# 拖延症患者工作总结(实用19篇)

来源：网络 作者：风华正茂 更新时间：2025-04-11

*拖延症患者工作总结1>1.只开必须开的会：我的工作很多都是在会议中、电话中、协调中，电话躲不掉，但是能不去开的会就省掉吧！>2.做该我做的工作，做擅长做的事：不是所有的事都要亲历亲为，越级做事更不可取，做擅长的事效率最高，不擅长的部分请其他...*

**拖延症患者工作总结1**

>1.只开必须开的会：

我的工作很多都是在会议中、电话中、协调中，电话躲不掉，但是能不去开的会就省掉吧！

>2.做该我做的工作，做擅长做的事：

不是所有的事都要亲历亲为，越级做事更不可取，做擅长的事效率最高，不擅长的部分请其他人来帮助。好处是团队成员各司其职，谁都不累，还特有归属感。

>3.营造一个舒适的氛围，集中精力投入工作：

舒适的环境和奖赏：如果是一个大工程（比如要花数小时写一个大报告），先给自己一个奖赏，比如置身在舒适的环境中，咖啡、茶、果汁，餐饮，有这些奖赏在，不把工作做好都不好意思。

列出要点，不偏题：在开始做之前，在本子上列出要点，摆在电脑前，要随时能看到，看着问题描述写回答，不容易跑题。

搜集资料，在浏览资料的过程里在脑子里形成最初的解决方案：我一般一边搜集一边看，在脑子里形成一个基本印象，把重点资料单独放在一个夹子里需要时引用，比如写一个报告，我可能用2/3的时间用来搜集资料和浏览，用1/3的时间写出来。

考虑哪些是别人可以为你分担的：不擅长的部分寻求别人帮助，这样可以节省时间提高效率，不要一个人面对所有事情。

>4.一拖再拖的工作，说明不紧急，看是否可以砍掉。

如果是重要的工作被一拖再拖，那有可能遇到了困难，或者需要一个大块时间来集中精力攻关。

>5.选择适合自己的时间管理工具：

有效用好：笔记本上列出一周的大事，每完成一项打一勾，增项在本子底部空白处补充上，每天下班前浏览一下是否有漏下的工作未完成。

>6.利用早晨的时间做事：

我一般早晨6点半起床，到单位7点半，离上班还有1个多小时，这个时间可以读书、做重要的工作，我的体会是晨读带来的愉悦感最强。

>7.安排出锻炼身体的时间：

我有时候在晚上8点之后出去跑步。

提高工作效率并马上就可以实现的，需要不断的总结工作经验，调整工作节奏，同时提醒自己工作虽然重要，但要张弛有度，会自我>娱乐，保证每天快乐的心情，效率也会提高的

**拖延症患者工作总结2**

提高工作效率的几种方法

1、每次只做一件事

很多时候，我们会发现，在办公室里面，人们一边交谈着，一般处理手头上的`事情，貌似不影响工作，其实效率就在不知不觉当中流失。有时候，一边处理邮件，一边写着文档；或者写着代码，突然一个弹窗游戏出现或者QQ消息，看一下，一晃几十分钟过去了，这个时候注意力被转移了，过一段时间再来看这代码发现一下子没什么思路了，脑子里还在回味刚才的画面。所以，每次只做一件事，集中力量提高工作效率是比较靠谱的，也是我们常听到的一个词：聚精会神。直观提高你的工作效率

2、学会放松

累了就歇会，这就话貌似用来安慰人的。其实，那里面是有科学道理的。从一个人的生理机能来看，人是不能每时每刻都在工作的，即使是机器工作时间长了也是会发烫的。所以，当工作一段时间之后，比如全神贯注工作1小时了，应当休息5-10分钟，让大脑和肌体放松一下。就像机器一样，需要凉快一下，这样工作效率才会高。

3、让大脑放空一下

工作上用脑比较多的时候，需要停下来，让大脑休息一下，长期高速的运转对脑子是一种损害。为了记下来更加高效的工作，需要适当的休息一下。

4、懂得选择与取舍

不是看到的事情都是需要去做的，工作也是一样，选择适合自我的工作去做，对自我有价值的去做，自我不擅长的需要舍弃。懂得选择与取舍是一种智慧，提高工作效率需要懂得选择。

5、远眺一会

当一个问题很久没想明白的时候，当眼睛看着屏幕时间太长了，应当远眺一会，看看窗外的绿叶，呼吸新鲜的空气，也许下一秒问题就解决了，工作效率就提升了。

6、锻炼身体

身体是革命的本钱，对于工作上，没有一个良好的身体作为支撑，是很难完成工作的。提高工作效率需要劳逸结合，经常锻炼身体。研究证明，那些经常锻炼身体的人，工作效率更高，更有活力。

7、坚持乐观的心态

乐观的人往往对生活充满期望，对工作充满活力，对身边的人更加友好。良好的心态有助于提高工作效率。

8、早睡早起

熟话说：早睡早起身体好。早睡的人，不容易犯困。早起的人，对一天的安排更加从容。一年之计在于春，一天之计在于晨。抓住了早上的时间，规划好了一天的安排，工作效率自然快速上升。

**拖延症患者工作总结3**

我来有限公司青海公司业管中心工作已经七年多了，在过去的这工作的七年里，有成功，有失败，有欢乐，也有苦恼。在领导的关怀及指导下，在各位同事及前辈的鼎力支持帮助下，我的工作能力有了很大的提高，现将七年来的工作做一个自我评定。

在工作过程中细心和责任感很重要，以前在上学阶段，学习的好坏需对我自己负责，而工作中，责任很重要，一句话也许就会造成后面无数连锁反应，我们要对我自己说的话负责要对我自己做的事负责。以前在工作中，我自认为是比较尽职尽责的，但即便如此，有时候依然会犯职场中的大忌：即情绪化的处理工作中的问题。殊不知这种不专业的态度不仅给别人造成了困惑，也给我自己带来了不少负面影响。

充分利用时间。一个人的时间是有限的，在有限的时间里如何将我自己的事情打理的有条不紊很重要。在工作过程中，有工作在时，主要矛盾就是工作，而不是化妆、看电视、聊天、对工作视而不见等等，忙完了可以休息，工作中我有时候喜欢把活堆起来，总说明天再弄，明天的活来了又堆起来说后天再弄……事实证明，这种做法会使工作效率低下，看似整天很忙，却不见成效。时间是稀缺资源，我们年轻人更应该懂得如何有效利用时间才能最大化的完成工作。

随着时间的推移，工作阅历的增加，我也在不断的完善自我。20xx年又是一个充满激情的.一年，在今后的工作中，我将努力提高自身素质，克服不足，对照德能勤绩四项标准，尽心尽力做好各项工作，较好履行

我自己的工作职责。朝着以下几个方向努力：

一是高度重视理论知识学习，不断坚定政治信念，进一步明确服务宗旨。

积极参加机关组织的各项活动，提高我自己的沟通能力，更希望能参加公司组织的每次培训。能针对自身工作特点，挤出时间学习有关文件、报告和业务书籍。时刻牢记全心全意为客户、为基层公司服务的宗旨，公道正派，坚持原则，忠实地做好本职工作。

二是统筹结合加强业务学习，不断提高工作能力，积极做好本职工作。

学无止镜，时代的发展瞬息万变，各种学科知识日新月异。我将坚持不懈地努力学习各种保险知识，并用于指导实践工作。“业精于勤而荒于嬉”，在以后的工作中不断学习业务知识，通过多看、多学、多练来不断的提高我自己的各项业务技能。

积极利用参加培训班等机会聆听专家的指导，向专家请教学习，提高我自己的业务能力。紧紧围绕本职工作的重点，积极学习有关经济、政治、科技、法律等最新知识，努力做到融汇贯通，联系实际。在实际工作中，把理论知识、业务知识和其它新鲜知识结合起来，开阔视野，拓宽思路，丰富我自己，努力适应新形势、新任务对本职工作的要求。

三是勤干加实干，积极进取，努力取得工作实绩。

认真做好本职工作和日常事务性工作，做到腿勤、口勤，手勤，协助领导建立健全各项制度，保持良好的工作秩序和工作环境，使各项管理日趋正规化、规范化。来人接待、上下沟通、内外联系等各类工作努力做到不推诿、负责任。

有句话叫态度决定一切，其实在工作中，态度决定工作质量、工作效率、工作完成率。没有事业心的人，将一事无成。才华和能力只有在脚踏实地的工作中才能充分施展，才能得到相应的回报，我们青年的一代是要充分发挥个人潜能，锐意进取才能真正实现个人的人生价值。

**拖延症患者工作总结4**

>确定工作目标

大到公司，小到个人，如果想提高工作效率，第一步就是明确目标，如果连自己想要做什么都不知道，就会像没头苍蝇一样到处乱转，结果什么也完成不了。目标有远有近，有大有小。我们要根据自己的实际情况给自己设定合理可行的目标。

比如，我们可以规定自己在这一个月中要拜访多少家客户，做几次推广活动，或者给多少个公司会员打电话。这样一来，我们就有了很多非常明确的目标，而且这些目标都有着很强的可操作性。当一个月的工作结束后，也许我们没有完成总部的销售任务，但是我们已经实实在在地做了很多工作。我们可以把这个月已经做的工作写到月工作报告中向领导汇报。这样领导会根据你的工作情况作出具体指导。

只有在有了明确的目标后，我们才会全力以赴。有时候，我们也会遇到目标太大的情况，这时不妨将一个大的目标进行分解，将它转化成一个个较小的目标然后再分阶段实现。这就像长跑，如果我们总是想全程有多远，那么我们很可能身体还没有达到极限时心理上就已经崩溃。不如想想下一步该怎样前进，下一个弯道怎样切入这种眼前的及时的目标。最后胜利往往如期而至。当我们朝着明确的目标制作工作计划前进时，我们的步伐自然而然就会加快，工作效率自然会提高。

>制作工作计划

当有了明确的目标之后。我们要根据这一目标制定相应的工作计划。这里我有一些小建议，大家不妨尝试一下。

>每周工作计划表

在外企工作，做事有计划是非常重要的原则之一。一般我们会在每周的最后一天为下一周制定一个完整的工作计划。这个计划可以精确到小时。我们会很认真的按照计划上的安排去工作，因为老板有时会抽查我们的工作完成情况。如果被老板问到为什么有些事情没按计划去做，而你又没有合理的解释时，可想而知，你会给老板留下多么不好的印象。

当你认真的按照计划表上的规划去完成每一项工作时，不知不觉中你的成就感和自信心就会逐渐形成。而且你渐渐的就可以掌控自己的工作，当你处于这样一个良性循环中，工作效率一定会显著提高。苹果公司前CEO乔布斯也曾经说过，想要成功，一定要能够掌控自己每天的工作。

>每日工作计划清单

有人说我每天的工作都是千头万绪，没完没了的电话、会议、报告，要不就是好不容易有了自己的时间然后又被别人打断。的确，办公室就是一个常常被打扰的环境。当我们处于这样一个环境中，我们要是想专心于自己的计划就一定要知道我们这一天必须要完成的工作有哪些。

我们可以在每天工作开始之前花上几分钟将自己这一天的工作全部写在一张纸上。然后按照轻重缓急的顺序将他们排列好。可以选出几件必做的事情将它们列在清单的前面，然后在后面列出些不是很重要的工作。总的事件不要超过10件。然后我们就把这个清单放在办公桌比较显眼的地方提醒自己。做完一件划掉一件，当剩的事情越来越少时，我们的动力也会越来越强，这样就不愁效率不高了。

>适当的和别人分享自己的计划

这一点其实是为了督促自己按计划完成工作。也许别人并不关心你的计划是什么，但是当你将自己的计划告诉了别人，你的心里就会觉得有人在关注你，如果你不能按时完成计划面子上也是不好看的。所以你一定会按照计划尽力去完成工作。当然，如果你的计划是跳槽，那还是不说为妙了。

>定期总结工作，不断改进工作方法

当我们坚持按照前两条方法去做时也会出现在某一阶段工作效率不高甚至是事倍功半的情况。这时我们一定要抽出时间对自己的工作进行总结。

定期工作总结是非常有必要的事情。因为它可以帮助我们了解我们是否一直在正确的轨道上运行，如果发现和自己的长期目标产生偏离，我们可以及时调整方向。毕竟，如果方向错了，我们越是高速运行就和目标越远。

经常总结还有助于我们改进自己的工作方法。我们可以总结出一些适合自己的方法，找到工作中的一些规律，然后将这些经验进行提炼运用到今后的工作中。在不断的总结和改进中，我们的工作效率就会一直提高。如果自己总结不出太好的方法，也可以将自己的工作计划拿给有经验的人看一看，这些人可以是你的上司、同事，甚至是朋友、家人。虽然有些人并没有和你做完全一样的工作，但是他们可以从自己的角度思考，想出一些你可能很难想到的点子。正所谓众人拾柴火焰高，换个角度世界从此大不同。

以上说到的都是一些系统的提高工作效率的方法。当然，这里也有一些小窍门。虽说是小窍门，有时候起到的作用可不小。

>早起十分钟

早上的时间很宝贵，很多人都喜欢利用早上的时间多睡一会。然而，当你每天早起十分钟，你会发现自己其实可以做很多事情进而获得了很多的优势。你可以利用多出的时间洗漱、吃早点、赶车等等。当别人还在慌慌张张的赶时间时，你已经一切就绪。相信这一定会给你一个从容的开始，你会比别人提早进入工作状态而且更高效。乔布斯曾经每天5点到公司，半天时间就能将一天的工作完成，有大量时间去开发新领域，这为苹果日后的成功奠定了坚实的基础。

>利用每天最佳状态

每个人都有自己的特点，这也体现在一天之中最佳工作状态的不同。有的人早晨的工作状态最好，效率最高；而有的人的.最佳状态出现在下午或稍晚。我们要了解自身情况，尽量在效率最高的时候处理一些比较复杂的工作，而在其他时间处理相对机械化的工作。

有人说，我的最佳状态出现在下班之后，那么我只好提醒这样的朋友尽量改变作息，引导自己的最佳状态出现在老板为你付费的时间段。

>接近高效的人，远离消极的人

人是很容易受周围的人的影响的。我们的周围一定存在着办事效率极高，自律性很强的人。当你发现这样的人时，你应该主动向他走近，多受一些他的影响，把自己也变成一个像他一样的人。然而，当你看到一个整天抱怨、时时散发负能量的人时，你要赶快逃离他的气场，阻拦他释放出消极情绪，避免被他同化。如果你周围全都是情绪消极的人时，那就不是该怎样提高工作效率的问题了，也许是时候你该考虑换一个工作环境了。

>合理饮食，注意睡眠，经常运动

这一点也许不用我作太多解释，保持良好的身体状态是做好任何事情的前提。在一个竞争激烈的年代，我们更有理由对自己好一点，只有做到身心健康，协调发展，我们的工作才能更高效，生活才能更充实。

以上是我对提高工作效率方法的一些浅显的认知，希望对大家的工作学习能够有所帮助。当然，再好的方法也只是改变事物的外因，真正的改变一定是由内而外的。所以每个人都可以总结出最适合自己的方法，改变自己的固有习惯，实现工作效率真正意义上的提高。

——提高工作效率方法

**拖延症患者工作总结5**

有了时间日志，了解的自己的时间使用情况，大致就可以开始定计划了，这是我最喜欢做的事情了。但是等等，做计划千万要遵循一个原则，就是！不能假大空，更不能想着一口吃成一个胖子。>我做过那么多计划统统失败，就是因为计划的目标不够！

——S代表具体(Specific)，>目标不能笼统，比如我要学吉他就是一个不具体的目标，而我要每天背十个英语单词就很具体；

——M代表可度量(Measurable)，目标都应有>可以用来衡量目标完成情况的标准，我要买房跟我要买一个三环内100平米的房子两个目标对比，后者会有更加明确的引导性；

——A代表可实现(Attainable)，我要跳起来摘星星和我要跳起来摘苹果，哪一个更切实可行？>目标必须具有挑战性但同时是做得到的；

——R代表现实性(Realistic)，>目标必须是现实>的，可实行的，要实现我要成为世界首富的目标，就要每年至少赚10亿美元，这对于我来说显然是不现实的；

——T代表有时限(Time-based)，任何一个目标的设定都应该>考虑时间的限定，比如你说我一定要拿到注册证书。目标应该很明确了，只是不知是在一年内完成，还是十年后才完成？

**拖延症患者工作总结6**

本人于xx年7月份进入爱玛客北三项目担任文员一职，距今已经有三年零四个月的时间，在单位领导及各位主管的关心与帮助下，并通过自己的不懈努力圆满的完成了各项工作。

首先努力工作，完成任务是我作为文员最基本的任务。做好每天公司邮件的收发工作，及时上传下达;做好每周的工作计划，不遗漏，不延迟;做好每月的新增、考勤上报工作，确保准确无误;往返于公司交工作材料，不管天气是否恶劣都按时交至公司，不耽误每项工作的顺利进行;\*时做好文档的整理并做到及时分类存档;协助领导完成新的一年的各项工作计划表格;制定办公用品订购清单，按需所发做到不浪费，按时清点以便能及时补充办公用品，满足大家工作的需要。

本人热衷于自己的本职工作，踏实的工作态度，认真仔细的完成每一项工作任务，对于临时性工作也要积极去完成，当天未完成的工作便利用下班时间加班完成;日常工作中琐碎的事情比较多，这就要求我做到分清轻重缓急，做到大事不误，小事不漏。争取在定量的时间里做出更多、更好的.事情。

这段时间里，我也发现了自己的不足之处，比如做事不够细心，缺乏积极主动性，工作不是很扎实等，我相信在以后的工作中我会更加努力，我将一如既往地做事，一如既往地为人，也希望大家一如既往地给予我支持。

**拖延症患者工作总结7**

刚刚参加工作的时候，我们要多接触一些业务本事比较强的同事，自我要虚心的进行请教，因为业务本事强的人，有自我的一些工作方法，你学习的就是这个方法，学会了就是你的财富。

我们作为一个新人要有一个自我的工作目标，比如你在一年之内有什么样的打算，这点十分重要，能够促进你完成自我的目标，有了目标就会努力，工作才能够有动力。

新人在工作的时候必须请教老员工，因为这就是一个经验的交流，能够促进的工作提高，其实每一个老员工都有自我对工作的看法，所以你吸收这些经验，就能够少走很多弯路。

我们在工作的时候必须要有一个进取心，工作的时候要进取的态度，这样才能够很好专心于自我的工作之中，有了进取心其实就是有了一个做好工作的毅力，能够使你表现的更好。

如何掌握提高工作效率的小技巧

尽可能地一次性完成工作任务，我们最怕的是断断续续完成一项工作，到最终发现工作完成得支离破碎，完成得质量也不是异常高，而一次完成工作不但能节省时间，并且对于自身工作信心也是一种极大地提高，不打断地专注于一次性完成工作是比较好的一种工作习惯。

井然有序地安排每一天的工作任务，如果说自我的工作由他人安排这是没错的，可是随着工作时间久了，自我就必须总结出一套适合自我的工作习惯，每一天的工作任务量分配到自我手上时，我们应当进行分解，具体到每个小时应当完成什么事情，尽量做到提前完成工作，好让自我有剩余时间用来反思总结自我的工作方式。

合理利用工作中的碎片化时间，不要看上下班期间都是在工作，其实真正有效工作的时间不是异常多，中午占据大部分时间的是中餐就能够利用起来，\*常起身喝水补充能量的时候，也能够利用起来，总之把碎片化时间用来思考工作，那也是有利于提高工作效率的。

要勤于做笔记，任何时候我们在听的时候总能够清晰地记得，但为什么事后会出现很多纰漏，因为大部分时间我们是用记忆来回归工作，那样往往极易出现问题，所以纪录到纸上或者电子设备上都是一种比较好的纪录方式，这对于自我的工作回顾是十分有帮忙的。

不断提升自我的工作本事，这才是最根本的，仅有在相对固定的时间内把工作本事增强了，那才有可能把工作做好做快，那才有可能提高工作效率，总之对于工作我们要不断坚持学习，补充新的知识，那才能提高工作效率，不然随着时代的发展，有些工作方式终究会慢慢变的低效。

**拖延症患者工作总结8**

提高工作效率的措施和技巧

第一工作要预先准备好;这点是一个有工作效率的人都明白的事情，每一个人都需要在做事情的时候有一个准备阶段，我们工作的时候也是这样，提前几分钟到单位，准备好自我的工作用具，做好工作的思想准备，这很重要。

第二点工作总结随时都在进行中;我们工作时间比较久的人都明白，每一天的工作需要总结一下，这样才能够为以后的工作打好基础，凡事做事情比较细致的工作人员都有自我的工作日记，其实这是一个很好的提高工作效率的办法。

第三点我们要用明显的方式提示自我完成工作的进度;在领导给我们安排工作的`时候，我们要计算好工作需要的进度，一般有时间限制的工作，更加需要严格的执行进度完成工作，这样才能够把效率提高到最佳水\*。

第四点大家要把自我的工作划分成事务型和思考型两类，分别对待这些工作，这样能够做到清晰的工作任务区分。需要做的事情，就要抓紧做，不要是想不做;需要想好的事情，就要认真的思考，不要盲目行动，这是一个提高工作效率的基础。

提高工作效率还有很多办法，比如你能够和你周围的一些工作经验丰富的人进行请教，最好和自我的父母多请教，毕竟他们工作的经验十分丰富，能够给你很好的提议和指导。

提高自我的工作效率，必须要量力而行，你自我的本事有多强，那么就做多少工作。千万不要做一些自我胜任不了的工作，这样不仅仅会耽误你的工作进程，甚至会引起领导和同事的不满!

如何才能提高工作效率

我们在工作之余，要多联络同事之间的感情，比如你能够举办一个小聚会活动，让同事们都来参加。这样你能够树立起自我在同事之中的威信，加强相互之间的感情，这对于一个新人来说很重要。

作为一个新人要进取和领导进行沟通，因为你要明白任何一个工作，都离不开领导的认可。我们要明白领导喜欢什么样的工作方式，喜欢什么样的工作态度，这样你才能够得到领导的赏识。

要学会理解自我的工作，明白自我的工作性质，仅有明白自我的工作性质，才能够发挥自我的工作本事。有的新人根本不明白自我的工作性质，甚至不明白工作的资料，这就很难做好工作了。

——怎样提高工作效率

**拖延症患者工作总结9**

1. 减少会议

根据一些资料显示，一半的会议都是没有必要的，且一半花在必要会议上的的时间也是徒劳的。对于初创公司来说浪费时间是极其糟糕的, 因为这意味着浪费金钱。据报道,美国企业会因为不必要的会议每年会浪费掉370亿美元的`工资。

有人会问会议不是能增强公司内部关系，联络感情吗?不尽如此，英国《卫报》的Oliver Burkeman将会议描述为“比你想象的更浪费时间和灵魂”。可以通过更好的方式来培养团队精神，而不是通过仪式性的，让人心烦且损害效益的会议。

这是否就意味着您需要去除所有会议呢? 答案也是否定的。相对于传统的会议,可以尝试站着开会。每周进行一次站立会议将节约不少浪费在传统会议上的时间。

2. 坚持休息

我们想当然的认为增加工作时间会提高生产力，但事实表明，休息是提高生产力的不二法宝。无论在工作与否，效率都会得到提高很多。休息能帮助你去做更具有创造力的工作，比如写文章，或者想出一个新点子。

当一直工作而不休息，注意力会分散，沮丧，做出糟糕的决定，忘记事情，逻辑链失调，看不到目标，信心也会备受打击。坚持让您的员工休息，公司的生产力将大大提升。

3. 远程工作

让员工远程工作。为什么要这样做呢?答案很简单，远程工作的员工生产力会更高。

在一个没有牵绊，且符合他们喜好的工作环境中，员工会在更少的时间内做出更多的工作。据《哈佛商业评论》的一份研究显示，一个安静的环境会提高1/3的生产力。

对于经济拮据的初创公司来说，让员工远程工作还会带来一些额外益处。远程的工作会让员工更开心，这对于生活条件艰苦的初创公司来说也是一笔资产。此外，远程工作也会为您省下办公场所和设备的费用。

4. 配备大屏电脑显示器

根据研究，大尺寸的显示器能提高工作人员的生产力。其他的一些研究则发现双显示器能提高生产力。这样看起来似乎更多更大的显示器意味更高更好的生产力，但情况不尽相同，有时更多的显示器会带来更多的工作任务，反而会降低生产力。

因此在这方面你应该度时而定，如果您的员工发现大尺寸的显示器在阻碍他们的生产力，那就为他们购置一些其他能帮助他们提高生产力的设备。

5. 让您的员工成为管理者

作为一个领导，你知道分配工作对于一个公司的生存有多么重要。尽管员工并不是公司的掌舵者，但他们同样有很多事要做。给他们提供预算，将那些浪费时间且无聊的工作外包给一个虚拟助手。

每个人都会有一些消耗生产力的任务。帮助您的员工将工作分配给虚拟助手，让他们的工作日变得精简高效。此外，员工也可以学到领导，管理和分配任务的艺术。这些能力对于培养他们成为未来的商业领导非常有价值。

**拖延症患者工作总结10**

由于缺乏实战经验，为了这次培训，我看了好几本时间管理的书，主要有《华为时间管理法》《GTD—搞定无压工作的艺术》《奇特的一生》《小强升职记》《晨间日记的奇迹》《拖延心理学》。

《奇特的一生》写的一个时间管理达人前苏联生物学家柳比歇夫奇特的时间管理人生，只能仰望不太容易借鉴。《华为时间管理法》更多针对企业管理且没太多新意。

其他几本倒是可以看看的。《小强升职记》可读性很强，借鉴意义也比较大，说白了就是《GTD》的中文浅显版，可以对照着看。《晨间日记的奇迹》是日本人写的，强调一日之计在于晨，把日记放在一大早来写，让接下来的一天都有条不紊。

还有一本《番茄工作法图解》我正在看，书怎么样还不明确，但是番茄工作法我是了解的，集中精力工作25分钟，然后休息5分钟，在25分钟的时间内，我通常会把手机放在抽屉等拿不到的地方。

APP『极简番茄』还不错，可以尝试用一下。

说了这么多，怎么样，我是不是一个成功的理！论！派！

对于时间管理，我也是刚刚入门，算是写了一份工作总结吧。

循例要灌点鸡汤，人生嘛，就是要不断折腾，不然怎么打开新世界的大门呢！

>确定目标，然后努力，再坚持努力。

>逐步的改善，好过雄心勃勃的失败。

跟我一起学习时间管理吧，跟拖延症Say Byebye！

**拖延症患者工作总结11**

一个阳光明媚的早晨，小鸟在枝头喳喳叫，太阳公公也早早地上班了。“呼――呼――”一阵打呼噜的声音破坏了这美好的画面。那小懒鬼是谁呢？当然是我啦。终于放暑假了，我当然要把上学时不足的睡眠都给补回来！

10点多，我才懒洋洋地从被窝里爬出来。洗漱完毕，吃了早饭，我就开始玩电脑了。整个房间里静悄悄的，只有电脑和电视里发出的声响……

我抱着这样的心理，继续我的疯玩之路。

第二天，和往常一样，爸爸妈妈都去上班了，我还在被窝里呼呼大睡。

“铃――”电话铃响了。我本来不想管它的，可它却叫得那么顽强。我有点儿生气了，快速地下床拿起听筒：“喂，谁啊？不知道我正在睡觉吗？”“哎哟，不要生气啦，我是××。啊，对了，今天你来我家玩吗？”听筒里传来了好朋友的声音。玩？一听到这个字眼，我的眼里立刻充满了兴奋的光芒。“好啊！好啊！你等我，不见不散啊！”

就这样，我在好朋友家里整整玩了一天才回家吃晚饭。

时间一天一天地过去了，每一天，我总能找到N个不做作业的理由。于是，结果可想而知――在暑假即将结束的前几个晚上，我的卧室都是灯火通明……

朋友们，“拖延症”可不是小事！这病犯起来，真要命啊！

江苏省江阴市璜塘实验小学六（3）班

指导老师：戴秋飚

打擂角度：拖延时间，浪费时间

助威人：周.com

**拖延症患者工作总结12**

在每天早上起床后，列出一个表格，把这一天中需要做的事情都罗列出来。其中，把最重要的事情列在表格的最前面，在进行工作的时候，首先要把重要的事情完成，然后再解决其他的事情。

养成早起的习惯，每天早上尽量早起床半个小时左右的时间。由于休息了一夜，清晨的半个小时工作效率是很高的。这半个小时中，可以锻炼身体，可以学习外语，读书看报，听广播等。

随身携带一个小本子，把看到的，想到的东西及时记录下来，有些一闪而过的好的想法和念头如果没有及时记录下来，也许很快就会忘记，在空闲的时候，取出小本子，把所有的记录整理一下，也许会得到很多意想不到的收获。

在工作中，不要把最不愿意做的事情留到最后，要想提高工作效率，首先要解决一些最不愿意做的事情。在把这件事情解决后，其他的事情就迎刃而解了。

在进行工作的时候，首先要找出工作中最重要的部分，把大部分的精力放在最重要的部分上面，也要拿出一部分的精力来解决工作中的其他事情。

当遇到问题的时候，不要把问题留到明天去做，最好在心中有一个现在就行动的想法，因为如果把所有的事情都留到明天去做，很容易出现拖拖拉拉的现象。

由于工作繁忙，我们经常会遗忘很多事情，为了防止遗忘，我们可以把要做的事情放在身边容易发现的地方。如：我们在上班的时候要带饭，为了防止遗忘，可以把饭放在提包旁边，当我们拿走提包的时候，就可以顺带把准备好的饭带上。

为了提高工作效率，我们可以把办公桌上面的东西分类放好。如果办公桌上面的东西放得乱七八糟，在寻找需要的物件的时候，就会很花费时间。

如果我们经常使用电脑工作，为了提高工作效率，我们可以在处理完每天的事务后，把专用的.邮箱中的收件箱清理干净。把需要解决但是仍然没有解决的事情做好标记，以便有时间的时候，及时解决。

——提高工作效率读后感 (菁选2篇)

**拖延症患者工作总结13**

1、不管你面对的工作怎样艰巨，你都保持心\*气和，集中精力，把自己需要完成的事情都记录下来。

2、把整件工作划分为几个独立完成的部分，每个部分又分成多个容易解决的步骤，使工作变得有条理，方便自己着手进行。

3、每天制定工作目标，并且分先后次序，一切按照计划进行。

4、把较为复杂又艰巨的工作，放在最先完成，这样可以帮助你减轻工作的压力，发挥你的潜能。

5、把你已经完成的步骤写下来，再看看你还有什么需要改进的地方。

6、为每一个独立步骤定下最后完成的期限，不论在什么情况下，都不要让自己拖慢工作的进度。

7、不要只顾工作，忘了经常反省一下，要知道如果只是一味埋头苦干，就很可能连走失了方向都不知道。

8、很多时候，我们的时间都被自己的“优柔寡断”给浪费掉了，你得想办法克服这个毛病。

**拖延症患者工作总结14**

积极进取、工作态度认真、塌实肯干、责任心强、并有很强的团队合作精神与合作能力、注重工作效率、个性独立、性格开朗、做事果断有主见、时间观念强。且具备优秀的表达能力，具有较好的学习能力和接受新鲜事物的能力，富有开拓意识，注意细节，有很好的心理承受能力。

在日常工作中，本人自觉端正工作作风，紧系联系群众，经常深入现场检查质量规程标准的执行情况，出现工程质量隐患及时和施工工人交流，提出整改要求。整改到位后，能够及时总结经验，避免出现同样的质量问题。在工作中，做到勤查勤改，及时监督指导，分析质量动态，提供准确数据，推行全面质量管理并督促有关人员做好工程质量的各项原始记录，接受各级质量监督机构对工程质量的监督。对待工程质量问题做到不回避矛盾，不弄虚作假，不以职谋私，不降低标准。在工作中，既获得了各班组的积极配合与支持又得到领导的肯定和表扬。

有扎实的专业功底，做事有条理，能吃苦耐劳，有较强的表达能力和沟通能力，善于与人合作，有团队精神，能快速适应各种环境，有较强的组织能力，勤奋好学，能够认识自己的优缺点努力改正，不断完善自我，踏实认真的学习态度,积极主动的工作作风,热情大方的待人原则,艰苦朴素的生活习惯塑造了我独特的个性和人生追求,培养了我正确的人生观,世界观,价值观,使我能乐观面对生活和工作并取得理想的成绩。

作为公司一位数控机床的操作工，对公司质量方针、环境方针、有以下认识：质量是企业的生命。首先，按照设备的安全操作规程正确的操作设备;在确保设备安全运行的前提下，做到“三好、四会”;其次，通过学习，掌握乃至精通设备的加工范围、能力，发挥设备的各项性能，按照既定的加工工艺(编制合理的加工程序)，满足零件的图纸质要求，并交验。量的考虑，主要在于工艺的合理、辅助工作时间，以及个人操作的熟悉程度和养成良好的工作习惯。如公司要求的定置管理就非常重要。总之，保质保量是公司质量方针得以实现的最 最基础的保证，而品质综合了质量相关的各个层面，是包含了企业或公司文化的质量，品质意味着精工。

**拖延症患者工作总结15**

>根据具体内容选择适应的教学方法

每堂课都有自己的教学任务、目标,教师应能根据不同的教学内容、不同的学生以及教学设备的实际情况灵活应用教学方法才能有效提高课堂效率。如有些内容概念较多但学生理解起来不是很困难,完全可以让学生阅读自学,老师给予必要的指导并提高检查自学的效果。像在数据的收集、整理与描述一节课中,教师就可以设计学生感兴趣的问卷现场进行调查,这样的形式有利于调动学生的积极性,让学生参与到教师设计的教学活动中来。再比如在课题学习――镶嵌一课中,就要让学生提前做好课上需要的各种多边形,课上让学生动手实践才能使学生深刻地理解镶嵌。

>要善于应用多媒体进行教学

首先多媒体教学能有效地扩大课堂容量,减轻教师板书的工作量。这样教师能腾出更多的时间对例题进行分析、讲解,学生也有更多的时间思考、交流,从而提高课堂效率。如对于板演量大的内容,如应用题、复习课中的章节内容总结、选择题的训练都可以借助多媒体来完成。其次多媒体教学直观性强,容易激发学生的学习兴趣,有利于提高学生学习的主动性。如在讲解图形的变换(\*移、翻折、旋转)时利用多媒体课件演示,学生很容易理解图形\*移、翻折、旋转的性质。

>培养学生良好的课堂学习习惯

要在课堂中从点滴抓起,培养学生良好的学习习惯。课前要让学生做好课前准备;课堂上其他同学在回答问题时要注意听,不要打断别人的发言,尊重发言的同学;产生了争议不要乱喊,举手表达自己的观点;做练习、作业书写要认真,过程要完整;作图要用铅笔,要规范等等。只有学生养成了良好的学习习惯,我们的课堂效率提高才有保证。

**拖延症患者工作总结16**

微博用短短140个字解释拖延症：看着工作任务、论文、作业就，能拖一秒是一秒；总觉得自己很忙，但又确实没有可忙之处；截止期限前一秒还在刷微博，心里虽然很焦虑，但还是想“再等等，就一下下”；不愿意睡觉，喝杯水转身看部剧，不知不觉就拖到凌晨两三点。这就是传说中的拖延症！短短几天，与拖延症相关的微博达到十几万条，数以万计的“拖延症患者”浮出水面大叫：“我要打败拖延症！”

司甜是个资深“拖延症患者”，上面那些症状她全占。从小，她在急性子妈妈的“一日百催”下长大。上学时，她永远拖到考前最后一天才复习，就连高考，她都在考前一天晚上狂背历史时间表；工作后，她总拖到最后一秒才冲刺干活，享受这种“紧张的成就感”。但在工作小组里，她的外号是“后腿儿”―因为她太能“拖”。短短几天的体验，能让她有所转变吗？

8月11日 周四

坐在回家的公交车里，我开始列晚上的项目：

1. 做饭

2. 把周日活动的人员衔接表做好（同志，这已经是你白天拖到晚上的了，切记！）

3. 早点洗澡，腾出时间做腿部刮痧按摩

4. 看一章《进城走了十八年》，睡觉！

回到家，我把笔记本扔给老公，恳请他监督我。他看了看内容，咧嘴一笑：“看来3D电影票钱省喽！”我给他个大白眼：“那晚饭也省了呗！”

**拖延症患者工作总结17**

〔关键词〕心理剧；生涯教育；案例分析

一、校园心理剧的含义

心理剧是维也纳精神病学家莫雷诺（ ）于20世纪 30年代创立并发展起来的团体心理治疗方法。早期的心理剧以心理咨询和治疗为目的，不是去分析、诠释人们带来的问题 ，而是提供一个场所和一种氛围，让人们从多重的角度，以自由表达的方式探索问题，寻找解决问题的方法， 从而有效地面对生活中的挑战和机遇，促进个体成长，使个人的创造潜能得到最大限度的发挥。

中小学校园情景心理剧，简称校园心理剧，是心理剧应用于学校教育而发展起来的一种团体心理辅导方式，是由学生、教师等相关人员把成长过程中所感受到的各种心理问题和解决范式在一定的场所和群体中进行表演和讨论的教育活动。从操作性角度来说，校园心理剧是由学生、教师及有关人员共同针对有关的心理问题去选取主题、编写剧本，以角色扮演的方式在班级内或专门场所进行表演，并对心理问题及其解决方式进行分享讨论。从表现形式上说，校园心理剧吸纳了舞剧、音乐 、舞蹈、绘画等表达性艺术的精髓 ，在心理健康教育实践中探索出一种本土化的 “行为表达技术”。

校园心理剧以舞台表演的形式重现生活情景中的心理活动与冲突，使当事人认识到其中的主要问题，促进当事人、参与者的认知领悟、情绪表达和行为改变。它作为一种新兴的团体辅导办法，为生涯教育提供重要支撑，并以其独特的视角和强烈的情境性，使学生真正参与、切实体会。

二、校园心理剧在中学生生涯教育中的应用的案例分析

校园心理剧《拖延大作战》剧情介绍：

主角刘明天放学回到家，家中突然停电，他才想起妈妈之前多次嘱咐他去充电卡，妈妈训斥他时间观念差，拖延成性将导致一事无成。黑暗中，刘明天进入梦境，看到十年后的自己，因为没安排好时间而错过了一次重要主持，继而被开除，主持梦想破灭，深受打击。第二天，刘明天由于研学小组汇报准备不足，表现欠佳，令小组成绩落后，组员跟他大吵一架，纷纷指责他的拖延恶习。刘明天频频狡辩和否认，令组员气愤离开。此时，留在报告厅的刘明天刚好听到了优秀校友的讲座，让他有所触动，他深刻地反思了自己的问题。经过激烈的思想斗争，刘明天终于意识到自己拖延的根源在于缺乏时间观念和自制力。第二天，刘明天诚恳地向组员认错，下定决心做出改变，大家接受了他的道歉。在接下来的一周时间里，小组成员齐心协力帮助他作规划，监督他完成任务，一改之前拖延的面貌。最终在年级展示中，小组取得优异成绩，刘明天重新获得大家的认可，并对未来有了积极进取的态度。

（一）剧本

校园心理剧的创造包括：主题的确立，素材的处理，形成剧本。

预防性、发展性是校园心理剧的主要功能，它面对全体学生，解决学生成长性过程中最渴望探索和解决的共性问题，因此所呈现的事件是学生现实生活的再现。在实际操作中，还要根据所探讨的话题、故事灵活把握，使其素材、语言、行为表现方式贴近学生生活，激发学生的真实体验。《拖延大作战》展现的就是高中阶段学生典型的时间管理能力和自制力欠缺、对追求梦想欠缺坚定信念这一普遍问题。该剧题材取自于日常生活的观察和个体心理辅导中的记录，心理老师将这一贴近学生生活、有代表性的心理话题带进生涯教育课堂，由学生分享自身在生活中的拖延表现和当时的心理冲突和体验，由老师展现这一问题在认知、情感和行为上的原因，组织学生讨论生成克服拖延的方法。课堂中生成和搜集的资料，都成为校园心理剧剧本的素材。

师生对搜集到的素材进行处理，使得情节发展和场景变化具有内在逻辑，形成一个具有结构性的的舞台剧。最初形成的剧本还有一定的开放性，师生在排演过程中进行丰富和完善，融入生活细节，贴近学生的性格特征和语言表达，最终形成一个反映学生实际生活，符合学生心理特点和语言特色的校园心理剧。

（二）人物

校园心理剧在运用的过程中，有必不可少的“人物”――指导者、主角、配角、观众。

指导者一般是由具有一定心理学素养，从事心理辅导或咨询工作，掌握团体辅导的理论与技术，具备心理剧操作技术的教师担任。《拖延大作战》的指导者由心理教师担任，全程参与表演人员的选择、剧前的创作、剧中的陪同、剧后的分享等，具体承担以下职责：指导演员明确主题，理解角色和作用；恰当运用心理剧技术组织安排情节；创设与维持真诚、信任、支持性气氛；把握场景的设置与自然转换；指导演员熟悉舞台空间和表演艺术；组织演出团队讨论分享；对许多未知的因素加强预测等。

主角是剧中的主体，是在舞台上呈现其内心事件的人。本剧主角刘明天正好是由有相应问题的学生出演，扮演者是一位形象气质俱佳，拥有艺术天分的高中生，同时也是一位典型的“拖延症患者”，最初在参演校园心理剧的过程中多次迟到，遭到同伴的斥责。这样的设计，从表演上说，使得剧中类似情节发生的时候，演员们有更多的代入感，情感充沛，表演真实；从效果上说，在真实和虚拟相结合的环境中，主角可以从多角度审视问题，在解决角色心理困惑的同时，也是在为自己答疑解惑。

配角是主角的延伸，也是指导者的延伸。本剧中配角主要由同伴推荐，彼此之间互相了解，能够出演最合适的角色。剧中的每一个配角也都有不同的人物设定，有的作为一个伙伴来塑造主角世界中所需要的角色，有的作为一个指导者来引导主角发生改变，共同推进主线剧情的发展。

观众是心理〉募证人，也是心理剧的参与者。尤其是同龄观众，戏剧的形式可降低他们的焦虑感，使之从旁观者的角度解决自己类似的心理问题，达到同辈群体教育的目的。

（三）表演

校园心理剧的场景最好是现实生活中熟悉的场景，如教室、操场、家庭等，让学生产生真实感和亲切感，场景的设置还必须紧密围绕主题，使问题得到典型的再现。《拖延大作战》的场景包含学校和家庭，由研究性学习汇报这一事件作为明线，暗线则是主角的拖延心理的变化，背景设置中包含大家都极其熟悉的校园铃声和环境，使得学生能够快速融入，真实表达。同时，动态背景的采用使得场景的切换更加流畅自然，观赏性更佳。

校园心理剧的排练包含暖身、表演、分享三个阶段。在暖身阶段，心理老师负责营造安全的氛围，调动参与人员的自主性和创造性，带领学生回顾上次排演，理解与把握角色，激活角色心理状态；在表演阶段，演员按照剧本的框架进行演练，教师对学生的语言、动作、艺术表现等进行指导，和学生们共同探讨事件及场景的安排是否恰当等，这一工作由心理老师和专业的戏剧老师共同指导完成；分享阶段则是在表演之后，心理教师把演员们组织起来，围绕角色感受和心理剧所要表达的心理问题相互交流，使参与人员更深入地把握角色，对所呈现的心理问题进行进一步探索。在校园心理剧的排练过程中，学生们由最初接受语言、动作指导，到表演连贯自然，再到揣摩角色心理特征，使得一个个角色更加立体化、更有人情味。

校园心理剧区别于一般舞台剧的重点还在于心理技术的应用，例如独白、替身、角色互换、生涯幻游等，这些技术的使用有助于将心理问题外化，直观的表现问题发生到解决的整个过程。例如，本剧中采用的替身技术，即是主角面向观众，替身背对观众，与主角并肩站立，一正一反，双方并无肢体动作的互动，主要使用言语上的交锋，驳斥主角观念中的错误，达到澄清观点，重建信念的作用。替身技术在本剧中承担突显心理矛盾，催化心理转变的重要作用，是剧中主角心理状态的重要转折点。

（四）效果评价

校园心理剧在生涯教育中的主要作用在于为学生提供心理互助的平台，提高学生的心理自助能力，使学生的心理品质向积极方向发展；使所有参与者（包括家长和教师等人）通过编写、表演、观看、讨论和思考，预见到生涯规划中可能出现的问题及其解决的重要性。在心理剧排演过程中，学生能够潜移默化地见贤思齐，老师也能够感受到学生将角色融入自身，将剧情与个人生活进行对照，在剧中和生活中都发生了积极的改变。

对于演员来说，参与校园心理剧的过程是一个情绪释放、情感体验、认知冲突的过程，这之后的整理调适才是心理剧的关键，因此分享阶段是心理剧功能得以实现的必备环节。《拖延大作战》的表演者分享的内容不是脱离自己去评价别人，而是把自己生活中有关的经历和体验，与自己的实际联系起来，渴望自己在生活中也具有建设性的、积极的和持续的改变。心理教师则负责把握好分享的方向，在适当的时候进行点拨和提升，引导学生把体验感悟应用于实际生活。

校园心理剧发挥作用的主要场合还有心理课、班会、家长会等场合， 观众的感悟和分享也是效果评价的重要方面。每一场心理剧演出都会引发观众强烈的认知冲突和深刻的情感体验，讨论分享则促使演员和观众共同澄清认知，释放情感，形成正确的应对策略和方法。

三、校园心理剧在生涯教育中的作用和价值

（一）校园心理剧是符合学生的年龄特点的生涯教育模式

中学生富于幻想，善于创造，乐于通过角色扮演、未来投射等演绎方式，用夸张的手法演自己的事，说自己的话。舞台剧的形式，结合了上述所有表现手法，最大限度地满足了学生表达的欲望，让他们能借用角色传达自己的困惑和迷茫，通过角色的觉醒和行动进行自我教育和自我激励。校园心理剧根据学生的真实问题编排，贯穿和复现生活中的问题，挖掘问题本质，探讨解决方法，积极采取行动，提高自我效能等完整的生涯教育过程。

（二）校园心理剧有助于培养生涯规划中的自助和互助能力

校园心理剧的大量素材，需要学生们主动在反思自我和认识环境的过程中进行素材的收集，这可以帮助学生从新的视角看待自己，接受新的态度和立场，从而达到行为调整。校园心理剧的顺利演出，编剧、导演、排练、演出、总结等各个环节都要求大家团结协作，交流沟通，是培养学生合作、创新、团结的品质非常好的时机，是心理互助的过程。

（三）校园心理剧有助于改变师生、亲子交流模式

校园心理剧再现了家庭教育和学校教育中的诸多问题，经由角色表现出他们眼中的家长和老师形象，更加容易打动家长和老师的心灵， 促使他们了解到孩子真正的心理需求，关注孩子的心理发展，调整自己的教育观念和行为。

四、校园心理剧实施过程中的注意事项

第一，要做好心理课、专题讲座、班团活动和各学科渗透教学与心理剧的结合。一方面，这些教育教学活动是校园心理剧的素材来源；另一方面，校园心理剧可以作为心理课、班会等的重要环节，使学生了解和掌握更多的应对方式和心理调节策略。

第二，要注意与心理咨询活动相结合。通过校园心理剧开展团体咨询，对在个体咨询中反映出来的带有共性的问题，不仅是生涯规划教育中的问题，还包括考试焦虑、交往困惑、适应不良等发展性问题，也可通过校园心理剧的形式进行团体辅导。

第三，要根据校园心理剧的内容组织学生、家长及教师观看和讨论，以校园心理剧的编演为学生心理小组活动的载体，能够促进同伴心理互助，更有效地使学生在活动过程中学会互助与自助。同时，帮助老师和家长了解孩子的心理需求，关注孩子的心理发展。

校园心理剧作为中小学生生涯教育的重要途径，尚有很多亟待解决的问题，需要我们在实践中研究校园心理剧开展的条件、形式以及效果，探索校园心理剧与生涯规划教育的有机结合，促进中学生生涯规划意识的觉醒和能力的提升。

参考文献

[1]黄艳.心理剧治疗的理论与实践[D].鲁东大学，20\_.

[2]周国韬.中小学校园心理剧探析[J].现代教育科学，20\_（08）：49-50.

[3]李帮琼.心理剧――有效的学校团体心理咨询方式[J].教学与管理， 20\_（10）：44-45.

[4]张海燕.心理剧在心理健康教育实践中的应用研究[J].思想理论教育，20\_（Z1）：140-142.

[5]秦娟.校园心理剧在学校心理健康教育中的应用研究[J].中小学心理健康教育，20\_（05）：9-12.

[6]郭小艳.校园心理剧的功能和作用[J]. 长春教育学院学报，20\_（11）：39-41.

[7]周韬.中小学校园心理剧活动再析[J]. 现代教育科学，20\_（06）：60-61.

[8]刘玉新.校园心理剧模式的创新性实践研究[J]. 现代教育科学，20\_（10）：60-61.

[9]张卫宇.心理剧在高职院校团体生涯辅导中的价值与运用[J].中国校外教育，20\_（15）：107.

[10]石红.心理剧与心理情景剧实务手册[J].北京：北京师范大学出版社，20\_.

[11]黄辛隐，戴克明，陶新华.校园心理剧研究[M].苏州：苏州大学出版社，20\_.

**拖延症患者工作总结18**

积极进取、工作态度认真、塌实肯干、责任心强、并有很强的团队合作精神与合作能力、注重工作效率、个性独立、性格开朗、做事果断有主见、时间观念强。且具备优秀的表达能力，具有较好的学习能力和接受新鲜事物的能力，富有开拓意识，注意细节，有很好的心理承受能力。

在日常工作中，本人自觉端正工作作风，紧系联系群众，经常深入现场检查质量规程标准的执行情况，出现工程质量隐患及时和施工工人交流，提出整改要求。整改到位后，能够及时总结经验，避免出现同样的质量问题。在工作中，做到勤查勤改，及时监督指导，分析质量动态，提供准确数据，推行全面质量管理并督促有关人员做好工程质量的各项原始记录，接受各级质量监督机构对工程质量的监督。对待工程质量问题做到不回避矛盾，不弄虚作假，不以职谋私，不降低标准。在工作中，既获得了各班组的积极配合与支持又得到领导的肯定和表扬。

有扎实的专业功底，做事有条理，能吃苦耐劳，有较强的表达能力和沟通能力，善于与人合作，有团队精神，能快速适应各种环境，有较强的组织能力，勤奋好学，能够认识自己的优缺点努力改正，不断完善自我 踏实认真的学习态度,积极主动的工作作风,热情大方的待人原则,艰苦朴素的生活习惯塑造了我独特的个性和人生追求,培养了我正确的人生观,世界观,价值观,使我能乐观面对生活和工作并取得理想的成绩.

作为公司一位数控机床的操作工，对公司质量方针、环境方针、有以下认识：质量是企业的生命。首先，按照设备的安全操作规程正确的操作设备;在确保设备安全运行的前提下，做到“三好、四会”;其次，通过学习，掌握乃至精通设备的加工范围、能力，发挥设备的各项性能，按照既定的加工工艺(编制合理的加工程序)，满足零件的图纸质要求，并交验。量的考虑，主要在于工艺的合理、辅助工作时间，以及个人操作的熟悉程度和养成良好的工作习惯。如公司要求的定置管理就非常重要。总之，保质保量是公司质量方针得以实现的最 最基础的保证，而品质综合了质量相关的各个层面，是包含了企业或公司文化的质量，品质意味着精工。

——如何提高课堂数学教学效率3篇

**拖延症患者工作总结19**

摘要：基于中小学校园心理剧的理论研究，结合高中校园心理剧《拖延大作战》的实践经验，对校园心理剧实践操作中有关实施过程、主题、表演、效果评价等过程进行分析，并总结中学校园心理剧开展的注意事项。在理论与实践相结合的基础上，探讨校园心理剧作为中学开展生涯教育的重要模式，在指导中学开启生涯梦想，践行生涯规划中的作用和价值。

关键词：校园心理剧；生涯教育；案例分析

一、校园心理剧的含义

心理剧是维也纳精神病学家 于20世纪 30年代创立并发展起来的团体心理治疗方法。早期的心理剧以心理咨询和治疗为目的，不去分析、诠释人们带来的问题 ，而是提供一个场所和氛围，让人们从多重的角度，以自由表达的方式探索问题，寻找解决问题的方法， 从而有效地面对生活中的挑战和机遇，促进个体成长，使个人的创造潜能得到最大限度的发挥。

中小学校园情景心理剧，简称校园心理剧，是心理剧应用于学校教育而发展起来的一种团体心理辅导方式，是由学生、教师等相关人员把成长过程中所感受到的各种心理问题和解决范式在一定的场所和群体中进行表演和讨论的教育活动。从操作性角度来说，校园心理剧是由学生、教师及有关人员共同针对有关的心理问题去选取主题、编写剧本，以角色扮演的方式在班级内或专门场所进行表演，并对心理问题和解决方式进行分享讨论。从表现形式上说，校园心理剧吸纳了舞剧、音乐 、舞蹈、绘画等表达性艺术的精髓 ，在心理健康教育实践中探索出一种本土化的 “行为表达技术”。

校园心理剧以舞台表演的形式重现生活情景中的心理活动与冲突，使当事人认识到其中的主要问题，促进当事人、参与者的认知领悟、情绪表达和行为改变。它作为一种新兴的团体辅导办法为生涯教育提供重要支撑，以其独特的视角和强烈的情境性，使学生真正参与、切实体会。

二、校园心理剧在中学生涯教育中的应用的案例分析

校园心理剧《拖延大作战》剧情介绍：主角刘明天放学回到家，家中突然停电。他才想起妈妈之前多次嘱咐他让他去充电卡，妈妈训斥他时间观念差，拖延成性将导致一事无成。黑暗中，刘明天进入梦境，看到10年后的自己，因为安排好时间而错过了一次重要主持，继而被开除，主持梦想破灭，深受打击。第二天，刘明天由于研学小组汇报准备不足，表现欠佳，令小组成绩落后，组员跟他大吵一架，纷纷指责他的拖延恶习。刘明天频频狡辩和否认，令组员气愤离开。此时，留在报告厅的刘明天刚好听到了优秀校友的讲座，让他有所触动，他深刻地反思自己的问题。经过激烈的思想斗争，刘明天终于意识到自己拖延的根源在于缺乏时间观念和自制力。第二天，刘明天诚恳地组员认错，下定决心做出改变，大家接受了他的道歉。在接下来的一周时间里，小组成员齐心协力帮助他作规划，监督他完成任务，一改之前拖延的面貌。最终在年级展示中，小组成绩成绩优异，刘明天重新获得大家的认可，并对未来有了积极进取的态度。

（一）剧本

校园心理剧的创造包括：主题的确立，素材的处理，形成剧本。

预防性、发展性是校园心理剧的主要功能，它面对全体学生，解决学生成长性过程中最渴望探索和解决的共性问题，因此其所呈现的事件是学生现实生活的再现。在实际操作中，还要根据所探讨的话题、故事灵活把握，使其素材、语言、行为表现方式贴近学生生活，激发学生的真实体验。《拖延大作稹氛瓜值木褪歉咧薪锥窝生面临的的典型的时间管理能力和自制力欠缺，对追求梦想欠缺坚定信念这一普遍问题。这一题材取自于日常生活的观察和个体心理辅导中的记录，心理老师将这一贴近学生生活、有代表性的心理话题带进生涯教育课堂，由学生分享自身在生活中的拖延表现和当时的心理冲突和体验，由老师展现这一问题在认知、情感和行为上的原因，组织学生讨论生成克服拖延的方法。课堂中生成和搜集的资料，都成为校园心理剧剧本的素材。

师生就搜集到的素材进行处理，使得情节发展和场景变化具有内在逻辑，形成一个具有结构性的的舞台剧。最初形成的剧本还有一定的开放性，师生在排演过程中进行丰富和完善，融入生活细节，贴近学生的性格特征和语言表达，最终形成一个反映学生实际生活，符合学生心理特点和语言特色的校园心理剧。

（二）人物

校园心理剧在运用的过程中，有必可少的“人物”――指导者、主角、配角、观众。

指导者一般是由具有一定心理学素养，从事心理辅导或咨询工作，掌握团体辅导的理论与技术，具备心理剧操作技术的教师担任。《拖延大作战》的指导者由心理教师担任，全程参与表演人员的选择、剧前的创作、剧中的陪同、剧后的分享等，具体承担以下职责：指导演员明确主题，理解角色和作用；恰当运用心理剧技术组织安排情节；创设与维持真诚、信任、支持性气氛；把握场景的设置与自然转换；指导演员熟悉舞台空间和表演艺术；组织演出团队讨论分享；对许多未知的因素加强预测等。

主角是剧中的主体，是在舞台上呈现其内心事件的人。本剧主角刘明天正好是由有相应问题的学生出演，扮演者是一位形象气质俱佳，拥有艺术天分的高中生，但同时也是一位典型的“拖延症患者”，最初在参演校园心理剧的过程中多次迟到，遭到同伴的斥责。这样的设计，从表演上说，使得剧中类似情节发生的时候，演员们有更多的代入感，情感充沛，表演真实；从效果上说，通过真实和虚拟相结合的环境中，主角可以从多角度审视问题，在解决角色心理困惑的同时，也是在为自己答疑解惑。

配角是主角的延伸，也是指导者的延伸。本剧中配角任务主要是由同伴推荐推荐，彼此之间互相了解，能够出演最合适的角色。剧中的每一个配角也都有不同的人物设定，有的作为一个伙伴来塑造主角世界中所需要的角色，有的作为一个指导者来引导主角发生改变，共同推进主线剧情的发展。

观众是心理剧的见证人，也是心理剧的参与者。尤其是同龄观众，戏剧的形式可降低他们的焦虑感，使之从旁观者的角度解决自己类似的心理问题，达到同辈群体教育的目的。

（三）表演

校园心理剧的场景最好是现实生活中的熟悉场景，如教室、操场、家庭等，让学生产生真实感和亲切感，场景的设置还必须表现紧密围绕主题，使问题得到典型的再现。《拖延大作战》的场景包含学校和家庭，由研究性学习汇报这一事件作为明线，暗线则是主角的拖延心理的变化，背景设置中包含大家都及其熟悉的校园铃声和环境，使得学生能够快速融入，表达真实。同时，由于采用了动态的背景，使得场景的切换更加流畅自然，观赏性更佳。

校园心理剧的排练包含暖身、表演、分享三个阶段。在暖身阶段，心理老师负责营造安全的氛围，调动参与人员的自主性和创造性，带领学生回顾上次排演，理解与把握角色，激活角色心理状态；在表演阶段，演员按照剧本的框架进行演练，教师对学生的语言、动作、艺术表现等进行指导，和学生们共同探讨事件及场景的安排是否恰当等，这一工作由心理老师和专业的戏剧老师共同指导完成；分享阶段则是在表演之后，心理教师把演员们组织起来，围绕角色感受和心理剧所要表达的心理问题相互交流，使参与人员更深入地把握角色，对所呈现的心理问题进行进一步探索。在校园心理剧排练过程中，学生们由最初接受语言、动作指导，到表演连贯自然，再到揣摩角色心理特征，使得一个个角色更加立体化、更有人情味。

校园心理剧区别于一般舞台剧的重点还在于心理技术的应用，例如独白、替身、角色互换、生涯幻游等，这些技术的使用有助于将心理问题外化，直观的表现问题发生到解决的整个过程。例如，本剧中采用的替身技术，即是主角面向观众，替身背对观众，与主角并肩站立，一正一反，双方并无肢体动作的互动，主要使用言语上的交锋，驳斥主角观念中的错误，达到澄清观点，重建信念的作用。替身技术在本剧中承担突显心理矛盾，催化心理转变的重要作用，是剧中主角心理状态的重要转折点。

（四）效果评价

校园心理剧在生涯教育中的主要作用在于为学生提供心理互助的平台，提高学生的心理自助能力，使学生的心理品质向积极方向发展；使所有参与者（包括家长和教师等人）通过编写、表演、观看、讨论和思考，预见到生涯规划中可能出现的问题，及其解决的重要性。在心理剧排演过程中，学生能够潜移默化地见贤思齐，老师也能够感受到学生将角色融入到自身，将剧情与个人生活进行对照，在剧中和生活中都发生了积极的改变。

对于演员来说，参与校园心理剧过程是一个情绪释放、情感体验、认知冲突的过程，这之后的整理调适才是心理剧的关键，因此分享阶段是心理剧功能得以实现的必备环节。《拖延大作战》的表演者分享的内容不是脱离自己去评价别人，而是分享自己生活中有关的经历和体验，与自己的实际联系起来，渴望自己在生活中也具有建设性的、积极的和持续的改变。心理教师则负责把握好分享的方向，在适当的时候进行点拨和提升，引导学生把体验感悟应用于实际生活。

校园心理剧发挥作用主要场合还有心理课、班会、家长会等场合， 这些观众的感悟和分享也是效果评价的重要方面。每一场心理剧演出都会引发观众强烈的认知冲突和深刻的情感体验，讨论分享则促使演员和观众共同澄清认知，释放情感，形成正确的应对策略和方法。

三、校园心理剧在生涯教育中的作用和价值

（一）校园心理剧是符合学生的年龄特点的生涯教育模式

中学生富于幻想，善于创造，乐于通过角色扮演，未来投射等演绎，用夸张的手法演自己的事，说自己的话。舞台剧的形式，结合了上述所有表现手法，最大程度地满足学生表达的欲望，让他们能借用角色传达他们的困惑和迷茫，通过角色的觉醒和行动进行自我教育和自我激励。校园心理剧根据学生的真实问题编排，贯穿了复现生活中的问题，挖掘问题本质，探讨解决方法，积极采取行动，提高自我效能等完整的生涯教育过程。

（二）校园心理剧有助于培养生涯规划中的自助和互助能力

校园心理剧的大量素材，需要学生们主动在反思自我和认识环境的过程中进行素材的收集，这可以帮助学生从新的视角看待自己，接受新的态度立场，从而达到行为调整。校@心理剧的顺利演出，编剧、导演、排练、演出、总结等各个环节都要求大家要团结协作，交流和沟通，是培养学生合作、创新、团结的品质非常好的时机，是心理互助的过程。

（三）校园心理剧有助于改变师生、亲子交流模式

校园心理剧这种形式再现了家庭教育和学校教育中的诸多问题，经由角色表现出他们眼中的家长和老师形象，更加容易打动家长和老师的心灵， 促使他们了解到孩子真正的心理需求，关注孩子的心理发展，调整自己的教育观念和行为。

四、校园心理剧实施过程中的注意事项

第一，要做好心理课、专题讲座、班团队活动和各学科渗透教学与心理剧的结合。一方面，这些教育教学活动是校园心理剧的素材来源；另一方面，校园心理剧可以作为心理课、班会等的重要环节，使学生了解和掌握更多的应对方式和心理调节策略。

第二，要注意与心理咨询活动相结合。通过校园心理剧开展团体咨询，对在个体咨询中反映出来的带有共性问题，不仅是生涯规划教育中的问题，还包括考试焦虑、交往困惑、适应不良等发展性问题，也可通过校园心理剧的形式进行团体辅导。

第三、要根据校园心理剧的内容组织学生、家长及教师的观看和讨论，以校园心理剧的编演为学生心理小组活动的载体能够促进同伴心理互助，更有效地使学生在心理互助的过程中学会互助与自助。同时，帮助老师和家长了解孩子的心理需求，关注孩子的心理发展。

校园心理剧作为中小学生涯教育的重要途径尚有很多亟待解决的问题，需要我们在实践中研究校园心理剧开展的条件、形式以及效果，探索校园心理剧与生涯规划教育的有机结合，促进中学生生涯规划意识的觉醒和能力的提升。

参考文献：

1.黄艳.心理剧治疗的理论与实践.鲁东大学，20\_.

2.周国韬.中小学校园心理剧探析.现代教育科学，20\_，08：49-50.

3.李帮琼.心理剧――有效的学校团体心理咨询方式.教学与管理， 20\_，10：44 -45.

4.张海燕.心理剧在心理健康教育实践中的应用研究.思想理论教育，20\_，Z1：140 -142.

5.秦娟.校园心理剧在学校心理健康教育中的应用研究.中小学心理健康教育，20\_，05： 9-12.

6.郭小艳.校园心理剧的功能和作用. 长春教育学院学报，20\_，11：39+41.

7.周国韬.中小学校园心理剧活动再析. 现代教育科学，20\_，06：60-61.

8.刘玉新.校园心理剧模式的创新性实践研究. 现代教育科学，20\_，10：60-61.

9.张卫宇.心理剧在高职院校团体生涯辅导中的价值与运用.中国校外教育，20\_，15： 107.

10.石红.心理剧与心理情景剧实务手册.北京：北京师范大学出版社，20\_：32.

11.黄辛隐，戴克明，陶新华.校园心理剧研究.苏州：苏州大学出版社，003：135-137.

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！