# 2024年杨海鹏第一季度个人总结5篇

来源：网络 作者：清香如梦 更新时间：2024-08-04

*第一篇：2024年杨海鹏第一季度个人总结2024年第一季度个人工作总结一转眼，一个季度又要过去了。在这个季度中，我认认真真教学、踏踏实实工作，下面将这一年中的工作情况总结如下。一、政治思想方面：本人热爱党，热爱人民，坚持党的教育方针，忠诚...*

**第一篇：2024年杨海鹏第一季度个人总结**

2024年第一季度个人工作总结

一转眼，一个季度又要过去了。在这个季度中，我认认真真教学、踏踏实实工作，下面将这一年中的工作情况总结如下。

一、政治思想方面：

本人热爱党，热爱人民，坚持党的教育方针，忠诚党的教育事业：服从学校的工作安排，办事认真负责；把自己的精力、能力全部用于学校的教育教学过程中，并能自觉遵守职业道德，在学生中树立良好的教师形象；带头与同事研究业务，毫不保留自己的观点，实话实说，互相学习，共同提高教学水平；能够顾全大局，团结协作，在各方面以党员的标准严格要求自己，以便更快地适应教育发展的形势。

二、教育教学工作：

首先，能认真把握教材，潜心备课写教案。把课标、教参与课本有机结合，以提高学生分析问题和解决问题能力为目标，切实落实培养学生的创新思维和创造能力，并且能利用课堂时间不断地以新型热点材料为背景创设提问角度，帮助学生拓展思路，从而使学生们分析、解决问题的能力不断提高。同时，在我两年的初二教学经验上我的课讲得更加精简、明了，掌握了教材知识的重难点，明白学生的易错点和学习物理的弱点。通过经验的总结和差缺补漏，一边教学一边学习使我自身的进步越来越明显了。

第二，能把握学生的认知水平和能力。重视对已学知识的巩固和新、旧知识的联系，达到帮助学生学会求知、不断发展的目的。

第三，尊重学生。重视与学生之间的情感交流和培养，在严格管理的同时能尊重学生的学习热情和认知能力，提出与学生自身水平相当的问题，鼓励他们大胆探索，共同提高。

三、主要成绩：

在这一季度里，通过自己的努力教学和学生的积极配合，我所教的班级的学生在上季度统考中，成绩在全校名列前茅。相比上一届不管在人均分还是及格率方法都提高了很多。

这一季度，我继续跟班教育。如今，这季度已接近尾声，从这几个月来看，七年级数学内容相对小学知识内容上升了一个层次。尤其是一些字母表示数与一元一次方程的知识学生难于接受和理解，还有几何图形内容，也是大部分学生不易理解。面对初一的新生让他们适应初中学习节奏，这对于一个数学教师既是挑战又是一次提升自己专业技能和教学能力的好机会，所以我从来不敢马虎和懈怠与放松，严格要求自己，让我既感觉压力大大的有同时也充满挑战自己和检验自己的良好机遇和自信······

总之，我在工作上发扬了任劳任怨的精神，做到不计个人得失，以校为家，以教为本；对待同事团结友爱，互相帮助，并能虚心向有经验的老师学习；对待学生则爱护有加，但决不放松严格要求。同时还做好对差生和优秀生的谈心、交流，课外指导，学习与行为教育指导，使得我变得更加热爱教育事业、热爱学生、乐于与学生交流相处而拥有一颗永远年轻的心态，让我的人生快乐而健康的成长生活着···

五九七农场中学

杨海鹏

2024年04月9日

**第二篇：王杨海个人总结**

时间过得真快，不经意间我在江苏省常州技师学院电气工程的四年就要匆匆结束。回首这四年的生活和社会实践活动，有太多的回忆。在这四年里我不断的挑战自我，充实自己，为实现人生的价值打下坚实的基础。

在思想品德上，我积极要求上进，主动投身于理论文件的讲话学习中。在平时的学习中，我也在不断的提升自己的思想素质。深知人生管、世界管、价值观的确立不是一朝一夕的事情，唯有在学习中、社会实践中不断的总结，不断的武装头脑。

在学习上，我从不放弃自己专业。认真学习电气自动化的理论知识，且非常注重自己的动手操作能力。虽然在平时的学习中也遇到了不少困难，但在老师的指导下、同学们的帮助下也能得到有效的解决。在校四年时间，我完成了电工基础、Protel绘图、模拟电子电路、数字电路、液压气动技术、MPS技术、可编程控制器技术等模块的学习，并取得了维修电工高级证书。另外，我还在课余时间参加了SYB和GYB的创业培训。在校其间我也曾两次被评选为个人优秀积极分子。

在工作上，对工作热情、任劳任怨、责任心强，具有良好的组织交际能力，和同学团结一致。也注重配合其他同学出色的完成各项工作，也得到了大家的一致好评。对于学院组织的活动我也是积极参加。另外，在假期之间，我也曾在服务行业、工厂上过班，并且获得了一定的社会实践经验。

在校的这四年是我人生的一个转折点，他使我变得更加成熟，也锻炼了我的意志，陶冶了我的情操，为我以后的社会工作积累了一笔宝贵的财富。相信我在以后的社会实践中一定会做的更好。

**第三篇：杨鹏背单词**

.......http://user.qzone.qq.com/285704554 欢迎你们的到来 呵呵

登 录 | 切换到正常模式

主页 | 日志 | 留 言板 | 相 册

日志

上 一篇 下 一篇 返 回日志列表

杨鹏背词法

2024年08月18日 评论(0)|浏览(99)点击查看原文

杨鹏背词法的核心是短时期内的高频重复记忆，充分利用多次复习来提高背单词的效率，（比如一次性花半小时 记忆一个单词，肯定不如一年内反复看60次的效果好）。此法其实是针对人脑的记忆曲线设计的，因为人脑在初记之后的几天，遗忘信息量最大，之后遗忘的信息 量逐渐减少。所以杨鹏设计了一个将初背的单词，在当天（第1天），第2、4、8、15、30天分别进行复习的 办法。新背的单词复习密度开始时最集中，之后逐渐减弱。其实，杨鹏背词法就是一个“捡回”即将遗忘单词的办法。

杨鹏此法一旦开始，就不能回头，不能停顿，至少要完成所有单词的第一遍初背以及最后几个list的4天内的复习，否 则那些初背的单词，会因为停顿而无法在当天和第2、4天得到复习巩固。而初背单词当天和之后两天的复习，是最重要的，甚至比初背本身 还重要。根据记忆曲线，一次性记忆了信息之后，在头两天内如果不进行复习记忆，信息将会被遗忘七成以上！所以，此法一旦施展，就要 一往直前，不完成誓不罢休，否则那些得不到复习的单词，又将重新再起炉灶记忆。而此法进行到第8天，将开始艰难的日子，因为每天要复习4倍于新背单词的 量，第15之后，则是5倍于新背单词的量，大家要有心理准备。

杨鹏背词法除了以上“宏观”的多天复习之外，还有一个“微观”的背单词法，主要用 于单词的初背。即连续花五分钟背十个单词，然后花半分多钟，迅速把背过的单词扫一遍，利用大脑短期重复记忆巩固这五分钟的成 果，然后又花五分钟背十个单词并再用半分多种复习，直到大约半个小时后，背了差不多五、六十个单词，此时第一个记忆周期已到，要将半 小时内背过的单词花三分钟左右复习一遍，然后开始第二个周期的记忆，继续五分钟、五分钟地背诵，过了大约半小时后，又有大约五、六 十个单词背好了，而此时也应该是一个list的单词背完的时候，请再花三、五分钟，将背过的单词全部迅速过一遍。（杨鹏的 17天，原本是要让考生连续背三小时，每天新背3个list单词，但这对托福考生来说，量比较大了。）杨鹏背词法由于要求考生复习当天初记的单词，所以初记单词的时间和复习时间至少要间隔半天，让大脑有一个“遗忘” 的机会，才好把即将遗忘的单词“捡回来”。而复习前几天单词的任务，可以和复习当天初背单词的任务合并进行。

杨鹏背单词法对于单词的复习，也有要求，就是把单词的中文意思遮盖住（可以自己找一张电话卡什么的），尽量回忆 起中文单词的意思，虽然比同时看中英文累很多，但效果也好很多。实在记忆不起才看，但此时，要给这个自己难以背出的单词做个记号，这其实是 宝贵的财富，因为这是针对自己情况建立起的难背单词库，而且，以后复习时若还是背不出，再做记号，记号越多的单词，就是自己最难背最需要花力气的单 词。（当然，这是将所有单词一视同认而言，实在没时间背词的朋友只能复习高频词中的难记词了，但初背还是要一视同认地背完一遍词汇书的好。）

然后，我谈一下杨鹏背词法的一些变通情况：

用杨鹏17天背词法初背GRE单词，基本上就是一种“自虐”行为，因为GRE单词很难，而且后期每天要复习1300到1700多个单词，决不是一件容易的 事。GRE的词汇书，也就是常说的红宝书，2024版的大约有8000个词汇，51个list，每个list约150个词汇，用杨鹏初背法，将要1个半小 时才能初背一个list，每天初背list要4个半小时。这还不算每天更多的要复习的单词。所以目前，针对背诵GRE单词，很多考生也采取便通的办法： 第一种是减小每天初背的量（其实也减小了后期每日复习的量），即每天初背2个list，这样哪怕 后期要复习5倍初背的量，也只有10个list，甚至每天只背一个list，当然，这就要51天才初背第一遍。

第二种，就是不按照杨鹏的办法初背，自己爱怎么初背就怎么背，不过最好也不断复习一下以前背过的单词。等 到所有单词都背过一遍，有了印象，再严格按照杨鹏背词法进行背诵。不过同样也要“初背”和复习，因为之前松散的初背效率很低，大量单词被遗忘，但 也好歹“看着脸熟”。好了，现在再结合我个人经验谈一下怎么用此法背诵托福单词：

王玉梅共有词汇5000多个,40个list，平均每个list近130个（左侧绿色的核心词汇加上打\*的扩展词汇）。

对于新人（四级水平）来说，可以每天新背一个list，但一定要当天、第2、4、8、15、30天进 行复习，这也是所有用杨鹏背词法背单词的朋友需要遵守的复习法则。托福词汇不是太难，有四级水平，每天初背一个list并严格复习是应该能坚持下去 的，40天所有单词可以背完第一遍（当然复习还没有结束）。一般不用自己先松散看一遍再用杨鹏背词法背。对于基础较好的朋友，记忆力较好的朋友，考过老托福的朋友，可以每天初背2个甚至3个list，并严格按照杨鹏 背词法复习，分别可以在第20天，第14天完成所有单词的一遍初背，同样，复习还要继续。

如果是使用其他词汇书，比如张红岩、俞敏洪、李笑来词汇书的朋友，同样可以根据每个list的量和自己的情况，决定每天初背单词的量。一般建议新人 每天初背100－160个，基础好的朋友可以初背200－400个。但复习同样要严格执行，这是杨鹏背词法的核心。

决定了每天初背单词的量之后，就可以按照杨鹏背词法当天、第2、4、8、15、30天复习单词的办法，指定一张背词日程表，请大家参考http://forum.chasedream.com/dispbbs.asp?BoardID=34&ID=63022帖 子中的杨鹏所画“17天GRE单词”的表格，自己制作一张。可以参考三叶堇同学的帖

子

中的两

个

表

格

http://forum.chasedream.com/dispbbs.asp?boardID=19&ID=192671 前一张是一天初背4个list（但少了第11天起的复习），建议强人可以用，否则还是用第二张，一天初背2个list比较合适。

我个人还有一个建议，就是为了督促自己，请在词汇书每一个list开头一页的顶端，自己写上一列初背和复习的日期，比如list1是9月1 日初背，那么就有了下图： 此主题相关图片如下：

也就是把每个list上都标注初背日期和6个复习的日期，完成了相应的背诵，才在日期上打勾或画圈，表示任务执 行完毕。这样可以督促自己严格完成计划。

我之所以推荐王玉梅的单词书，除了词汇量大，还因为可以和《新东方背单词4》形成较好搭配（“新4”中的托福词 库和王玉梅书最为接近，都有5000出头的词汇。不过建议初背单词还是用词汇书，一般效果比较好，而复习的话，可以用软件。不过用软件复习要注意一点，就 是要使用“词义回想”功能，把中文意思隐去，让大脑尽量回忆单词的中文意思，复习效果会比较好，遇到自己想不出的单词，就把难度系数加一。

对于长时间用软件复习单词或接连数小时看词汇书的朋友，最好准备瓶润眼液之类的眼药水，让眼睛保持一定的湿润很 重要，确切说是要宝重身体。

另外，利用MP3复习，也是不错的手段，因为托福单词不仅要记住形象，也要能听得出（听力中有很多比较专业性的 学术词汇）。所以在按照杨鹏背词法之余，听听MP3，也是补充单词听力形象的好办法。等到了考前几周的时候，单词应该很熟了，这时可以用MP3进行“速 忆”训练。具体方法是把词汇书放在一旁备用/备查，自己只听MP3，一个list一个list的听，最好一口气连听半小时。在听的过程中，每当听 到一个英语单词，就要在短短的一秒左右的间隔里，也就是中文意思说出之前，迅速回忆起该单词的中文意思，就算回忆不出，随之而来的中文意思语音也会告诉你 答案，但请不要轻易暂停，一路听下去，至少完成一个list以后再停下来，在词汇书上找到自己刚才没想出中文意思的单词做记号。冲刺阶段用此法复习单词，效率极高。就算是王玉梅的5000多词汇，上午复习半小时MP3，下午再复习半小时MP3，四天就能搞定！

说到MP3，再向大家推荐一款背景音乐，罗扎诺夫记忆背景音乐。（说明：每个人的大脑都有四个主要脑电波在运 作，这四种脑电波，可用电子脑电图仪测量到。而我们大脑的四种脑电波中最适合潜意识活动的就是α波，只有α波状态才是取得高效记忆的最好状态。α波状态促 进灵感，加快资料收集，增强记忆。根据这一发现，推荐世界著名快速学习法专家罗扎诺夫推荐的专用于外语学习的特选音乐）。具体介绍和下载请至http://forum.chasedream.com/dispbbs.asp?BoardID=33&ID=127912 当然，觉得完全安静环境下才能背诵的朋友，也可以不用。

最后，由于用词汇书背单词，难免对单词的印象会比较孤立，所以最好同时做些题目，巩固一下。对于新人来说，前几周可以做《新 托福考试阅读技能与考点精练》，除了巩固词汇，还可以为阅读打下扎实的基础，还有听力和写作/口语的入门作用。基础较好的朋友，可以直接在背词的 同时，做老托福真题，longman教程甚至冲刺用的Delta教程（最好只做其中的单项练习，综合练习留着冲刺用）。另外，不论基础如 何，李笑来的TWE185范文也几乎是必看的辅导材料，因为不仅可以用来巩固词汇书的词汇，还可以用来收集/积累写作、口语的常用词汇（这些词汇是 要能拼写或者朗读的）。评论

发表评论

您必须切换到正常模式才可以发表留言。

copyright ? 1998-2024 Tencent.All Rights Reserved 腾讯公司 版权所有

**第四篇：杨海强个人述职**

宫河镇2024年新农保工作总结

一年来，在镇党委、镇政府的坚强领导下，在上级相关部门的指导下，围绕新农保工作职责，严格遵守管理制度，坚持以提高自身素质和能力为基础，耐心细致，扎实工作，较好地完成了今年的各项工作任务。现将一年来的工作生活情况总结如下：

一、基本工作情况

1、基金收缴情况。我镇共有应参保人员19531人，实参保人数为18623人，参保率97.02%。止目前，全镇缴费人数累计达14905人，缴费金额达1669500元，补缴33人6500元。正常缴费中缴100元的13958人，缴200元的297人，缴300元的81人，400元的8人，缴500元的358人，缴600元的 3 人，缴1000元的 6 人。全镇16周岁至60周岁人员中，共登记重度残疾参保对象112人，计生两户参保对象109人，五保户42人，截止12月登记发放待遇享受人员4025人，发放养老金2327974.31 元，发放率100%，全年共清理清查出60岁以上死亡人员47人，已上报并终止发放养老金。

2、参加学习培训。首先加强政治理论学习，农保所业务人员除参加镇政府组织的周例会学习之外，还不断加强自身学习，认真学习了党的十八大及十八届三中全会精神，人均记学习笔记三万余字，撰写心得体会四篇；其次加强业务知识学习，熟悉并掌握新农保工作经办操作程序，确保不犯操作性错误。其中社保局业务培训五次，工作汇报五次、省上新农保视频电话会议一

次。农保所基本业务知识学习5次。

3、扎实做好阶段性工作。从8月24日配合县社保局档案整理工作一周，将2024年12个村的缴费明细表、待遇审批表、入户统计表、签字盖章装订成册并录入微机。我镇农保所从6月开始整理镇村两级2024年档案，镇上档案现已以组为单位装入档案盒。

镇党委和政府要求从4月20日安排征收2024新农保参保缴费基金，因为正直农忙季节农民积极交费热情不高，交费进展缓慢，镇党委、政府就新农保参保征收工作召开五次专项评比会议，督促村组干部积极征收，截止10月底完成参保率89%,清理清查出死亡未销户、外出务工参加企业养老保险、婚嫁未销户、非农业人口、重户、军人3000人，这些客观情况严重影响了我镇的参保率。以上人员已经主要领导批准以文件形式上报社保局农保办清查核实

9月份，社保局传真要求进行城乡居民养老保险信息管理系统维护，我镇农保所从9月份开始配合县局录入并核对人员基础数据。

10月分，对新农保数据模块导入，确保省市县下达的12月底完成所有4025人通过甘肃省城乡居民养老保险管理系统发放，现在数据录入已经结束，正在加紧效验和完善人员姓名和身份证号码、养老保险存折号码和各月领取金额，为省上实现系统安全发放做好完整、准确的准备。

二、存在的问题和差距

1、由于我镇涉及待遇领取人口多，部分川区村组交通不便，个人申报材料不能及时上交到位，加之业务量大，影响了个别享受养老金人员待遇领取进度。

2、城乡居民养老保险信息管理系统上传运行过程中遗留下来的一些个体化问题，如姓名和身份信息有误的存在，需要一一解决，更改成正确信息，但是这个更改相对难度较大，花费时间较多，影响了系统信息的准确性和完备性。

3、平时工作过程中，由于我们的业务水平有限，对于紧急上报的数据和文件的严密性和准确度方面还要进一步把握和提高。

三、下一步工作打算

（一）继续加强我们业务人员对城乡养老保险法律法规以及政策的学习，深刻领会其主要精神和内涵，及时传达给经办和参保人员，更好的方便参保对象。

（二）强化业务人员对农保所各项业务能力的提高，确保维护系统软件正常准确运行。以便更好更快服务广大群众。

总之今年我们的工作进展平稳准确，这些成绩的取得，一方面得力于镇党委和政府的高度重视，另一方面得到了同事和相关部门的大力帮助。在新的一年我们一定再接再厉，把这项工作做细做好。对于今后将如何完善基础信息、如何理顺业务程序、如何熟练操作系统等一系列问题，需要业务人员在今后的工作中一边摸索、一边探讨、一边总结。我们要求将尽最大的努力，尽最大的能力把新农保的工作做实做细，保证应发尽发，应领都领，应保全保，应缴都缴，脚踏实地、戒骄戒躁、努力工作，为我镇城乡养老保险事业尽一份微薄之力！

**第五篇：毕海鹏简历**

简历

联系电话：\*\*\*

邮件地址：bihaipeng622@126.com

基本信息：

姓名：毕海鹏性别：男出生日期：1984年籍贯：陕西 宝鸡

毕业学校：西安工程大学专业：高分子材料与工程

工作经历：

2024/7-2024/5

深圳石化东宏化纤面料有限责任公司岗位： 生产技术员

公司简介:

公司专业生产PU、PA、PVC、SR（硅橡胶类）涂层面料及PVC、PEVA（聚乙烯醋酸乙烯共聚物类）、TPEVA（热塑性弹性体类）、TPU（热塑性聚按酯类）贴合面料。

主要负责：

车间产品基本异常分析及处理、品质控制；

客户样板制作及产品物理性能测试及配胶质量控制；

保证生产过程产品质量。

2024/7-2024/1西安生漆涂料研究所岗位：研发中心 实验员

公司简介:

公司专门从事生漆涂料产品的研究开发，主要产品有：漆酚重防腐涂料产品系列、导静电防腐功能涂料、漆腊精细化产品等。

主要职责：

实验相关资料查阅、负责实验的操作实施、实验数据的纪录；

产品的物理化学性能测试；

协助中试基地的中试生产等工作。

教育培训：

2024.09—2024.07西安工程大学高分子材料与工程本科

主要课程： 有机化学、物理化学、化工原理、材料力学、高分子化学/物理、材料科学基础、高分子材料加工工艺/原理、聚合物改性技术等。

2024.10—2024.12西安奥林计算机培训学校AutoCAD、proE绘图软件培训

培训内容： 学习使用机械制图软件软件，进行二维工程图绘制、三维产品建

模。具有初步的工程图纸绘制、产品建模及模具设计知识。

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！