# 关于内卷的工作总结(实用5篇)

来源：网络 作者：风吟鸟唱 更新时间：2025-01-16

*关于内卷的工作总结1以前我不太注重早睡，有了孩子以后难得有属于自己的时间，我总舍不得早睡，觉得孩子睡着后的每一分钟都是无比美好的，用来睡觉简直太可惜了。后来身体陆续出了一些小状况，提醒我不能再熬夜了。我开始改变生活习惯。就从早睡开始，晚上的...*

**关于内卷的工作总结1**

以前我不太注重早睡，有了孩子以后难得有属于自己的时间，我总舍不得早睡，觉得孩子睡着后的每一分钟都是无比美好的，用来睡觉简直太可惜了。

后来身体陆续出了一些小状况，提醒我不能再熬夜了。

我开始改变生活习惯。

就从早睡开始，晚上的时间就用来陪伴孩子，孩子什么时候睡觉，我就什么时候睡觉。

现在的我基本上已经形成了每天晚上11点前必睡着的状态。

在看了《睡眠革命》这本书后，我争取每天晚上睡够5个睡眠周期，也就是7个半小时，这样如果我6点需要起床，我就尽量在10:30之前要睡着。

人的身体真的是一个非常奇妙的肌体，等我养成了准时睡觉的习惯后，每天到点我就困了，即便周末的中午我睡到下午四五点，晚上11点前我也犯困了。

而且早睡之后，早起也变得不再那么艰难，身体休息够了，到了那个点也恢复好了，自然就醒了。

关于休息，今年还get了一个新技能，那就是正念冥想，这是一个非常好的观照内在自我的方式，能让人避免很多自我消耗和内在攻击。

以上就是我这一整年的总结，心得有这么以下几大点。

**关于内卷的工作总结2**

举个例子，老师在课上布置了一篇五百字作文，有的同学想得到老师的表扬，写了一千多字，并多次改正，最终呈现了一篇字数很多、书写公正、词句优美的“大作”，老师表扬了这名学生，批评了其他同学，这使其他同学感到非常不服，于是当老师又布置写作文时，其他人为了也受到表扬，拼了命地写“大作”，长此以来，那些按要求只写五六百字的同学便只会受批评，最后他们也不得不加入这场“内卷战争”里来。

那么，内卷真的好吗？在我的生活中，就有一个真实的例子：我的数学老师——敬老师，他每次布置作业时都会说：“这次作业，页数不限，但我的要求是“可以有差距，但差距不能太大……”这可令我发愁了，因为其他同学都超前完成，而他们所做的量，一个晚晚自习根本完不成，要想超越他们，只能晚睡一会，或再从本就不多的休息时间里挤出时间跟他们一起内卷。

其实内卷对很多人而言是没有用的，毕竟超前完成作业只图过段时间可以少做点，或根本就是为完成个任务，对学习一点也没有用，范文写作还不如在统一的时间里，保质保量地完成，沉浸其中，在其余的休息时间里，看看书、听听学校播出的音乐，在校园里打打闹闹休息下脑袋，跟自己的伙伴搞点“小发明”，或去操场上健一健身、运动一会，充分利用好休息时间放松，这样上课时效率才会更高。

如果不内卷了，我们的校园生活或许会更丰富多彩、更有趣味，能让同学们在休息的时候好好放松，为下一节课的到来做准备；能让同学们在休息时放松眼睛、放空大脑，看看教室外的美景；还能让同学们时刻在脑中回想类似于“今天的饭好难吃……”这样的平常话，而不是“今天的题好难做！”也或许当我们回忆起小学时光时会说：“我的小学时光特别有趣！”而不是“我那个时候光顾着刷题内卷了！”

学习固然很重要，但一味疯狂地学习反而没有达到最佳效果，让我们拒绝内卷，让生活更美好！

**关于内卷的工作总结3**

2年开4家

4年开8家......的发展模式

>我们不羡慕1年200万

2年400万

4年800万......的几何式增长

>我们也无意于

像其它机构一样一轮、二轮融资

最后上市或者卖给大公司

我们只是几个小伙伴

大家基于共同的价值理念

聚在一起，做点力所能及的事而已

任尔东西南北风，咬定青山不放松

无论环境如何改变

>我们坚持的价值理念毫不动摇

但这并不等于我们顽固不化

不愿意为市场和客户做出改变

因为市面上70%的医美针剂

>为非正规产品

在这一年里我们启动了

贵重药品常规验货流程

支持客户现场扫码验货、并查对效期

因为客户畏惧医美最重要的原因

是害怕疼痛，在这一年里

我们坚持>“快乐皮肤，轻松医美”的理念

在各个可能引起疼痛的环节

加强了舒适化治疗的管理

因为医美发展日新月异

在这一年里

我们也选择性地引进一些先进设备和产品

以应对求美者日益增长的诉求

......

诚信为本，医德唯尚

不变的是理念，万变的是手段

20\_年已经过去

20\_年也已经到来

>不管卷还是不卷，我们依然在那里

>匠心塑美，感恩有你！

**关于内卷的工作总结4**

纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。在短暂的实习过程中，我深深的感觉到自己所学知识的肤浅和在实际运用中的专业知识的匮乏。刚开始的一段时间里，对一些工作感到无从下手，茫然不知所措，上班第一天领导就派给我个师父，让他对我的实习进行全程指导。

刚开始进行的是完成培训的工作。由于感觉和专业不怎么对口，所以对于培训便没有在意，总以为这些工作很简单，但是这种浮躁的态度让我忽视了实习的目的——接触和融入社会，以至于后来考核时有点手足无措。虽说发博客和论坛看上去有点象小学生都会做的事，可重复量如此大的工作如果没有一定的耐心和细心是很难胜任的。从此以后，我每天埋头于博客和论坛中了。平时与同事相处中，虽然年龄差距大，好在有师傅温和地指导，我发觉和各位长辈们相处也并不是很难，他们善于处事，有很大的包容心，我也慢慢融入这个大家庭，这得感谢给位前辈的淳淳教育。

时间过的真快，转眼间，在华胜包装有限公司的实习马上要接近尾声了。通过这三个月的实习，我接触到了真正的规模、工作，亲手进行了简业务单子的处理，真正从课本中走到了现实中，从抽象的理论回到了多彩的实际生活，细致地了解了现实业务处理的流程，认真观摩了专家们针对公司各项业务的处理，使我对一个公司的运行模式的认识从纯理性的上升到实践，从实践中的感性认识上升到了更深刻的理性认识。

在学校总以为自己学的是中文，和实际很脱轨，但是在四年大学生活中学到的点点滴滴很多都能代入工作过程中。譬如如何与人相处、真诚对人，譬如不论干什么都需要本着踏实的态度不断学习，此刻在实习中我才真正领悟到“活到老学到老”的含义。实际的工作能力是书本上没有办法教授给我们的，必须要通过实际工作来积累与强化。

三个月实习满后，我带着学满的知识离开了合肥华胜包装有限公司。从那里，我学会了下面几点找工作的心态：

一、继续学习，不断提升理论涵养。

在信息时代，学习是不断地汲取新信息，获得事业进步的动力。作为一名青年学子更应该把学习作为保持工作积极性的重要途径。走上工作岗位后，我会积极响应单位号召，结合工作实际，不断学习理论、业务知识和社会知识，用先进的理论武装头脑，用精良的业务知识提升能力，以广博的社会知识拓展视野。

二、努力实践，自觉进行角色转化。

只有将理论付诸于实践才能实现理论自身的价值，也只有将理论付诸于实践才能使理论得以检验。同样，一个人的价值也是通过实践活动来实现的，也只有通过实践才能锻炼人的品质，彰显人的意志。必须在实际的工作和生活中潜心体会，并自觉的进行这种角色的转换。

三、提高工作积极性和主动性

实习，是开端也是结束。展现在自己面前的是一片任自己驰骋的沃土，也分明感受到了沉甸甸的责任。在今后的工作和生活中，我将继续学习，深入实践，不断提升自我，努力创造业绩，继续创造更多的价值。

我认为大学生实习难，就业难，除非你有关系，能给你轻松找到工作，否则就难逃市场选择的厄运。我在该公司实习总结了五个攻略，只能智勇双全，才能在这个社会中出人头地。

1、宜主动出击：找实习岗位和找工作一样，要讲究方法。公司一般不会对外公布实习机会，可以主动和其人力资源部门联系，主动争取实习机会。可特别留意正在招聘人选的公司，说明其正缺乏人手，在没有招到合适的员工的情况下，很有可能会暂时选择实习生替代。

2、宜知己知彼：求职信和求职电话要稳、准、狠，即稳当地了解公司所处的行业大背景及所申请岗位的要求，准确地阐述自己的竞争力，自信自己就是对方要找的人;同时很诚恳地表现出低姿态，表示实习的热望和决心。此外，规范的简历，良好的面试技巧都有助于提高实习成功率。

**关于内卷的工作总结5**

一天，小男孩和妈妈去公园玩，一不小心，妈妈摔倒了，小男孩看了，连忙跑到妈妈身边，把妈妈扶了起来，对妈妈说：“妈妈，您摔倒了，我帮您吧。”妈妈说：“谢谢，孩子。”

小男孩又一次来到了公园玩，他走到一半，就看见妈妈在那儿，他又看见妈妈站在原来的位置上，正向小男孩走来，小男孩见了，就对妈妈说：“妈妈，您不要站在那里，我们一起去公园玩吧，我看见您摔跤了，我扶您起来吧。”妈妈对小男孩说：“你真是个懂事的好孩子。”小男孩就和妈妈一起坐了上去，一边看风景，一边说：“我以后一定帮你做一些力所能及的事，帮你减轻痛苦。”

妈妈又一次坐到了原来的位置，小男孩看到了妈妈，对妈妈说：“妈妈，您坐吧。”妈妈说：“孩子，你真是个懂事的孩子。”小男孩说：“妈妈，我以后一定帮您减轻痛苦，让您高兴高兴。”

妈妈笑眯眯的说：“好，你长大了。”

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！