作中严格要求自己，争取给业主们更好的服务。

>　　二、工作方面

　　（1）我会根据对自己手下工作人员的考察，抽时间组织他们习惯专业性的培训，从语言、字体、服务态度、工作能力等几个方面开展。主要是为了提高物业工作人员的综合素质，从日后他们的工作表现来看，鲜有成效。

　　（2）主动跟业主们打招呼，尽可能让每一个业主都知道物业的的经理换人了，我就是新的经理，以后可以常来打扰我，任何需要的时候都可以叫我，主要是混个脸熟，跟业主们维持好关系。

　　（3）物业部门的工作，在这一年中，我都做到了亲自监督，他们很多工作，我在之前工作的时候都做过，有工作经验，偶然会指点他们一下，尽可能的增加他们的工作水准，给业务们更全面、’更周到的服务。

　　（4）无一例外，我每一天的工作都会如实的汇报给领导，不管是否存在了失误，都一一上报，绝不有所欺瞒，遇到相当严重的事情，自己解决不的，我不会逞强，第一时间跟领导汇报。请求帮助。

　　（5）铁面无私，面对触犯物业工作人员工作准则的员工，坚决进行严厉的处罚，绝不因为是我的部下就姑息。

>　　三、存在的失误

　　年初的时候，我制定的人员值班安排表有问题。我在人员安排上存在着空档，中午有十五分钟保安治安室是没有人的，都被我安排去就餐了，还要后面被领导及时的指出来了，不然发生事故不堪设想，那么责任全在我，这就是因为我对工作的理解不够。

**【篇十四】202\_年带心灵鸡汤的工作总结**

　　岁月荏苒，时光如梭，忙碌的x年即将过去，年年岁岁花相似，岁岁年年人不同，在忙碌的工作中不觉得到了年末，回首自己这一年来的工作,看到了成绩也发现了不足,现自己今年来的工作总结如下:

　　>一、工作情况

　　x年是生产任务繁重繁忙的一年,在过去的一年,我积极投身到工作中，服从领导上级的安排和要求，虚心向同事学习业务技能;加强与地面人员配合与语言交流，熟悉各工序流程对操作要求的区别，准时安全地完成各项生产任务，努力做好自己的本职工作。

　　对于我们分厂行车司机来说，工作任务繁重枯燥,而且所担负的责任重大,安全生产就是生命;安全是企业的效益;安全是家庭、个人幸福的基础。过去的一年里，我严格执行岗位安全操作规程。严格执行上岗前的安全检查;在使用行车前，先进行例行检查、发现装置和零件不正常时，必须在使用前排除，开车前必须鸣铃或报警。操作中行车吊物接近人时，亦应给以断续铃声提示。操作时精神饱满精力集中。工作中做到“十不吊”在行车保养方面，认真进行保养清洁，使行车性能保持状态，积极参加安全学习。确保了全年安全行车无事故。

　　今年分厂进行了团支部改选，我有幸担任支部宣传委员，在分厂领导的大力支持领导下，支部书记带领下，我们支部委员和广大青年团员团结一心，积极努力对于团支部存在的各种问题，进行了深入的了解、分析找出问题进行解决。对于宣传方面，我认真完成上级交予的各种宣传任务，并积极主动采集各种新闻人物素材，进行宣传写作，使自己的文采有了一定提高。

　　>二、存在的不足

　　尽管经过学习努力，我的技术水平和工作能力较以往提高了不少，但还存在一些不足。

　　1、在工作中还是存在对工序生产的不熟悉，工作技能也有待加强。

　　2、对于自己身学习修养方面有待提高，对于学习不够积极主动。

　　3、在支部的工作中，对于工作不熟悉，工作中不够灵活主动。

　　>三、来年工作计划

　　x年，伴随着东电三年发展规划的深入推进和建设国际竞争力的发电设备企业步伐的加快，东电将迎来生产经营新的高峰，分厂的生产任务也将更加繁重。现将对于明年的工作计划如下：

　　1、加强本职工作，技能学习使自己本职工作能力得进一步提高于加强。

　　2、树立终身学习的观念，加强自身文化素质学习，不断提高自身素质。

　　3、工作中做到积极主动，团结同事，结合不同的工作环境及个人脾气、性格做好一线工作配合，使各种人际关系更加融洽和谐。

　　4、在支部宣传工作中，努力熟悉学习宣传特点、写作技巧、方法等，提高自己文笔水平，为明年支部宣传工作中贡献出自己的力量。

　　路漫漫其修远兮，吾将上下而求索，在来年中，我将加强自主管理的意识，勇于开拓创新，加强理论和业务学习，不断提高业务技术水平。也将会遇到很多困难，我相信，在领导关心培养下、同事的帮助下、自己的努力下，我将不断提升自己的工作技能水平和个人文化素质，为企业建设作应有的贡献。

**【篇十五】202\_年带心灵鸡汤的工作总结**

　　1、一天结束之后，你要想一想：你为别人的快乐和幸福做了些什么，你为自己的进步——这也是与人为乐的L个方面——做了些什么。假若你没有任何作为，这就是说，你白白地渡过一天，那你明天就要加倍努力，弥补今天的损失。——苏霍姆林斯基

　　2、一个有能力的人，就是逢山开路，遇水架桥，实在过不去就绕个弯，也要前进，这就是能力。决心就是力量，坦诚就是效率。平坦不是最佳道路，起伏才有丰富人生。一个人可以不成功，但不可以不成长，成长比成功更重要。凡事找方法去解决者，一定是成功者，凡事找借口推脱者，必定失败。

　　3、你们常听人说，工作是祸殃，劳力是不幸。我却对你们说，你们工作的时候，你们完成了大地的深远的梦之一部，他指示你那梦是何时开头。而在你劳力不怠的时候，你确在爱了生命，从工作里爱了生命，就是通彻了生命最深的秘密。

　　4、酒极则乱，乐极则悲。司马迁《史记·滑稽列传》。节食者无疾，择言者无祸。何坦《西畴老人常言》。醉酿饱鲜，昏人神志；若蔬食菜羹，则肠胃清虚，无滓不秽，是可以养神也。罗大经《鹤林玉露》卷十一。鼻之所喜不可任也，口之所嗜不可随也。葛洪《抱朴子·酒戒》。晚饭少吃口，活到九十九谁要想寿命和钱财两旺，请您从今天开始即早睡早起。

　　5、如果你拒绝了我，我也只好接受现实，我也只得放手，因为那已是爱的尽头。

　　6、俗话说：\"男孩是家里的一盏灯，女孩是家里的一枝花。\"要使男孩成为不熄的灯，女孩成为不败的花，靠的是父母的辛勤和智慧。马卡连柯警告说：以溺爱对待儿童，只会造成儿童的不诚实、虚伪和自私自利。高尔基劝告说：爱孩子这是母鸡也会做的事。可是，要善于教育他们……这需要才能和渊博的生活知识。

　　7、松弛的琴弦，弹奏不出美妙的曲调；懒散的作风，锻炼不出高强的本领。

　　8、学习品质课程。是连绵不断的雨天，哪里也去不了，宅在家里。了将近大半天的时间看李健老师的讲座\"提升品质人人必学的15个品质方法\"，非常认同老师的观点。型升级必须是产品的升级，产品升级必须做好产品质量。品会说话，做好市场的前提条件就是做好产品，做好符合市场需要的优质产品，高品质才有高附加值。

　　9、一段不曾被接受的爱情，需要的不是伤心，而是时间，一段可以用来遗忘的时间。一颗被深深伤了的心，需要的不是同情，而是明白。——因为爱过，所以慈悲；因为懂得，所以宽容。

　　10、我们要时刻准备好跟随自己的心，我们都是如此情深，却难以启齿。我们都有一个很傻很天真的曾经。其实你若真爱一个人，内心酸涩，反而会说不出话来，甜言蜜语，多数说给不相干的人听。

　　11、遇到急事缓一缓，少些脾气；遇到难事想一想，少些叹气；遇到苦事忍一忍，少些哭泣。不论何时，还有朋友陪着你，愿你幸福如意！

　　12、我常常口是心非，想拒绝却开不了口；朋友挺多，但懂我的不多；不喜欢主动联系别人，但绝不是不在乎。

　　13、看过那么多世事，在诗人的笔下，岁月从来都是静好的，恰恰一句静好藏匿了多少凄凉。然而，始终相信你若性本善，命运又怎忍心辜负你。或亦如时光从不愿为谁低眉，对众生却一视同仁，亦不会厚此薄彼。

　　14、即使你曾像没头苍蝇一样四处碰壁，即使你曾经受伤或者出糗，你也绝不能放弃希望！

　　15、明智的人会抓住机遇，把它变成美好的未来。

　　16、总是喜欢在如此孤独的夜里，翻起过去，那些被自己深埋心底的往事，得到的，拥有的，失去的，有种恍然如梦的感觉。

　　17、是谁，坐落在菩提树下，细数着轮回了一季又一季的满帘落花，柔柔的呢喃，瑟瑟的叹息，潺潺的`相思，妩媚了胭脂妖冶的芳华？是谁，沉醉在烟雨红尘中，墨香袅袅的书写人间的风花雪月，一首唐诗，一阙宋词，一曲箫音，涟漪了前世今生的眷恋？

　　18、其实在感情之中，付出多的那个不一定就是失败的一方，对一个人好，即使没有回报，至少永远不会白费，若干年后突然想起，泪流满面的那个人，肯定不是你。

　　19、想念一个人时，不需要语言，却需要的勇气。当你看着路上行人，独自品味孤独时你会感悟，想一个人会多么寂寞，念一个人会多么心痛，想念一个人的夜会多么寒冷。想念一个人有时也许会面带微笑，但你的心却会流泪。对过往的一切，我们心中念念不忘的已不再是某个人，而是那永远无法重来的似水流年。

　　20、为一个精心设计的过程挽上一个结，又为一个从未在意的出口别上一枚针，不再去说从前，放下主观，随这冷雪的夜吮吸一唇微温。

　　21、小时候以为读好书就会有好工作，现在才知道出身好就有好工作；小时候以为一分耕耘一分收获，现在才知道一点权力一点收获；小时候以为好人有好报，现在才知道好人被嘲笑；小时候以为做人要像山，现在才知道做人要像水；小时候以为对不起没关系，现在才知道有关系就没关系。

　　22、多年后会很骄傲的去回忆那个曾经为了自己小小的梦想像疯子一般的去努力！

　　23、不要斤斤计较，时光属于你的越来越少。不要争争吵吵，相处是缘一晃就老。不要过多抱怨，相遇本来就是最美好。不要互相拆台，说不定哪天就永远分开。不要整天多爱多爱，只须认真的说一句：不离开。不要老与别人比，只须每天超越昨天的自己。

　　24、有合理的愿望，再通过正当的努力，才能得到真正属于我们自己的东西，才能真正享受到成功果实的甘甜！

　　25、或许你已经累得筋疲力尽，或许你总是看不到命运的回馈，甚至，你已经有过一千次放弃的念头。但还是请你，再等一等。命运的拐点，始终会来到，世界不会辜负一个努力的人。

　　26、碰到一点压力就把自己变成不堪重负的样子，大概都只是为了逃避而找的最拙劣的借口。有情绪是智慧不够的产物。

　　27、别相信一时的情话，时间会让一切说真话；别沉迷短暂的温柔，岁月会让所有都显露。

　　28、既然没有公主命，那就必须拥有一颗女皇的心。

　　29、好在，花还会开，好在，春天还会来，好在，我们还会相爱。

　　30、事不能想太多，想多了，心就乱了；人不能看太清，看清了，心就寒了；情不能陷太深，太深了，心就痛了。人这辈子，最对不起的就是自己的心。

　　31、刚开始，身边的确有一群朋友围着、跟着，在他的心里，有朋友就是有一切似的。后来，处得还可以的人渐渐地离去，为什么呢？

　　32、你是我兄弟，我爱你！爱是最高形式的正义。

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！