# 初中生活总结与反思 初中生活总结反思心得体会(实用12篇)

来源：网络 作者：落花无言 更新时间：2024-06-08

*总结的内容必须要完全忠于自身的客观实践，其材料必须以客观事实为依据，不允许东拼西凑，要真实、客观地分析情况、总结经验。那么，我们该怎么写总结呢？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢!初中生活总结与反思篇一初中三年，是我们人生中非常...*

总结的内容必须要完全忠于自身的客观实践，其材料必须以客观事实为依据，不允许东拼西凑，要真实、客观地分析情况、总结经验。那么，我们该怎么写总结呢？下面是小编带来的优秀总结范文，希望大家能够喜欢!

**初中生活总结与反思篇一**

初中三年，是我们人生中非常重要的三年。在这三年里，我们不仅度过了许多美好的时光，也吃过了不少苦头。初中生活，让我们学习了很多东西，也让我们成长了很多。下面，我将在五个方面进行总结和反思，希望我的经验能够对大家有所启发。

第一方面：经历挫折的成长

初中生活中不可避免会遇到许多挫折和困难，但是这些挫折和困难正是让我们成长的重要因素。我还记得我的一次数学考试，没考好之后我心情非常沮丧，但老师却对我说：“我们要敢于面对挫折，从挫折中成长。”因此，我开始认真学习数学，慢慢地我也开始在数学考试中取得了好成绩。这个过程让我感受到，要取得成功，不仅要有天赋和努力，也要有遇到挫折时的坚韧和勇气。

第二方面：人际关系的重要性

初中阶段是人际关系的一个非常重要的时期。在初中，我们结交了很多朋友，学会了如何与人相处，也遇到了不少矛盾和问题。在交往中，我们需要尊重别人，理解别人，并且慢慢地建立互信。我还记得有一次与朋友之间因为小事情发生了矛盾，结果双方都不愿意道歉、退一步。后来，我主动找朋友道歉，结果问题迎刃而解。从此以后，我更加注重和别人的沟通和交流，所以在人际关系方面取得了一定的成果。

第三方面：正确的学习态度

在初中的学习中，我深深体会到了学习态度的重要性。我曾经的学习态度比较消极，只是为了考试而学习，没有意识到学习的重要性。但是在初中三年级的时候，我和一群成绩比较好的同学相处时，我渐渐接受了他们的观念，我觉得学习是为了自己将来的发展，不仅是为了应付考试。从此以后，我也把学习当成了一件非常重要的事情，而不是简单地为了应付考试。

第四方面：锻炼自我管理能力

初中较高的自主性，需要我们更加懂得自我管理。初中的课程很多，但是如果我们学会了如何有效的管理自己的时间，就会有更多的时间去做自己想做的事情。当我遇到了无所事事、浪费时间的情况，我就会给自己定下每天的计划表，使我的时间得到了合理的利用。同时，初中的学习还涉及到课外阅读、社会实践等活动，我也逐渐学会了如何整合自己的时间资源，让每一天都变得富有成效。

第五方面：培养自己的兴趣爱好

兴趣爱好不仅是生活的重要部分，也是个人能力的重要方面。初中时期，我经常参加校内外的活动，包括课余时间的兴趣班以及社团活动。我对学校的三好学生、科技创新等比较感兴趣，经常参加相关的比赛，这让我不断锻炼自己的动手能力和创意思维。除此之外，我也喜欢阅读书籍，通过阅读我不仅能够开拓自己的眼界，也能够培养文字表达和思考的能力。

总结

通过对初中三年的总结和反思，我认为初中的学习、生活都是一个很好的锻炼机会。通过学习，我们可以获得知识；通过生活，我们可以获得经验。在下一阶段的成长中，我想继续发扬初中时期的好习惯，努力地提高自己的综合素质。

**初中生活总结与反思篇二**

回头望望在公益待得这段日子里。勾起了我无限的回忆，有欢笑，有泪水，更多的是汗水。初中，让我感受到了学习压力，没有了小学的“放肆”。使我感觉好累好辛苦。在一次次的磨练之下，我感受到了同学的友谊、老师的关心。使我们更成熟了;我们在一次次的失败中，我们成长了;在一次次的泪水中，我们长大了。这是一个怎样艰辛的、怎样复杂的过程啊！有付出才有回报，也许只有这句话才能激励我不断向前。

进入初中，压力逼得我喘不过气。小学，成了回忆，成了一个美丽的梦。在小学时，我很想长大，想象着初中的的生活。可到了现在，我不想长大了，我想回到以前、回到过去，回到那无忧无虑、自由自在的生活。但人总是要进步的，不能停留在原地。

现在，我一直在想：初中是什么味道的呢？甜的？苦的？酸的？辣的？还是无色无味的呢？可这些感觉我都体会到了，在不同的时间，我感受到了不一样的味道。

甜，友谊是甜的、欢乐是甜的，战胜困难后的喜悦更是甜的。

苦，军训是苦的、失败是苦的，可是没有苦哪里会有甜？

酸，委屈是酸的、眼泪是酸的，那是最心疼的味道。

辣，兴奋是辣的、笑也是辣的，而辣是最与众不同的味道。

可见，每个人都会有酸甜苦辣，它们也融为一体了。而每个人必定有欢有喜、有悲有泪。这是每个人都要承受的。

回望过去，泪水不知不觉流了下来。可是，离月考的日子近在咫尺了，我不知道自己该怎么办。

初中可怕吗？是魔鬼吗？不是，它是每个人都承受得了的三年。这三年，我肯定能学到很多，我肯定能做的很好。

从不认识的同学到亲热的朋友，我们经历了许多。我很高兴、很快乐。因为我已经尝到了甜，重新感受到了友谊。

在接下来的日子里，我要更加努力，努力做到最好。不再让老师失望，大家一起努力、团结，努力打造出和谐、向上的五班。

加油！五班！加油！五班的我们！因为我们是一个集体，所以我们要做到最好。我们一定是最棒的，这点另我深信不疑。在以后的三年，我们将是那耀眼的明珠，散发出耀眼的光彩。让所有人都刮目相看。我坚信：我们一定能够做到的。我们是一只只小老虎，已准备就绪。等待着胜利的掌声。

**初中生活总结与反思篇三**

对于5年的小学生活，我怀着深深的怀念不舍，可是，却因为时间的车轮，顾不上你的眷恋，不得不让你踩进了一个多彩的空间——初中生活。初中的生活里，有快乐，有苦恼，有困惑，有伤心。太多太多的情感融洽在一起。短短的初中生活变得简单又复杂，让人烦恼，让人回味。上了初中，代表着自己有自己的想法和自由，不再是一个只会听父母的话，没有主见的认了。虽然有了自由，可生活却乱的不可收拾；虽然长大了，可有些事情却不是自己一个人独立完成不了的，在小学的时候，在学校里什么困难，有时候老师帮上忙，自然很轻松，学习不紧迫，即使自己管不住自己，身边至少有位严厉的父母。

在家里，自己是被宠着护着，什么事情自己拿不定主意，身边还有父母呢，生活过得很有秩序。可是上了初中，一些自然都变了，好像进了一个陌生的世界。在学校的小事自己解决，学习也很紧张，功课多，自己管不住自己的时候，爸爸妈妈也不太管了，因为他们觉得上了初中的我已经长大了，懂事了，学会自主了??上初中以来，我们开始一场大规模的考试，那就是期末，这能表现出你在初中的这半年里，你学的怎么样啊！！我在学习中成长！我在成长中学习！

**初中生活总结与反思篇四**

转眼间，我已经当了半学期的中学生了。在中学的这几十个日子里，我已经体验到了初中生活的丰富多彩。

酸

今天是上初中以来的第一次竞选。昨天，我就已经准备好了竞选稿，打算在今天来个“一鸣惊人”。可是，在竞选前的几分钟，我变得十分紧张，心里不停地祈祷：老天保佑，我一定要竞选上啊！

糟了！轮到我了，怎么办呀？我迫使自己镇静下来，开始了竞选演讲。但在演讲时，我的腿一直在微微颤抖，全身发冷，唉！还在紧张。

终于，我演讲完毕下台了。我一边听着别人的演讲，一边分析我和别人的差距。我有一种不祥的感觉：我会落选――虽然我不相信。

**初中生活总结与反思篇五**

一个人的花季，便是那十几岁的时候，而这十几岁便正好在初中生的时代，所以中学时代充满了酸甜苦辣。

早晨起来，神清气爽。打开书本，准备上岗。这句话我老是在上早自习的时候说一遍，不为别的，就两个字“习惯”

饭，回班。一切又是那么顺理成章，几乎每个人都在什么做。

课间操时间到了大家下楼排队做操，可就有这么一群人不按常理出牌——（不好好做操）

好看吗？”此怪杰只好听话，乖乖做操。可老师则刚转过身他就又对我们做鬼脸，大家又是一阵大笑。老师生气了后果很严重，此怪杰又被教训了一顿。

**初中生活总结与反思篇六**

听到了段老师的课，第一感觉就是实用和精辟。段老师所讲授的不再是死板的知识，而是传授的是灵活实用的方法。“授以鱼，不如授以渔”，的确好的方法可以开发潜力，提升能力。同初一相比自己的成绩的确没有较大进步，可以说初二的一年对语文的学习算是徒劳无功了。我回忆初二：这一年对语文也付出许多艰辛，可是考试成绩依旧不理想。而段老师所言，这是方法不对，这一点我是非常赞同的。如果将一个人目前的成就看作是冰山一角的话，那么他的潜力只是整座冰山的一角。

是的，“磨刀不误砍柴功”，我要想学到更多的只知识就要掌握方法，这是最有效和最便捷的。以前我认为语文只要有写作和积累的功底，那么语文考试是不在话下的。段老师说：语文同数理化一样都需要方法和技巧。我恍然大悟，这么多年来我一直是跟着感觉走。虽然能读懂，可是却得不了高分。无论我再勤奋，在端正，没有方法也是无济于事。段老师为我讲授了方法。阅读首先要审陷阱，在审题型，最后审分值。审陷阱可以帮助我们排除干扰，直达中心；审分值可以告诉我们因答几点；深题型是我们针对做题时选用方法的依据。针对不同题型可以选用不头方法。我虽然只是个初学者，翻开暑假阅读一练，的确有很大提高，真是能把方法完全掌握得高分是轻松的。

在新学期里我要将方法逐渐贯彻真正做到“讲练结合”，“读写同步”。我相信任何东西，只要熟能生巧掌握方法，一定能成功。

**初中生活总结与反思篇七**

时光如白驹过隙，不觉间一学期又过去了。回首本学期生活委员的工作，有得也有失，充满了机遇与挑战。

一、班费管理

班费是我们班同学的公共财产，这一学期由我管理。秉着公开公正，我们的班费每月在月底定期公开，在财务公开表上每一毛钱的去处都有详细的标注。为了便于班费管理，每一件商品在购买时我们都向商家索要了收据。

今年是建国六十周年，又是我院十年庆，所以我们十月初的主班会主题是：“六十建国史，十年育人路”。前期准备工作在九月末举行，我带头进行采购，为节省路费开支，我们一行二人去了南京金桥市场，讲价是我的强项，几番唇枪舌剑，我们尽最大可能用低价购买到了物资。

在班级财务管理方面，掌握着班级财政大权的我，非常感谢同学们对我的工作的信任。每次月底，当我班级财务收支表发给同学们传阅的时候，许多同学都微笑着跟我说：“丹丹，不用看了，我们信任你!”我很感动，我会继续努力做好工作，绝对不会辜负他们对我的信任。

二、宿舍日常管理

对于宿舍的管理工作，首先我要做检讨。这部分是我今年失职的部分，由于我的管理工作没做好，导致部分宿舍在宿管阿姨每周例查时被批评。

我们的宿舍整体还是好的，每天都有很多得到阿姨表扬的。我们的宿舍干净整洁，装扮各具特色，还有部分宿舍参加了“温馨小家”的评比，其中620，622宿舍都挺进了决赛。其中620宿舍的“中西合璧”别具代表性。

基于此，下学期会将工作重点转移到宿舍建设上来，争取我们所有的宿舍每天都会得到表扬，每个宿舍都获得“文明宿舍”称号。

三、团结各专业同学

这是各班委遇到的同样问题，三个专业的同学，课程时间安排不一样，相聚在一起的时间很少。很难同时调动起来大家的积极性。

一开始我也认为这是个难题，可是渐渐地发现自己高估了这个问题。虽然我班同学来自于三个专业，大多数时间我们并不都在一起。但是大家都在积极主动的认识新同学，联络彼此之间的感情。经过一个学期的相处，大家亲如一家人，有活动大家相聚一起，一同想主意。我们的主题班会上，同学们积极参加，踊跃报名节目。

四、寻找自己的职责

其实在竞选班委的时候，设想了好多自己的工作计划。其中有一项是迟迟未展开的，一直到十二月初，现场观看了校“十佳班级”竞选后，我才发觉自己为班级做的太少了。我开始深入检讨，我应该把每天为同学们服务，为班级服务作为自己的义务。于是我的每天天气预报登场了。虽然有时候央视有些不准，我感到很内疚，但我相信同学们会理解我的。我会坚持下去，我的天气预报会给同学们的出行带来一些参考价值的。

五.锻炼自己收获成长

其实自己的电脑基础并不是很好，所以有时在做班主任交给的任务时会有一些困难。比如说，我不擅长做excel表格，平时也想不起来练习。班主任恰恰给我提供了练习学习的机会，为了完成任务，我会利用自己所学的去做好，不懂就去问同学。这样及巩固了旧知识，也收获了很多新的\'方法技能。

**初中生活总结与反思篇八**

初中生的成长特点决定了对他们实施生命教育的重要性。然而，我国的中学教育体系只关注实用性，重视赋予学生如何生活和生存的方法，今天本站小编给大家整理了初中生活老师

工作总结

，谢谢大家对小编的支持。

转眼一学期又结束了，回顾走过的日子，好像很忙碌，但却感到很充实而有意义;有压力的同时也有了工作的动力，要求自己努力努力在努力，争取有更多的收获。现将本学期的工作作如下总结：

一、完善制度，强化措施。

本期我校共有住宿生51人，其中男住宿生24人，女住宿生27人。为了确保住校生健康、安全地学习、生活，使其养成良好学习、生活习惯。我校不断探索，不断完善住校生管理制度，修改并制定了《住校生安全工作制度》、《值班教师工作职责》、《生活教师职责》。组织相关人员和住校生进行了学习，提高认识，做到住校生管理工作有章可循。

二、加强监管，确保安全。

1、住校生安全是住校生管理的头等大事。学校领导经常(对教师)升国开展住校生日常行为中的安全教育工作，如严格遵守《安全值班制度》等。本年度，我校还专门针对全校师生开展了“灭火演练”、“防火灾等突发事件疏散演练”及相关安全知识学习，进一步提高了他们的安全意识和应急能力。生活教师工作总结2、学校对住校生实行班主任、生活老师分时段对住校生负责监管。谁失控、谁负责。住校生星期天下午到校——星期五下午放学离校，其间实行全封闭管理，如确有事需要外出，须有班主任签名的

请假条

，并要求有家长接送，传达室才放行。每晚上就寝铃响后，生活指导老师到每个寝室进行点名，核查学生是否回寝室就寝。如有学生不在，立刻向班主任了解情况，如无请假条请假的，则马上通知家长，并组织老师与家长外出寻找。

3、我校针对住校生实际，制定了就餐、就寝、卫生保持、卫生打扫、寝室内物品摆放等几方面

规章制度

并进行严格检查、评比。“文明寝室”的评比是我们学校管理住校生的一个特色。生活老师和同学们一起布置寝室，一起劳动，既增进了同学生之前的感情，又让学生养成了良好的卫生习惯和劳动观念。

三、开展丰富多彩的课余活动，让住校生生活更充实。

相对说来，住校学习，自由支配的时间增多了。如何让学生既爱实在又有意义地度过，老师们确实想尽了办法。我们学校积极的开展社团建设，如篮球社团、乒乓球社团、跳绳社团、踢毽社团等，同学们踊跃参加，效果良好。通过开展丰富多彩的社团活动，既丰富了学生的课余活动，又让学生学习到了很多知识和技能。学校还每期播放爱国主义影片及与学科相关的科教片，来加强学生的爱国主义教育和提高学生的学习兴趣。

四、总之，在学校领导的重视下，在全体教师的努力下，我们学校的住校生管理工作有序进行，并取得了较大的成效，得到了家长的认同。但是在住校生的管理过程中，出现了一些困难和不足。

1、现在学生独生子女多，日常生活中依赖思想较强，生活习惯较差，有些学生连扫地、托地等工作都不会，都需要班主任、生活老师指导，这加大了老师们的工作量。

2、少数家长埋怨学校住宿条件太差。特别是夏天的时候，没有空调和电风扇。

五、针对上述的困难和不足，准备在以后的工作中做好以下几个方面：

1、严格执行学校关于管理住校生的规章制度。

2、加强和家长的沟通，使家长明白学校的难处，争取得到他们的理解和支持。

我们相信，在学校领导的指导下，在我们学校全体老师的努力下，石龙小学的住校生管理工作一定能取得很好的成绩!

本学期，我担任四楼女生的生活老师。在一学期的工作中，我感触颇深。好像很忙碌，却感到很充实而有意义，有压力的同时也有了工作的动力。因为之前我并没有太多任此职工作的经验，只能是在探索中慢慢积累。不过在校级领导的指导和自己的不断努力下，觉得自己的工作还是进行得有条不紊。我只能是在探索中慢慢积累。得自己的工作还是进行得有条不紊。现将这一年的工作总结如下：

一、在思想方面

始终坚持以人为本，言传身教的教育理念。通过自身的实际行动和模范带头。强化学生的日常行为教育。并把学校的总体工作思想为工作指导，把学生的全面发展为工作主线。时刻牢记自己的职责，借鉴其他生活老师的管理经验。服从上级的安排，认真工作，不断提高工作思想，深化思想观念。始终保持着鲜明的工作思想，使在生活管理工作圆满完成。

二、主要工作

1、严格落实了寄宿学生接送制度。坚持落实每周日送，周五接时家长签字制度，并要求接送的家长必须年满18岁，确保学生上学和回家途中的安全。

2、严格落实了寄宿学生交接登记表的填写和接送。按照学校的要求，我认真填写了寄宿学生交接登记表，坚持每天两次接学生，两次送学生。

3、我坚持每天至少8次清点学生人数，分别是两次接学生回来时，两次送学生上课时，两次休息时，上自习时，活动时。

4、提高学生自理能力、严格要求生活老师的工作总结生活老师，首先必须先从宿舍的常规管理做起。所以我每时每刻都要去宿舍 ，尤其是两休时，我会不定时的去宿舍检查学生的休息情况及安全状况。希望学生能住的安心、舒心。宿舍是学生的第二个家，只有抓好寝室的卫生和纪律等常规，才能让学生有一个比安静，整洁的休息的良好环境。所以每天我都会去寝室进行常规检查，为了搞好寝室工作，我决定发展学生实行“传、帮、带”让做得好的同学当“小老师”如段英的被子叠得不错，去向同学传授她叠被子的经验，帮那些叠不好的同学叠被子，带动了一个班级，同时学校也设立了奖励制度，每周都设有优秀宿舍的评比，获奖宿舍发给流动红旗。这样学生的积极性也就被调动起来了。同时，我们还开展了一系列的寝室文化活动。学生发挥自己的聪明才智，自己动手，布置寝室，简单大方，又充满创意，使学生的小家更加融洽，迸发出勃勃生机。

5、狠抓养成教育，促进卫生行为。养成了良好的行为习惯，等于成功了一半。本期，我加强对学生的内务整理，用品摆放，宿舍卫生等方面的检查与管理。物品摆放不规范的不能过关，床上东西丢三拉四的不过关。卫生达不到要求的不过关，主要目的提高学生的自觉性，责任心。针对部分学生存在着破坏公物，欠缺卫生意识，处事不认真等错误问题，通过谈话、交心、教育、开导等形式来纠正他们的错误。从而使学生慢慢重视卫生，养成行为习惯。

6、爱护公物，保障舒适的生活环境。学校公物财产是学生正常学习，生活的保障，也是必不可少的基本条件。为了住校生爱护公物，珍惜生活设施。能够拥有健康文明的生活环境。我加强爱护身边每一公物的思想教育。首先是从宿舍长开始，让他们认识到爱惜公物的重要性，通过让学生监督学生，从而大大减少公物设施的破坏。同时在管理学生的过程中，若发现公物损坏，如水管、电灯、卫生间冲水箱等…，必须毫无退缩，自己主动去弄去修，通过自己的行为给学生树立榜样，让学生也主动参与到中来，使学生的思想意识也慢慢有了进步，能够爱惜公物。通过不懈的努力，使学生的生活设施，学校的公物财产会得到更好的保护。

7、加强孩子在校服用药品管理，根据家长的服用要求，确保服药及时、准确、严禁错服、漏服现象的发生。建立班级安全责任制，切实做好班级日常活动，饮食、卫生安全工作。

8、加强常规建设，培养孩子自我保护意识。良好的常规可以使孩子的生活具有合理的节奏神经系统得到有益的调节。利用活动的时间组织孩子进行多种形式的体育锻炼，结合教育活动教育给孩子简单的自我保护方面的知识和技能，如：碰伤、流鼻血的简单处理方法;出汗过多的时候要注意休息等，提高了孩子的安全意识和自我保护能力。通过电话、家长面谈等途径，向家长反馈孩子在校的确各种表现，有特殊情况及时向家长联系，孩子在校内取得了一定的进步我也及时和家长取得联系，请家长继续配合，使孩子不断进步。

9、加强安全教育，提高安全意识。利用生活指导课进行学生卫生安全宣传与教育，努力提高学生的安全意识。对孩子进行卫生安全教育并开展相关的活动，使孩子掌握一些自我保护的技能，提高孩子的保护能力。在活动中渗透有关的安全知识，让孩子准确使用110、120、119紧急呼叫电话号码。

三、存在问题：

在宿舍管理上也出现了许多的不足和漏洞。具体表现如下：

1、学生就寝前纪律乱，晚上就寝铃声后仍有说话现象。

2、打闹现象存在。

3、学生卫生意识有待加强，下课归来后宿舍卫生环境遭到破坏，脏乱差现象严重。

四、整改措施

1、加强常规管理，规范就寝纪律。

2、狠抓养成教育，促进卫生行为。

五、今后努力方向

在今后的教育工作中，不断加强个人修养，自觉加强学习，努力提高工作水平，适应新形势下本职工作的需要。扬长避短，发奋工作，为美好的明天奉献自己的力量。

本学期，我担任了女生的生活老师。在一学期的工作中，我感触颇深。作为学校学生管理中的一个新角色，没有前人经验可以借鉴，我只能是在探索中慢慢积累。最好的淘宝店铺不过在政教处的带领下和自己的不断努力下，觉得自己的工作还是进行得有条不紊。现将这一年的工作总结如下。

生活老师，首先必须先从寝室的常规管理做起。所以我每时每刻都要下寝室 ，尤其是晚自习结束以后，我都会去寝室值班，希望能多了解学生一点。寝室是学生的第二个家，只有抓好寝室的卫生和纪律等常规，才能让学生有一个比安静，整洁的休息的良好环境。所以每天我都会去政教处了解寝室的常规检查结果，把每天的扣分情况做一个记录和对比。对于相对扣分比较严重的寝室和个人，我都会与班主任和她们及时进行沟通，由于中考的临近，学生都很抓紧时间学习，基本上寝室表现都比较好，相对问题比较严重的就是“混合寝室”，也就是所谓的“真空地带”，这些寝室里的学生是来自几个班级的，管理起来有一定的难度，我就特别关注的多一点，比如下寝室的次数就特别多一点，利用中午静校和晚上静校的时间，多和学生聊天，也多强调一些学校的制度和要求。为了搞好寝室工作，我们制定了“寝室日常行为规范”、“寝室卫生安排”、等制度。对学生进行“遵规守纪”、“文明礼貌”、“爱护公物”等方面的教育。同时严格规范学生请假制度，做到学生该在寝室里的时候，一个也不少;不该在寝室里时，一个也不多，并及时与班主作联系。同时学校也设立了奖励制度，每月都设有优秀寝室的评比，获奖寝室在每月的德育考核中都能有加分。这样学生的积极性也就被调动起来了。同时，我们还开展了一系列的寝室文化活动。学生发挥自己的聪明才智，最好的淘宝店铺 自己动手，布置寝室，简单大方，又充满创意，取得了很不错的成果，使学生的小家更加融洽，迸发出勃勃生机。经过学校政教处的一系列活动，今年的寝室氛围变得更加整洁，融洽，是一个可以使学生们身心得到放松的休息的好地方。

做好了常规检查，保证寝室外在环境，我想和学生的沟通，做好一些力所能及的心理辅导工作，也应该是生活老师的职责所在。为此，我觉得学生在正确处理考试压力和与同学之间的交往能力可能会相对比较薄弱一点，我查阅了很多资料，同时在这两方面做了比较多的工作。由于生活老师工作的对象是全体女生范围较大，所以我就和各班主任以及寝室楼层的管理老师加强联系，了解了最需要帮助的对象，对她们给予额外的关注。初三年级考试频繁，课业负担较重，学生一直生活在高压地带，如何对待考试分数和名次，如何定位自己显得特别重要。给孩子以特别的指导。帮助该学生正确定位自己，建立良好的心态成功迎接各种考试。

在走访寝室的过程中，发现学生的交往能力比较欠缺，因此这方面的工作我也略微多下了一点功夫。我觉得让学生明确处理好人际关系意义重大。建立正常的人际关系是社会文明进步的重要表现，处理好人际关系也体现着人的知识和修养，人际关系状况关系着个人的成长和成才。现在的学生大多都是独生子女，从小优越感强，唯有在与别人的比较中才能充分认识自己，离开了交际对象或可供比较对象，最好的淘宝店铺 就失去了衡量自己的尺子和照鉴自己的镜子。一个学生如果终日独来独往，孤僻冷漠，缺乏交往，那他对自己的认识就缺乏了“参照系”，也发现不了别人身上有好或不好的东西，也就无法调整和改进自己。处理人际关系是一种能力，也是一种技术，它可以通过学习和训练来培养和提高。如增加交往频率。在紧张的学习之余，不妨主动地找同学谈谈心，讨论某些问题，交换一些意见，从中加深情感联系。平时真诚关心同学，当别的同学有求于自己时，只要是正当的要求，就要尽己所能，满足对方的要求;当看到别的同学有困难时，要主动去帮助。此外，学会宽容待人，谦恭礼让，惜时守信等等，也是正确处理好人际关系的一种技能。在寝室这个小家庭中，同学们也要经常互帮互助，建立深厚的友谊。最好的淘宝店铺 一年的生活老师下来，觉得自己的工作主动、全面，做到了知人、知根、知底;师生感情融洽，工作见效明显。当然我的工作也还存在很多不足之处，不能对每个学生都给予足够的关心，工作的深度还不够。希望在今后取得更大的进步，与学生做到“零距离接触、近距离交流”。

**初中生活总结与反思篇九**

生活委员，班委会成员之一，是负责同学生活相关以及协助班级管理事务的班级管理人员。那么初中生活委员工作总结要怎么写呢?下面小编给大家带来初中生活委员工作总结5篇，希望大家喜欢!

转眼间，我们的大一生活已经结束了。在大家的信任与鼓励下，这一年我担任了我们班的生活委员一职，在此，我先向所有支持帮助我工作的同学们和老师表示衷心的感谢，因为有了他们的帮助与理解，我才能将我的工作顺利完成。

我先阐述一下我对生活委员这一职务的认识。我认为生活委员主要是宿舍卫生管理方面以及每日信息准时正确发送并协助班上其他班委组织好各项班级活动，以及了解班上同学们的生活状况和负责各宿舍的卫生监督工作。我觉得在上一学期的工作中，我也在班级“垃圾分类环保”活动中参与活动;令我自己很满意的是我们这学期的宿舍卫生基本都在95分以上，另外在这次的星级宿舍的评比中，我们8个宿舍中有4个宿舍获得“五星级宿舍”的称号，另外4个宿舍获得“三星级宿舍”的称号;查房时同学们都踊跃配合，做到开门查房并且无夜不归宿。缺勤现象;并且我们班这一年来迟到的同学在涿渐减少甚至到没有;所有同学都准时离校，自觉汇报自己的到家情况;当然也有可惜的我们评比窗口宿舍没有被评选上，说明我们还有不足之处，希望下学期加强宿舍管理方面。同样作为一个宿舍长，我们宿舍在星级宿舍的评选中获“五星级宿舍”的称号，624宿宿舍作为我们大学生活的一个家，我们4人都很珍惜在一起的室友情，宿舍虽然小，但很温馨。在过去的一学年中，我们4人在互相的帮助和关怀下都取得了优秀的成绩并很大的进步，宿舍卫生分数基本都在95分左右，说明我们宿舍还有改进的空间希望下学期继续加油，争取更加优秀。

一个班级需要有凝聚力才能发展的更好，而生活委员的职责在此也有着很重要的作用，而下一年，我会努力做的比以往更好，积极主动地与同学多联系，多交往，给同学们更多的帮助，尽量使同学们更加满意。同时，也会把上学期的优点继续发扬，把自己的工作做到位，并加强宿舍卫生的监督，争取我们班级里没有不合格宿舍出现，使我们的班级更加团结，更加活跃，更加优秀!

时光飞逝，光阴荏苒，转眼间我已经做了半年的生活委员了，对该项工作有了一些认识。在参加了工作后，我能够积极配合上级完成工作，取得了一些成绩，同时也有不足之处。

生活委员这个职务，干起来明确的任务不多，但是不明确的琐事却一点也不少。我所做的事都是最基本的，最贴近同学们生活的事。

而我是一个性格很简单的人，换言之，有时脾气会很怪，是一个不太会控制自己情绪的人，总是说一些自己看来很平常却在不知不觉之中让别人很不舒服的话。在此，诚挚的向大家道歉。

但是性格归性格，对于被赋予的工作却是不含糊的，能积极并按时按量的完成属于我的任务。

介于本学期是大学生活的第一学期，同学们来自大江南北，生活上有所不适，学习和管理上未养成严于律己刻苦勤奋的作风。本学期特以“关怀同学的日常生活，严格日长生活作风，引导同学门顺利完成由高中生向大学生的过度”为重心;“做好本质生活工作为同学们的学习提供一个舒适的环境”为目的，做了半年的生活委员。这半年里有欢笑，也有泪水，有顺心，也有不顺心。

本学期具体生活工作内容如下：

1、在本质工作上，我坚持做到了及时领取同学们的包裹信件，保证同学们在第一时间收到远方亲友的关爱。在管理班级财务上，本班共收取班费8800元。所有收入支出皆凭票，基本上作到了帐目分明，用款得当，在组织各种活动的过程中每笔支出都与其他班委共同讨论商量。没有出现奢侈乱用和财政赤字的现象。

这些活动极大的丰富了同学们的生活，使得同学们在学习之余在大学同样体会到了家的温暖。使原本枯燥的学习生活变的生动，增加了班级的凝聚力。

本学期本班的生活工作在丰富大学生活这方面做出了网络工程的风格和特色。以实际多样的工作方式，充分挖掘大学生活的美好。也使得同学们的关系变的亲密无间，某些本来性格内向的同学也开朗了起来。

3、总体上讲：本学期的生活工作基本上达到了我的预期效果。完成了学期初的工作计划，完成情况也使人欣喜。

4、我的收获：通过本学期的生活工作的实践。我的组织策划能力得到了明显的提高。生活上的做事风格也由原来的懒散不认真变的越来越谨慎认真。我很荣幸能够担当网络工程的生活委员。作为这个集体的一员我在班委的岗位上做出了努力，当然努力也有了一些结果。但是我要多谢同学们的信任，多谢其他班委及团支部对我支持和帮助。我的工作仍有很多不足，需要不断的改进。希望同学猛能继续信任我，更希望大家能够给我一些宝贵的意见!

时光如白驹过隙，不觉间一学期又过去了。回首本学期生活委员的工作，有得也有失，充满了机遇与挑战。

一、班费管理

班费是我们班同学的公共财产，这一学期由我管理。秉着公开公正，我们的班费每月在月底定期公开，在财务公开表上每一毛钱的去处都有详细的标注。为了便于班费管理，每一件商品在购买时我们都向商家索要了收据。

今年是建国六十周年，又是我院十年庆，所以我们十月初的主班会主题是：“六十建国史，十年育人路”。前期准备工作在九月末举行，我带头进行采购，为节省路费开支，我们一行二人去了南京金桥市场，讲价是我的强项，几番唇枪舌剑，我们尽最大可能用低价购买到了物资。

在班级财务管理方面，掌握着班级财政大权的我，非常感谢同学们对我的工作的信任。每次月底，当我班级财务收支表发给同学们传阅的时候，许多同学都微笑着跟我说：“丹丹，不用看了，我们信任你!”我很感动，我会继续努力做好工作，绝对不会辜负他们对我的信任。

二、宿舍日常管理

对于宿舍的管理工作，首先我要做检讨。这部分是我今年失职的部分，由于我的管理工作没做好，导致部分宿舍在宿管阿姨每周例查时被批评。

我们的宿舍整体还是好的，每天都有很多得到阿姨表扬的。我们的宿舍干净整洁，装扮各具特色，还有部分宿舍参 加了“温馨小家”的评比，其中620，622宿舍都挺进了决赛。其中620宿舍的“中西合璧”别具代表性。

基于此，下学期会将工作重点转移到宿舍建设上来，争取我们所有的宿舍每天都会得到表扬，每个宿舍都获得“文明宿舍”称号。

三、团结各专业同学

这是各班委遇到的同样问题，三个专业的同学，课程时间安排不一样，相聚在一起的时间很少。很难同时调动起来大家的积极性。

一开始我也认为这是个难题，可是渐渐地发现自己高估了这个问题。虽然我班同学来自于三个专业，大多数时间我们并不都在一起。但是大家都在积极主动的认识新同学，联络彼此之间的感情。经过一个学期的相处，大家亲如一家人，有活动大家相聚一起，一同想主意。我们的主题班会上，同学们积极参加，踊跃报名节目。

四、寻找自己的职责

其实在竞选班委的时候，设想了好多自己的工作计划。其中有一项是迟迟未展开的，一直到十二月初，现场观看了校“十佳班级”竞选后，我才发觉自己为班级做的太少了。我开始深入检讨，我应该把每天为同学们服务，为班级服务作为自己的义务。于是我的每天天气预报登场了。虽然有时候央视有些不准，我感到很内疚，但我相信同学们会理解我的。我会坚持下去，我的天气预报会给同学们的出行带来一些参考价值的。

五.锻炼自己 收获成长

其实自己的电脑基础并不是很好，所以有时在做班主任交给的任务时会有一些困难。比如说，我不擅长做e\_cel表格，平时也想不起来练习。班主任恰恰给我提供了练习学习的机会，为了完成任务，我会利用自己所学的去做好，不懂就去问同学。这样及巩固了旧知识，也收获了很多新的\'方法技能。

斗转星移，时间流逝，不知不觉中一个学期已经结束。作为网络一班的生活委员，我在领导和老师的关怀和指导下，以及类一班班委与全体同学全力配合与协助下，依照河北工院的工作宗旨及发展方向并且经过我的努力，完成了这学期的工作。现把本学期的工作，感触收获颇开。从表面看，生活委员就是于后勤的，如打扫卫生，管理班级的财务，查宿舍考勤等等，但实际却并非如此。作为一个班级的生活委员，我深知自己的基本工作有如下几点：

1、保持并检查宿舍卫生。

2、管理班费。

3、保证每周五向导员交宿舍考勤表。

4、团结和协助其他班委做好班级其他工作。

在很多人眼中，这些事情是微乎其微的，但是如果要秉承“同学眼里无小事”的原则去把它们做好，也是要花一番心思的。比如说宿舍夜间考勤，宿舍卫生和管理班费这几项工作来说吧。在过去的半年里，每位同学必须回宿舍休息，以保证同学们的安全;管理班费更是较为棘手的事情，因这这直接关系到同学们的切身利益问题，在处理班费分配问题的时候，一定要特别慎重和严谨。同时班上每次举行活动的开销我必须仔细登记核对，以确保无差错，关且定期将其明细表向同学们公布。

然而，我的工作还是存在许多缺陷与不足。就拿这次元旦活动不说吧!由于班内班费不够，元旦晚会所买的一些食品不多时，同学们都在抱怨着。抱怨着别班买的东西多，而本班买的东西少时，我深深知道不仅仅是我们班交钱少的问题，其实也是自己失职的表现，是自己没有把班费分配好。也是我在以后工作过程中必须加以改正的事情，正所谓“知错能改，善莫大下焉”，所以希望同学们给予信任和支持。

其实，通过做一个学期的生活委员的工作，也让自己锻炼了许多能力，使自己思想更加成熟起来，并对做好以后的工作积累了经验，并充满信心。比如说宿舍卫生，心想做为一名生活委员自己的宿舍卫生必须合格并且要养成一个整洁卫生的好习惯，通过自己的努力，自己班的宿舍卫生整体上还算可以。自己所在的211宿舍也得到了各位老师及校领导的好评。

总之，通过这一学期担任班级生活委员所做的工作，使我更有机会与班上其他同学交流沟通，也使我结交了许多好朋友，把我更好的带入了类一这个班集体。+使我学会了怎样与人友好相处，了自己的交际圈，增强了人脉。也使我更加严谨和细心去认真对待每一件事情，不管事情有多大多小，增强了自己服务同学，服务大众的意识。

所以，回首这个学期的历程，我虽圆满的完成了各项工作，但由于时间短暂，工作经验的缺乏，我深知还存在各种各样的缺点和不足。在以后的工作实践中，我将会不断的努力。进一步加强内部凝聚力，增强服务大众的意识，为班级后方工作打好基础，为创新，在创新中稳步前进，逐步走向完善，正所谓“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”。我坚信：只要我们以积极认真负责的心态去做好各项工作，无悔的付出，一定能绘出完美的篇章。

在20\_\_年结束之际，很感谢大家给我在共青团跳水中心团支部有荣当任生活委员一职，而我作为生活委员。本年度的工作也即将进入尾声。主要工作是协助团支部书记的工作和尽力帮助队中的每位队友解决日常生活中的问题。现在我将这年度工作总结如下：

作为生活委员，我的职责认真了解队友们的生活情况，及时解决队友生活中出现的问题，较大的不能解决的问题要上报团支部书记以及领导，并通过讨论解决办法以确保每位队友都能安心的生活，为训练、学习创造良好的基础条件，此外，还要积极组织和开展活动，宣传一些积极思想，搞好队集体的团结。这里我要检讨，因为自己没有积极做到以上自己说的工作，要不是队里或团支部书记下达任务都不会主动去实行。

其实，通过做一年的生活委员的工作，也让自己锻炼了许多能力，是自己思想更加成熟起来，并对做好以后的工作积累了经验，在创新中稳步前进，逐步走向完善，正所谓“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”。我坚信：只要我们以积极认真负责的心态去做好各项工作，无悔的付出，一定能绘出更绚丽的篇章。

**初中生活总结与反思篇十**

生活委员树立服务意识，具有吃苦耐劳的精神学生在校的任务很重，面临的问题很多，有时学生生活还会发生意想不到的事情，今天本站小编给大家整理了初中生活委员

工作总结

，谢谢大家对小编的支持。

回顾这半学期，我觉得还有两点做得不够好。

第一是在账目的管理上面，基本上每一笔账目都有据可依，但是同学们对其了解的还不是那么详细，上次也只是粗略的写了一下，所以下学期我会将每一笔支出都公布于班级博客，而且还会走访寝室了解同学们对班费收支情况的意见和建议。

第二是在关心同学方面做的还不够，刚开始的一段时间还和同学们沟通的比较多，在后一段时间里面就没有坚持下去。

以下是我对这半学期以来班费支出情况的总结:

1、买体育器材：370元

2、第一次团组织生活：143元

3、秋游:1000.8元

4、第二次团组织生活：10元

5、羽毛球比赛：178元

6、元旦晚会：300.6元

7、打印西方经济学原理作业：37元

8、打印职业生涯规划档案:72元

9、打印助学金鉴定表：10元

10、报销车费：25元

11、其他：12元

合计：2158.4元

以上是我对本学期工作的总结于反思，如果有什么做的不好的地方请多多包涵。

一、开学第一次班会主题确定为——站在初一的起跑线上。分析了我们的优势，思考了我们存在的问题。统一思想：拼上时间与精力，大干一场，争取明年六月的辉煌!会上还公布了本学期班会的打算，以学习方法经验交流为主，准备召开3次学习方法经验交流主题班会;集体生日聚会照常每月举行一次。会后布置《站在初三的起跑线上》

手抄报

并按时张贴。这次班会极大地鼓舞了士气，对稳定孩子们的情绪，使班级工作有序展开打下了良好的基础。

二、召开九月份的集体生日聚会。依据前几次的程序进行——生日祝词、小型表演、切分蛋糕、吃蛋糕。每月一期的集体生日聚会增强了集体凝聚力，大家团结在一起互帮互助，为我们的“家”贡献力量。这同时也锻炼了一些孩子的表演能力和表现欲望。

三、召开女生青春期教育主题班会。请体育老师协助组织男生室外活动，女生在教室参加班会。我一直认为，使女生稳定是一个班集体稳定的基础和保障，所以初一一入学我就召开过女生会。这次是继初一女生班会的一个深入和总结。我以《今日说法》“宝贝回家”中的一个案例——“三个女生离家出走”为开头，主要要求女生们做到：1、一定要保护好自己的人身安全;2、一定要听妈妈的话;3、做到自尊、自信、自爱、自立、自强。我自己感觉班里女生的稳重与初一的那次班会是分不开的，这次班会同样鼓舞了女生的劲头，效果不错。

四、开展了两期“读书交流会——三国演义讲坛”的活动。确定了张增辉、刘津、夏广玉、李晗、周凯、李仲晨几个主讲人开讲，台上演讲者认真投入，情绪激昂;台下观众凝神聆听，掌声雷动。场面很让人感动!这两次读书交流会极大地调动了孩子们读名著的热情，几位演讲家也成为了两个班的名人，我们还拍了照片录了像作为资料保存呢。

五、九月末布置“我和我的祖国”爱国手抄报，开学就准备张贴。

总结了一下，这学期还真干了不少工作呢。这应该得益于暑假期间制定的班会计划，有准备的工作才能开展的较为成功。而这都是学校领导的不断督促、不断指导的结果，真心的感谢学校领导的督促与指导!

初中班长工作总结：早在去年暑假分班之前的时候，我们班就有好几个同学都不想分到八班，认为这是最差的一个班，学生是分到最后的最差的学生。如果分到八班，那就换班级。可是我们班主作任老师告诉我们，不是这样一回事，初一八班将会是最优秀的班级。在班主任老师的鼓励下，我们充满了信心。而且，过去的一个学期，也证明了老师的话是对的。

首先，我们有一个明确的班级建设目标。我们提出了“争创先进班级，争做文明学生”的总体目标，又提出了“今天我以八班为荣，明天八班以我为荣”“以维护八班利益为荣，以损害八班利益为耻”这样的“八荣八耻”

口号

，具体要求每一个同学都要做一个“诚实、文明、勤奋”的中学生。

其次，我们有一支优质高效的班级管理队伍。班干部严格要求自己，以身作则，管好全班同学。三位正副班长为值周班长，负责检查督促班级的卫生、纪律、两操、规范等，具体的卫生由卫生委员负责，纪律由纪律委员负责，两操由体育委员负责等等，班干部各司其职。定期召开班干部会议，讨论工作。在十月份我们召开了班委会扩大会议，吸收了杨丹、吴扬、王栋雨等三位同学加入到班干部队伍。

再次，我们有一批水平高、负责任的老师。不必说科学魏老师，教书认真负责，从不歧视任何一个差生;也不必说数学丁老师，上课效率高，可他还是七班的班主任;更不必说英语陈老师，努力让我们每一个人都喜欢英语，她还累得住院了。单是我们的班主任柴老师，我们就很佩服他。他从不会动手打我们，连批评我们的时候也是笑咪咪的，让我们犯错误的同学又难过又后悔。在这么多好老师的教导下，我们班的班风很正，同学们学习的劲头很足。

最后，我们有一颗积极向上的心。我们都愿意做一个诚实、文明、勤奋的人。遇到老师我们都会主动问好;犯了错误，我们会勇于承认，同时，用自己的诚信参加任何一次考试;埋头学习，只要坐在教室里，就不会抬头看窗外。每一个同学都在认真学习，因为我们都想成为“三好学生”“积极分子”“文明学生”……在大家的共同努力下，一个学期每星期我班都是红旗班级。

老师说，“厚德载物”，只有道德高尚的人才能承担重大的责任，只有诚实文明勤奋，才能让自己变得道德高尚。我们都希望，在几年后去清华大学。

带着无数的希望与憧憬，新的一年又快到了。回顾过去的一年，往事历历在目，虽然已是过去式，但却饱含着我们的辛酸与甜蜜。我们水产071班，在求学的旅途中，又得重拾行囊，重新启程!

我总感觉我们这个集体在求学途中就像一条正在向目的的行驶的一艘船，而我作为这个班的学习委员则就像这艘船的掌舵人一样。怎样才能使我们这艘船在行进途中不致偏离航向，使之能平稳快速地驶向目的地则已成了我的艰巨任务。为此，制定一个新年的

工作计划

很是重要。下面我就具体介绍一下我们班在这新的学期的工作计划。

1、在学习方面，今年我们的专业课相对较多，有遗传学，生物化学，普通生态学和微生物学。因此我认为应及早提醒同学们提早学习，监督他们做好课前预习和课后复习，切莫等到考前才挑灯夜读。

2、对于英语还未过四六级的同学给予及时的帮助，要时刻提醒他们英语的重要性，要他们抓紧时间学习。

3、鉴于我们班公共课上的缺勤率较高，我准备在今年采取一些措施来防止这类事件的泛滥。

4、继续实行“班级集体自习”的措施，坚持做好监管工作，对表现突出的同学给予表杨，对那些未完成任务的同学做好思想工作。

5、及时发布一些最新的学习动态以及各类与学习有关的讲座和活动，动员同学们积极参与。

6、实行鼓励措施，对于班上个别同学的优秀表现给予表扬，以此激励其它同学的上进心。

7、加强与各科任课老师的联系，杜绝vf事件的在此发生。

8、在班上将安心成绩比较优秀的同学组成一个学习团体，动员他们积极帮助身边的其它同学，以此提高我们班的整体学习水平。

9、在今年期末考试前，提前做好复习资料的搜集工作，及时发给同学，使他们提前进入备考状态。

这一学期我们的学习任务相对较重，但我希望我们能从过去的阴影中走出来，从失败中得到教训，从成功中积累经验。继续发扬我们班不怕苦，不怕累，争强好胜的奋斗精神。希望在这一学期，我们全班的同学能够积极参与我的工作，监督和建议，以使我们班的工作能按计划进行。此外，我衷心地希望我们的工作能在温导和其他班委的协助，在同学们的支持下取得圆满的成功!

**初中生活总结与反思篇十一**

在这一年中，我们班以团结协作、安全和谐的良好风气，做好班内的各项工作。具体体现在以下几点：

一、教育教学工作

本学期，学期初，根据大纲的要求和小班幼儿的年龄特点，制定了切实可行的教育教学计划。

幼儿园是幼儿生长学习的场所，幼儿园应为幼儿提供健康、丰富的生活和活动环境，满足他们多方面的需要，使他们在快乐的童年生活中获得有易于身心发展的经验。围绕这一纲要精神，开展了一系列活动。在教育教学活动中，针对我班幼儿的情况，在教学活动和日常生活中进行安全教育、文明礼貌教育、团结友爱教育，使幼儿形成了良好的行为习惯。在和家长交流的过程中，针对家长们的意见并结合我班的实际情况，我们班推出了幼儿讲故事、幼儿律动等活动，大大提高了我班幼儿的语言表达能力，激发幼儿对律动的兴趣，得到了家长们的好评和关注。通过一系列的活动我班的幼儿在各方面都有了明显的进步，家长们也都很满意。

二、班级情况

我班幼儿大部分都是刚入园的新生，我们对每一个幼儿个性特征、兴趣、爱好和生活自理能力及各个方面都进行了调查。环境是为教育教学活动服务的。根据教学活动的需要和本班的特点，老师们选择了一些有特点的装饰布置，同时为节省纸张，还利用一些废旧物品。在布置中，我们让孩子们参与到其中，让他们动手去制作。

三、家长工作

在幼儿教育中，家庭教育占有非常重要的地位。一个好的班级离不开老师们的密切配合，更离不开家长们的大力支持。为此，我班把家园配合工作作为重点来抓。致家长一封信、电话等方式，让家长们了解幼儿园的情况。在早晚接待中，及时与家长沟通幼儿情况。发现问题及时与家长沟通。在家教园地中，把家长们最关心的问题及时解答，得到了家长的好评。

四、卫生保健及常规教育

1、卫生保健

严格按照园里的要求执行各类物品的卫生工作，踏踏实实从不因私事而影响工作。让幼儿生活在一个整洁、舒适的环境中。因为我班幼儿刚入园，所以我班的卫生保健工作一向也较为细致。我踏踏实实做好了晨检工作，晨检时注意观察幼儿脸色，幼儿有不舒服现象及时通知家长，因小班幼儿还不能及时的表达需要，日常生活中注意观察幼儿脸色及表情及时了解她的要求。在幼儿喝水方面，家长们也比较关注，我们开展了“给汽车加油”的活动，每天保证幼儿喝够三杯开水。让幼儿明白口渴时应及时补充水分。

2、常规教育

我们十分重视孩子常规的培养。在幼儿入园后不久我们进行了一日常规教育，培养了幼儿良好的生活和卫生习惯。如：入厕、洗手、喝水、活动等都有秩序的进行。此外，我们还教幼儿学会做一些力所能及的事，自己的事情自己做，由于统一要求、统一管理，我班的幼儿使幼儿从小就养成良好的行为习惯。

在这个学期中，我尽心尽力，较为圆满完成了各项工作，尽管也存在一些不足，在新的学期中我们会更加努力，争取把工作做得更好，取得更大的进步！

**初中生活总结与反思篇十二**

为期5天初中生拓展训练结束了，心里太多的不舍。在开始训练之前，我并不了解也不想去参加初中生拓展训练，但是老师和爸妈都要强制我参加，我自己是很反对的。因为我觉得初中生拓展训练没什么意义。但是当我踏进训练场，开始这难忘的5天时，心里的想法发生了180度大转变。似乎感受到我确实需要这次初中生拓展训练。最后训练结束时，我甚至眼角挂着泪水，对这次训练非常的不舍。虽然吃了苦，但我们也笑过，磨练了意志。

回想五天前，我们怀着稚嫩的笑脸，一路高歌到达了拓展基地。这里环境很好，生活条件也不错，正当大家愉悦的交谈时，突然，一个壮实的的教官向我们大踏步走来，同学们都仔细的打量着，还有人发出哄笑，这位教官在我们中队前站稳，指挥并告诉我们，他就是我们的教官，然而很多同学都不以为然。接下来的两天，我们开始了严酷而有趣的

军训

，站军姿很累，但我们很坚持。我也曾常常望见教官头上滚动的汗珠，被阳光照耀得泛着金光。当大家累得快趴下时，他总会逗我们笑;当有谁受伤时，他总是最担心，在去医务室的路上来回奔着..........至少我觉得，我们很幸运。就在那次信任背摔课上，代课老师告诉我们，我们的南教官怕有一届学生们不敢尝试，便亲自为学生们示范信任背摔。可正当南教官在没有任何保护措施下向后倒时，那群男生却开玩笑似的一个都不剩地跑开了，我们的南教官就这样背着地的从1米4高的台子上摔落。听到这里，我们心里一惊，那个如此坚强、可爱，笑口常开的南教官，居然经历过这么不堪回首的事情，我为当初的不屑、不敬感到痛心和遗憾。我为有着样一个好教官而骄傲。

通过此次拓展训练，让我很好地感悟到很多道理。一个团队想要发展壮大，只有紧密团结成一个整体，才可能战无不胜、攻无不克。希望我局以后会多组织类似的活动，使基层水文职工们能够不断地升华自我，真正做好“水文主人翁”，为国民经济建设和国家防汛抗旱搜集提供第一手水文资料。

20xx.6.6的xx中学拓展活动圆满结束，由于对象是初一的小孩子,此次活动过程中有些意外情况出现;现对活动过程中一些小问题进行一下总结。

1.在上午的团队建设中,每个小组都要选出一个组长。但是初中生们可能还没有意识到组长不仅仅是一个职务,更是一种责任。在整一天的活动下来,组长们很少发挥出应有的作用。还有一个小组的组长是通过猜拳选出来的。这样在活动中就要求辅导员们要对组员进行恰当的引导。但也不能大包大揽。比如师兄那一组。主持人要求组长指挥唱歌,最后却是师兄自己指挥的。还有哥哥在百足蜈蚣中叫他们喊“左右左”。其实这些可以让他们自己来,给他们多一点发挥空间。

2.在“百足蜈蚣”游戏中,我觉得安全因素没有得到很好的重视。因为小孩子比较焦躁,又好强,一串人绑在一起很容易摔跤。以后有这样的活动,应该提前告诉他们,这只是几组同时进行而不是竞赛。我们要体验的是这个过程。还有师姐没有讲清楚规则,活动室要进行两轮的,使得绳套解了再系,耽误了一些时间,现场也比较混乱。

3.而“我喜欢我自己、我跟别人不一样”的活动显然是触动了他们的“要害”。有部分学生想了半天都想不出为什么喜欢自己。这次活动正好给他们一个认识自我并树立自信心的好机会,不过我认为分享的方向还可以延伸到认识别人、对别人的赞扬上。如果时间允许的话,可以接着“赞美别人”这一个活动。由此也可以看看他们有多投入,对刚才别人讲的东西吸收了多少。

5.“同舟共济”这个游戏的难度太大了。他们完成不了会有很大的挫败感。建议修改一下游戏规则:先上去三个人玩一轮;然后再加两个人继续玩……以此类推,看到最后小组的多少人可以完成这个任务。也就是挑战自我,而不是与其他组比。否则,就像殿霞师姐那一组成功之后,肥超哥哥那一组就开始急躁,坚持了很久的三角阵型再次轰然倒下。

6.“建高楼”。觉得老师的引导与有些欠妥。只一味的强调高是不好的。没有打好基础哪能建起高楼?建议引导语换成5.12地震中什么什么房子倒塌了,老师为了救学生(只是打比方)而牺牲了。那么现在让我们建造一座坚固的塔楼来纪念这位伟大的灵魂工程师。就是要让他们明白“万丈高楼平地起”,学习也是一样。只有现在打好基础,将来才能有所作为。

大概就是这些了。希望下一次我们可以做得更好。也希望我们以后有机会多到市区的中小学去给孩子们做拓展。不一样的活动对象,有不一样的

心得体会

,不一样的心得体会又可以让我们又不一样的进步!

火红的六月是春花灿烂、风和日丽的美好时段，在六一儿童节的第二天，我们公司为了使我们的团队工作中更团结、更坚强、更具有竞争力，能够更好地适应无限变化的市场环境，在潘总的带领下，踏上了开往南昌警备区教导队拓展基地的汽车，开始了我们为期两天紧张而拓展活动。青山萦绕湖水，微风徐徐吹拂着水面，培训基地四周的秀丽景色让我们热情更高涨了，在教练的带领下我们被分成了三队，各个队伍选出一名队长、一名旗手、一名队秘和一名环保小天使，要求选出队长、起队名、制做队旗、制定

口号

、确定队歌。所有任务分配完毕，我们队的队员就热火朝天的忙活开了。你一言我一语，大家积极参与，互相启发，最终我们决定我们队伍的名字就叫新高队意即是我们团队里的每个人心中都有一种勇攀高峰的精神，我们的口号是：新高，新高，永创新高!logo是一座高耸入云的山峰，而这座山峰为大众的“众”字取义我们的团队。另外的两支队伍分别是龙之队和独立团。

在两天的活动中，教练不仅给予我们的活动以严格有度的指导，而且对我们每一项活动中的表现和出现的问题都做了总结和分析，常常让我们有恍然大悟之感，同时也让我们体验了细节的重要，见证了团结合作的力量，感受到了同事之间相互鼓励，相互帮助的真情。

在这两天里，在室外虽有烈日，平时出门都要打太阳伞防晒的女士们也全力开展了训练，我们做了很多游戏，得到了很多思考和成果的。

下面是几个给我印象最深的活动：

空中单杠———突破自我

当我站在约8米的高空上时心情非常忐忑不安，脚下的柱子在不停的摇晃，我有点害怕就匆忙的跳了出去，由于准备不足没有调整到位置，非常遗憾的没有抓住单杠，非常不甘心的被放下来落到地面，当时很懊悔自己怎么就没有准备好就轻易的跳了出去，这时教官和队友上来拍我的肩膀说你一定行的再来一次吧，在教官和队友们的鼓励下，我又一次来到了8米的高空，这次我稳扎稳打调整到靠前一点的位置，用力往上面一跳，我真不敢相信居然这么轻松就抓住了单杠，在一片欢呼声中，我回到了地面。在这个项目中让我感悟到我们一定要突破自我心理障碍，不要轻易否定自己，人的能力是无限的，不试永远不知道，只有在动荡中把握时机，调整后果断的跃出，才能达到目标，在此刻重新认识了自己!

心灵聚合———团队沟通

团队每个成员用眼罩把眼睛蒙起来，整个团队所有人都不能接墙体，然后寻找绳子做成一个的四边形和的等边三角形，合筑成一个大房子，团队成员匀立四边形和三角形周边!当我听到这个游戏的规则时候，我觉得这是个比较难的游戏，因为四边形为正方形。十五个人什么也看不见很难把绳子组成正方体和等边三角形，大家蒙着眼睛吵吵闹闹的说主意，一时间大家都不知道怎么办好，没有人站出来指挥，各自为战，只听见嗡嗡的吵闹声，一片乱套最后以用时34分钟失败告终。后来教练为我们总结了下重新给了次机会。我们出来一个指挥人，后来在指挥者的协调和尝试下，把长绳折成四等份由四个人往四角拉直就简单的完成了四方形，把长绳折成三等份由三个人往三个角拉直又完成了等边三角形很快十几分钟就完成了任务。在这个游戏中让我领悟到了几点：1。大家遇到任何困难的时候都不能轻易的放弃!2。要有个把大家的意见汇总，然后总结出一套认为最可能解决问题的方案，并下达指令，所有人要积极给予配合。3。任何事情都要多做尝试，所以这就需要第一个人要勇敢，敢付出，要有大局观和谨慎感，只有当他的前进路线是对的，后面的一切就简单了!

毕业墙———团队精神

面对4米高的求生墙，任凭你的能力再强，你也不可能一个人徒手攀上四米高的墙但是集体的力量却很大，在教练的一声命令下，团队中所有人的共同努力，团结合作，甘当人梯，我们42人终于越过了这个求生墙。这个原本以为根本做不到的事情，在集体的努力下，竟然完成了，可见集体的力量之大。试想如果我们每个员工在工作中都能象在这项活动中那么配合默契，那么互相照应彼此，那么还有什么困难我们克服不了?我想一切困难在我们每一个面前都会迎刃而解。

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！