# 提高自我能力论文范文(优选42篇)

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2024-12-03

*提高自我能力论文范文 第一篇瑟斯：“来吧，我也想看看修炼的结果。”水龙：“上，让他知道我们的厉害。”瑟斯：“好啊，。”瑟斯使出了鬼气—爆裂斩。瑟冥使出了死亡—灭亡龙斩，两人打成了平手。我们决定一起出招，水龙使出先水神—水龙暴怒（水神—水之怒...*

**提高自我能力论文范文 第一篇**

瑟斯：“来吧，我也想看看修炼的结果。”水龙：“上，让他知道我们的厉害。”瑟斯：“好啊，。”瑟斯使出了鬼气—爆裂斩。瑟冥使出了死亡—灭亡龙斩，两人打成了平手。我们决定一起出招，水龙使出先水神—水龙暴怒（水神—水之怒击的升级版）神风也召唤了伊伽贝拉，天雷使出了奥义—雷动九天，瑟冥使出了风之刀—疾风斩月，而我使出了坡岸花—火柱。可瑟斯却发火了，他用全身力气，使出了：鬼气—狂暴爆裂斩（鬼气—爆裂斩的升级版）这股强大的力量产生了一阵强烈的风，把我们都吹到了。而瑟斯受了重伤，当我们要把它抓起来的时候，魔神突然出现了我们的面前，把瑟斯救走了。我：“你给我回来魔神”水龙：“别喊啦，你打不过他的。”

“好了，我们再去锻炼一小时吧！”我说。天雷：“好啊，免得在这无聊，发呆好。”

可在外面，又有一个人出现啊，可我们还在训练。一小时后，我们出来，发现一个人站在我们的面前。神风：“你是谁，是魔神派你来的吗？”：“不是”

那人说。“我是亚斯（能力是风），来跟你们一起打败魔神的” 亚斯回答。“好啊”我们说。我又多了一个人：亚斯。

突然亚斯使出风之吐息，把树全都挂到了，可有一个人站在那。“那人…是我们村的人，是袄索！”袄索：“大家好，我是袄索，我的能力是一种把力量变成一个球，仍向敌人。”又这样，我们又有了一个伙伴：袄索。

**提高自我能力论文范文 第二篇**

比彻曾说过这样一句话:“生活是无可选取的，对它，你们务必理解。惟一的选取就是如何生活。”的却如此，“物竞天择，适者生存”，这是自然选取的规律。当我们应对自己改变不了的客观世界时，你是会逃避环境，不敢应对人生?还是会改变自己，乐观应对生活呢?我想我会选取后一种答案。

人生就好比大海，而我们就像是大海中的一条小船，大海会随时起伏不定，在这种环境下，我们能做的就是控制好我们自己的这条小船，使它不会在汪洋的大海中翻船。

相信自己

相信自己是改变自己的前提条件。如果一个人连自己也不相信，那么他如何改变自己呢?不相信自己的意志，永远也做不成将军。初秋战国时代，一位父亲和他的儿子出征打仗。父亲已做了将军，儿子还只是马前卒。一阵号角吹响，战鼓雷鸣了，父亲庄严地托起一个箭囊，其中插着一只箭。父亲郑重对儿子说:“这是家袭宝箭，佩带身边，力量无穷，但千万不可抽出来。”佩带宝箭的儿子英勇非凡，将敌方的主帅应声折马而毙。当鸣金收兵的号角吹响时，强烈的欲望驱赶着他把箭囊打开了，骤然间，他呆了。他看到了一只断箭，轰然意志坍塌了。结果不言自明，儿子惨死乱军之中。父亲捡起那只断箭，道:“把胜败寄托在一只宝箭上，多么愚蠢，而当一个人把生命的核心与把柄交给别人，又多么危险!”儿子如果相信自己，他还会战死吗?其实自己才是一只箭，若要它坚韧，若要它锋利，若要它百步穿杨，百发百中，磨砺它，拯救它的都只能是自己，要相信自己。

了解自己

了解自己是改变自己的基本资料。在现实生活中，有的人去学唱歌，有的人去学跳舞，有的人去学表演……为什么会出现这种状况呢?答案其实很简单，那就是他们了解自己，明白自己想要什么。当你真正的了解自己后，你才能有方向地去改变自己。要想了解自己，就要做一个冷静的现实主义者，既要明白自己的优势，又要明白自己的不足。无论你是一棵参天大树，还是一个柔弱的小草;无论你是一座巍峨大山，还是一块小小的石头;无论你是一片汪洋大海，还是一滴清澈的泉水……只要你了解自己，就能拥有一个真正的自己。

重塑自己

重塑自己是改变自己的重要步骤。“不幸是一座最好的大学。”世界著名作曲家贝多芬，由于治疗不善，他的两耳完全失聪。这对听觉要求比别人更完善的作曲家来说，是个多么大的打击!但他没有屈服，重新塑造自己，克服失聪的困难，又做出了一首首好听的钢琴曲。当他应对那种无法改变的客观现实时，他有退缩吗?他有一蹶不振吗?如果当他应对这种环境时，他没有改变自己，我们还会听到那么好听的钢琴曲吗?

改变自己能够使自己更快乐;改变自己能够让使自己更幸福;改变自己能够创造更美丽的明天……

所以让我们记住那句话:“生活是无可选取的，对它，你们务必理解。惟一的选取就是如何生活。”我们要改变自己，乐观应对生活……

如何改变自己

“汩余若将不及兮，恐年岁之不吾与。”趁着此刻如花季般的年龄，好好的整顿情绪。改变自己的多愁善感，改变自己的愚昧无知，改变懵懂，改变幼稚。

一大早的，枝上的鸟儿“叽叽喳喳”的。室友们围在一齐谈论着哪个明星，哪件八卦，哪些时尚。如果是以往，这人群堆里说话最尖锐最响亮的那个女生，绝对是我。但是这天我一反常态，我捧着冰心奶奶的散文集，竟在书中翱翔起来。应对我的一语不发，室友们都蛮惊讶的。冰心说过:“我很重要”所以，我来改变自己，做个独一无二的我，只因为--我很重要。

那时的我，感性到了极点。“花谢，人落泪”本身说的是黛玉，如今我也参入了一份子。从唐山到玉树，无一不感伤，无一不落泪。但是，我不能总是泪眼婆娑的应对人吧?以致我反复地看很煽情的电影，为的是看破那些虚假的感情。之后，有朋友对我说:“你变了。冷漠麻木，你都有”“不，我这不是麻木，我这是淡定，冷静。我期望自己在应对纷乱的感情时，能够驾驭自己的情绪。”

我，没有特长，没有爱好。很多时候我是不甘于平凡的。怎样样让自己成为闪光点呢?不是一个发型，不是一个妆容，也不是华丽的服饰，而是气质、优点。人说，人没有十全十美的，这我自然明白，我要的是用自己的优点去赢取别人的掌声。

我也不甘愿做一个书呆子，我也有我自己的一番天地。我从前一向很不喜欢那些只念书而不唱歌的人。他们那儿郑重其事、勇往直前地求知识，他们从来不觉得歌唱有什么意思，而我只是喜欢歌唱。

他们说我:“任性，小孩子气。”这一点，我承认我有些难改。但是相信不久后就会改变，因为我所生活的环境不允许我这样，我愈任性我的朋友就会离我愈远。我尝试用宽容大度和心平气和的心态去对待周遭的每一个人。真的，换来的都是笑脸相迎。我决定一向遵循这个原则下去。

有时候我甚至会怪别人不会欣赏我写的东西，之后我发现，不是每一个人的眼光都一样。我思考用大众的眼光去看待我所有的东西，或许真的是我不够好，但是没关系，再接再厉。我坚信总有伯乐来识别我这匹被埋没的千里马的。

每一把伞下，都有一片晴空;每一次改变，都有最有力的证明。我愿与你们一齐努力，把成功的路挖掘的更畅通无阻。

**提高自我能力论文范文 第三篇**

人总说如果时间倒流，我必须会怎样样怎样样，当然如果回到原点，每个人都可能成为圣人。

以前的我，总为自己找借口:第一次的失败，我说:因为老师给我调的位儿一点都不好!第二次，我又说:眼睛该换了，连黑板都看不清，当然不会!第三次，我仍不悔改:看清黑板也没多大用，周围没人学，我怎样有心学?第四次:我连借口都没有了，因为我看清了自己，不想吃苦，只想坐享其成，找出来的借口只是给自己空虚的心灵的安慰，为了掩饰懒惰的丑陋行为……

回首往事，心很悲哀。听着风的呼吸，有种叫时间的东西留下了孤独的我，我把时间荒废了……百日誓师大会，如同一次洗涤，我的心里出现了为时不晚的字迹。那时的我慷慨激昂，在心里描绘着日后我将如何如何刻苦的画面。最终，还是输给了不能坚持，我还是老样貌，我已经尝到了苦头，却依然不改。

回想着以前的壮志凌云，再看此刻的沉沦，我厌恶此刻，我喜欢偶尔认真学习时满足的心态，却总不能坚持。也许，我就是习惯了，习惯在时间的流走中无法前进的自己。我期望，我盼望得到一次鼓励，那么我就奋起直追，但是现实的冷清最后让我明白，学习是自己的事，没有鼓励也是正常，因为不可能人人都被顾及，我不想和努力隔着一段无法靠近的距离。所以，我想，我该改变自己……

天将降大任于斯人也，必先若其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为……。。

我不想像寒号鸟，所以，我想从此刻起，让时间见证我的奋起……

因为，我不会飞翔。

所以，成功航程漫长。

难免有心理的障碍埋伏在前方。

等我们越过胜利的海洋。

在繁华的岸上，

把沿途的泪光都埋成了宝藏……。

**提高自我能力论文范文 第四篇**

我在思考一个问题，就是一个人的态度和能力究竟是哪一个更加能够改变的，因为无论是改这二者其中的哪一个，最终的结果都是能够得到改善的，他们的目标指向也是一样的。

所以我就觉得在文章那件事情呢，嗯抄袭他算是一个态度问题呢，如果说是没有办法把别的地方找来的材料给修改过来就属于一种能力的问题了，这些到底是哪一个他其实也是一个值得思考的问题了不教有一些错别字啊，还有表达方式，这上面的问题确实是可能短时间内没有办法改变的。

一个人的文字能力，它是一个潜移默化的长时间形成的.能力，如果平时不去认真的学习和思考，及时要提高写作能力并不是容易的事情。

嗯，但是我可能也不太喜欢这方面的工作。我现在要用一下电脑的，可不可以可以正好有一个人下的那种在电脑上怎么看的？

针对你的文章的书上来一直不进入人意，这个问题我也思考过，一直觉得就是不会有那种很明显的态度问题，但是就出现了抄袭，这个情况会确实不适，我很理解吧，如果说这个也是能力问题，他想要去改变，确实也不是什么容易的事情。一个人呢，对于那个工作的这个态度的时候比较容易。

感觉现在越来越多的人确实就是看不明白话。也不好说过，不过短视频平台因为没有短视频平台的时候，我也不知道他们能不能看明白话，我我在开始做的时候就已经有这种各种各样的平台了，以前没弄过这个。

**提高自我能力论文范文 第五篇**

大树让人心生敬意，因为在烈日下的一片荫凉是她宽阔的胸怀；藤蔓让人心生钦佩，因为在树干上的执着的缠绕是她不懈的精神；牡丹让人心生怜爱，因为在微风下的一朵花蕾是她娇羞的面容。一如生命，美丽无处不在。学会欣赏，你便会嗅到美丽的馨香，提升自我的品位。

回头望去，钟子期便是懂得欣赏的人，也正是由于他懂得欣赏俞伯牙的琴声，才缔造了一段俞钟友谊的佳话。什么叫欣赏呢？或许欣赏是孔子的“三人行，则必有我师”的谦逊，善于发现自己的不足，而去发现别人的长处，是孔子的欣赏之道；抑或欣赏是李白笔下“天姥连天向天横，势拔五岳掩赤城”的豪迈，感叹于天姥的瑰丽，折服于其气势是太白的欣赏之道。然而，无论是谦逊还是豪迈，都是他们各自欣赏事物的方式，而我也确实相信，美丽的馨香久久萦绕在他们身边，并融入自身的骨子里，迸射出不俗的魅力。

以前如果碰到一首自己觉得特别好听的歌曲，便会在电脑上，录音机和随身听上不停地播放，怎么也不会厌烦。可能当时的我便在其中畅游吧。用我自己的标准，去聆听一段音乐，欣赏一份美丽。正像有时看到几句美妙的语句，动人的诗篇，便将它们剪下来粘贴在笔记本上，无论失落、无聊，还是心情愉悦时，端出来细细地体味，抱着像植物汲取阳光一样的心态，去找寻心灵的慰藉。我想这便是学会欣赏的魅力吧——让人在微风中感受美丽，感受幸福，自身素质得到提升。

我想说的是：如果你认为玫瑰有刺便是你不接近它的\'理由，那么你看：那火红的玫瑰正开得热烈！其实在你没有欣赏时，不知不觉中已错过了人生中许多美好。朋友，从今天起，带上轻松，带上欢乐，抱着欣赏的态度，去发现生命的美丽吧！

不要拒绝冬天的雪，因为那是一个晶莹的梦境；不要躲避春天的风，因为那是一阵温柔的轻抚；不要遮挡夏日的太阳，因为那是一个热情的笑脸；不要哀伤秋季的落叶，因为那是一枚成熟的种子！让我们抱着欣赏的态度出发，去找寻生命中美好的感动。

**提高自我能力论文范文 第六篇**

看到这段文字，我首先想到了一个类似的故事；古代有一位有名的画家，皇帝便找了最好的宣纸让他作画。这位画家作画时不小心把一滴墨滴到了纸上面，他沮丧不已——这纸皇帝只给了一张，自己是找不到的，皇帝知道此事肯定会愤怒地处死他。后来，他把这滴墨画成了一只苍蝇，停在一个果盘上。画送到时，皇帝说：“这果盘画得真好，都招来了苍蝇了。”说着用手去挥，却发现其还未飞走，再定睛一看，原来这苍蝇也是画上去的！连忙夸赞并赏赐了这位画家。

这位画家用自己的智慧和能力挽回了自己性命且受到赏赐，而文中的画面同样用自己的智慧和能力把一副有着自己心血却毫无价值的画变成了一副比原先更美观的画作。这说明只要肯动脑办法总比困难多，但要解决这个困难，还需要有能力、有技术，否则只能想想罢了。

如果我是这位画家，我就不一定能想到变成飞鸟这个主意、再说了，即使我想到了，也不一定能画成。如果我是这一副画，我可能会带着几丝开始很烦这滴墨让自己没有价值的愧疚去崇拜这滴墨，也会因为画家的大脑和手去感激他。如果我是这滴墨，开始我可能会很难过，因为我毁了一副画家呕心沥血画出的画，可后来我可能会感谢他并自豪着，因为自己让这副画变得更有价值而且这是画家所想并画出的，所以也会感谢他。

所以智慧和能力并存时，你可以解决很多的问题，困难。但只有一者就难说了

**提高自我能力论文范文 第七篇**

关键词：语文教学;学习兴趣;修养;审美能力

一、培养学生学习语文的兴趣

母语与生俱来，贯穿我们的整个学习和生活中。此时，语文这门学科也就显得越发的重要。好多学生觉得学习语文没有什么用处，无非就是许许多多的汉字结合的文章。抱着这样的想法，学生就对语文产生了一种无端的厌恶，认为：我已经认识这些字了，为什么还要学习语文?这不是在浪费时间吗?所以，在语文教学中，教师首先要让学生明白为什么要学习语文，学习语文的重要性和必要性。如何让学生改变脑海中语文枯燥乏味的印象呐?这就要求教师做到以下几个方面：课前认真备课，找出本节课的重点;课中积极调动学生的兴趣，让他们主动参与互动;课下让学生及时反馈课堂。教师还要在班级内设立读书角，收录各种书籍、杂志，这样也有利于拓展学生的思维，开阔视野，最终激发学生的学习兴趣。在快乐中学习，为学生营造轻松的学习气氛，才能使学生爱上语文课。

二、让学生产生课堂是大家的想法

学生和教师在课堂上没有太多的交流，主要是因为他们觉得课堂是老师的，这和他们没有多大的关系。在目前的教学课堂中，主要存在这种现象：教师在讲台上讲得津津有味，学生则在下面托着下巴，木讷地听着课。偶尔听到教师说哪个是考试的重点，立马回过神来，拿着笔刷刷地写上几笔，然后又恢复刚刚的样子――表情木讷、神情呆板。出现这种现象，不单单教师会觉得挺生气，学生也会觉得特别没意思。

教师认为学生不好好听讲，浪费时间，还辜负自己的一番苦心，不免更加心寒，对语文课也提不起兴趣了。学生的想法更加的单纯：这篇文章我本来自己就可以看得懂，教师还在讲台上讲得唾沫横飞，还不如我做别的事呢。再说了，我学习语文就是单纯为了考试，以后能进入好的大学，这也是无可奈何的一件事。确实，语文、数学、英语都是必学的课程。好多学生都觉得：数学贯穿我们生活的方方面面，至少可以在以后的账单中用到。英语更不用说了，现在经济发展得越来越快，外国与中国的国际交往更加频繁，学习一门外语至少不会被这个时代抛弃。可是，语文到底能干吗?研究文言文又有什么用处?学习古诗又不会做诗，何必这样浪费时间!能认识字不就可以了。

对此，教师要让学生理解学习语文有利于理解我们中华民族的文明史，让我们继承和弘扬传统文化。在课堂上，教师要加强与学生的互动，比如提问问题，不至于让课堂的气氛显得尴尬。互动的课堂同时也让学生觉得我原来也是可以有发言权的，课堂是大家的，从而营造一种活泼的课堂氛围。在这种氛围下，教师可以愉快地讲授，学生可以愉快地学习，何乐而不为呀。

三、提高学生的个人修养和审美能力

在语文的教学中，教师不仅仅承担教书的责任，更肩负着育人的责任，尤其是语文教师。“十年树木，百年树人”讲的就是树木长成需要十年的时间，而培养一个人才则需要更多的时间，结合人的寿命来讲，这是一个贯穿人的一生的事情，更加不能马虎。在语文教学过程中，教师对学生的教育类似于一个父亲或母亲对孩子的成长所付出的心血和汗水。孩子成才了，父母的倾心栽培才没有枉费，由此教师觉得作为一名园丁的奉献是值得的。

教师首先要让学生懂得：我们学习的不仅仅是单纯的汉字，更为重要的是学习中国古代的文明史。作为新世纪的学生，如果你连中华民族是怎么一步步发展起来的，拥有哪些璀璨的文明，在历史的长河中，悠久的中国文明处于什么样的地位，这些都不知道的话，怎么能无愧地说我是一名炎黄子孙!所以说，认真学习语文这门课\_的具有很深的意义。

在学习语文的同时，我们接触到了古老的历史文明，教授给我们做人的道理。例如：“孔融让梨”教导我们要学会谦卑，尊敬长辈的传统美德。“卧薪尝胆”教导我们要学会忍辱负重，不惧怕学习或生活中的压力，勇往直前。“铁杵磨成针”教导我们做事要有恒心，只有坚持下去才能获得成功的机会。还有好多优秀的古代文明就不一一列举了。总之，我们在这些文明中收获了许许多多的道德文化，从而提升自己的文化修养和道德素质，在现代的文明中不是更具有时代意义吗?由此得出，语文教学真的很重要。

参考文献：

[1]陈瑞芝.让生活的清泉在高中语文课堂上汩汩流淌[j].中国教育技术装备，20xx(34).

[2]王慧珍.三把钥匙，打开语文学习兴趣之门[j].教育科研论坛，20xx(05).

[3]蒋泽江.浅谈语文教学中人文素质的培养[j].学周刊，20xx(04).

**提高自我能力论文范文 第八篇**

能力似桶，责任似水。桶以装水，水多则溢，桶高水少，无尽其用。只有不断增加桶的高度，水才会装得更多。是以能力越大，责任越大。

一个人一出生就被上帝赋予了基本的责任，例如孝敬父母、保护家人等。但每个人都没有相应的能力，所以我们需要后天的学习，努力地丰富自己，不断地增高我们的桶，以此装下这些水。我们可以称这个阶段为打桶阶段。

在这个阶段我们不断增自己的能力，并且每个人都想把自己的能力提得更高。但出于各种原因，有的人的能力很低，有的一般，有的却是很高。能力很低的人，不能承担起最基本的责任；而一般的人，可以承担起上帝赋予的基本的责任，但是要承担更高的却是不行；而能力很高的人在承担起最基本的责任的时还要承担更多的责任。

从小学到大学的这个阶段是打桶阶段。这个时间段我们不断的提高自己，把自己打磨得更加珍贵。特别在大学这个黄金时期，我们可以根据自己的实际情况来提高自己，但在这个时期也是一个黑暗时期，在这个时期你是自由的，你可能会在这个时期迷失自己。

大学毕业以后，就是一个用桶来装水的时期，在这个时期你就会发现自己的桶到底有多高，自己能装多少水。这个时期也是一个修补时期，发现自己的能力和责任，进行修补和提高，达到一个平衡。

责任是能力的延续，而能力是责任的前提。

**提高自我能力论文范文 第九篇**

女钢琴家衣着简朴的亮相令人不解，但她却认为 ：“人，要隐于音乐背后。”是啊，外在的美纵然可以风光一时，却终不过是白驹过隙、流水无痕，只有内在的美才能长久！

对于一个人来说，外在的美是次要的，必须提升自己的内在美，仅靠外在美吸引人眼球的注目不会长久，毕竟时光荏苒、年华易逝，只有那些经过时间的沉淀能够引人瞩目的人，才是真正有魅力的人。 霍金，一个全身上下只有手指能动的人，根本就没有外在美可言，却以他丰富的知识、独到的见解在物理学方面做出了巨大的贡献，为人们所铭记。他正是用内在美弥补了自身的缺陷，充分实现了人生价值。 如果说外在美是一朵芬芳四溢的花，那么内在美则是它在土壤中深扎的根，没有根的基础，再漂亮的花也不能绽放；如果说外在美是一首优美动听的音乐，那么内在美则是一个个跳动的音符，没有音符的铺垫，再完美的歌也不能传唱……内在美与外在美是根与叶、源与流的关系，只有提升自己的内在美，才能吸引人的眼球，展现自身的魅力！ 纵观古今，只有外在美而无内在美的人很快就会被历史的沙尘所掩埋，而内在美丰裕的人则美名传扬，供人们学习借鉴。千里之行，始于足下，内在美就是基础，为成功打下根基。安徒生出身鞋匠家庭，童年丧父，生活贫苦，然而他喜爱文学，注重观察生活、体验生活，从生活中获得灵感，写出一篇篇脍炙人口的童话；李清照，在那个男尊女卑的时代能够脱颖而出成为众所周知的伟大女词人，在于她对自己内涵的不断丰富，对生活的细致考察，也可以说是内在美成就了她。

在时间的检验下，内在美丰盈的人成为历史的见证者，开拓者，成为后世歌颂的楷模。在现今社会，内在美对一个人来说至关重要，她决定了你未来的发展方向和取得的成就，所以，从现在开始，扩充知识，丰富内涵，为未来打下根基！ 请记得，内在美提升完成之时，就是你的魅力凸显之时！

**提高自我能力论文范文 第十篇**

现今社会的职场变幻莫测，虽然有无数机会，职场竞争压力也是很大的。将自己培养成为一个专业素养高，综合素质好，适应公司高速发展的员工，其重要性不言而喻。在平日工作中对自我进行测定、分析、总结，确定计划目标，并为实现自己的目标做出行之有效的安排。达到与实现个人目标，为自己订下工作计划，筹划未来。加入狼海公司有半年多的时间，接下来的工作中，我应该培养自己的管理能力和创造思维的能力和开拓精神。

>一、自身能力建设

1.加强专业技能的学习，把学习到的新东西运用到工作中去，在工作中不断的实践和总结。

2.学会思考在工作中遇到的问题自己多想多问，跟大家多多交流，在交流和沟通中解决问题。

3.态度决定一切，端正自己的工作态度。

4.在工作中学会换位思考，站在公司的立场和同仁的立场上思考问题

5.文明形为，礼貌用语。见到公司的同仁基本的礼貌要有。

6.勇于展现自己，抓住机遇把握机遇。

7.三人行，必有我师焉;择其善者而从之，其不善者而改之;对大家做的好的地方加以学习，提升自己的工作能力。

8.阶段性目标，完成本月公司制订的100万目标。

9.每月写工作总结，总结上个月有什么好的经验和收获。

>二、团队建设

1.根据每个人的工作职责安排大家的工作，完成公司制订的销售业绩。

2.努力促进团队精神，让大家保持积极的工作态度，努力完成工作目标。

3.大家在工作中做的好的地方给予鼓励，做的不好的地方指出来，让大家去修改，把工作更好的完成。

4.积极与其它小组进行工作交流。

5.打破惯性思维，在工作中要创新，实现共赢。

>三、管理建设

1.加强自身的专业技术水平和管理方面的能力

2.绩效和考核方案带大家学习，让外推人员知道考核哪几个方面，每个方面具体实施要求是什么;每个月小组完成目标公开化。

**提高自我能力论文范文 第十一篇**

每个人在世界上都有属于他的意义。都有自己存在的理由，都有自己存在的价值，没有一个人是一点用处都没有，也没有一个人一无是处，但是每个人的价值是不一样的。所以才会有被人世代传颂的名人，伟人，所以才会有普通人和名人、伟人的差别。所以才会出现普通人与名人、伟人的差别，才会有一个重于泰山，轻于鸿毛之说，但是一个普通人如何才能变成人们所传颂的伟人呐。

其实最简单的，让自己价值提升方法的方法，就是我们正在做的事情，好好学习，因为我们好好学习，在我们以后成长的过程中才能真正的有所成就，在真正有所成就的时候，就会体现出我们的价值了。毕竟许多伟人，名人都是因为有了一些了不起的成就，才会被别人纪念，才会被别人怀念的。就像牛顿发明了万有引力定律、爱因斯坦发明了相对论、以及帕斯卡、诺贝尔、焦耳、奥斯特、托里拆利等等等等的那些许许多多的科学家，他们都是靠着学习知识，以及长期坚持不懈，永不放弃的精神，才发明了一个又一个定理，一个又一个推论，才让别人世代传颂的。

当然，提升自己价值的方法绝不是只有学习一个。还可以在生活中多帮助别人，比如在现在的那些战士，那些为了救人，然而死在了火场的消防官兵。为了别人的健康和安全而被歹徒杀掉的警察。还有那些时金不昧的好人。

总之，自己的人生掌握在自己的手中，想要提升自己的价值，一定要为此而努力，不要想着坐享其成，天上不会掉馅儿饼，想要提升人生价值，一定要自己努力！

**提高自我能力论文范文 第十二篇**

我看了一个关于口袋三姐妹的电视节目。虽然他们很不幸，但他们帮助别人让自己快乐。

主人问了他们两个问题。你觉得自己很不幸吗？他们不假思索地说：“不！因为我们给了别人快乐。”你认为你还有什么？他们异口同声地大声说：“快乐！”没错，金钱和官位是天各一方的东西，但是幸福是发自内心的，是任何人都拥有的，不是任何金钱可以买到的，也不是时间可以换回来的。它在我们的生活中占据着重要的位置，只是为了看看我们是否有能力发现它。

看了那个电视节目，我才真正体会到幸福的真谛。我要感谢三姐妹，因为她们不仅让我受益终身，也让我变得成熟，让我明白只有付出和付出，只有幸福才是真的。

如果你问我什么是幸福。我会告诉你，幸福是我们生活中的每一件小事，是与人相处的每一点点。你开心，我开心，他开心。

我上小学的时候，同学欺负我班上最瘦最穷的一个女同学。当着全班的面骑在那个同学身上，全班无动于衷，心里的魔鬼逼得我无所事事，而心里的天使却鼓励我站起来。权衡了一下左右，听了天使的指令，帮助了女同学。事后，女同学感激的眼泪让我相信我的选择是对的。从那以后，我有了一个朋友，一个因为我而快乐的朋友。她的幸福也成了我的幸福。

鹰有两翼，所以斗天；马有健康的蹄子，所以在草原上驰骋；鲸鱼有鳍状肢，所以它们在海里游泳……而我呢？我有幸福。如果幸福也是一种能力，那么我相信我可以有一个光明的未来！

**提高自我能力论文范文 第十三篇**

我们小学生是需要培养爱的能力的，老师和我们说我们每一个同学都是需要让自己能够爱这个世界的，只有培养好了爱自己的能力，自己的人生才会完整。

爱的能力，我们首先要学会爱自己，爱自己要从生活中的点点滴滴开始。爱自己要从日常的洗衣做饭开始，爸爸妈妈每一天都会给我们做饭，就是因为这样我们就变得不会做饭了，如果有一天父母离开了我们，那么我们或许很难生存下去。日子一天天过去，我们每一天都在吃着父母做的饭渐渐的长大，虽热我现在是一个小学生，但是我很希望能够做一个能够依靠自己的孩子。我会每一次都自己洗衣服，自己洗碗，让自己能够独立起来。

我们学会了爱自己的能力之后，还是需要去慢慢学习爱别人的能力，慢慢去试着爱周围的人，爱周围的一切，去爱大自然。我们人是需要爱的，只有有爱的人生才会更加的完美。当我们在马路边遇到可怜人的时候可以试着帮助他们一下，去帮助他们，这样我们的心里也会觉得更加的满足。这一些都是一些小细节，我们在生活中药善于观察，要善于观察那些有困难的群体，去帮助他们，首先要明白他们需要什么样的关心。那么这个时候就需要我们好好的学习了，去学习如何爱别人。

培养一个人爱的能力是需要有一个非常漫长的过程的，需要我们自己坚持不懈的努力，中途还不能半途而废，否则这种能力就不能够培养出来，我觉得爱的能力首先要有一颗爱心。只要有了爱心那么培养爱的能力就很容易了，祝愿我们的世界是一个充满爱的世界。

**提高自我能力论文范文 第十四篇**

有人曾经说过：”当你感觉到心灰意冷时，请伸出双手，闭上双眼，拥抱太阳吧！因为这样，当你睁眼时，你会发现自己已经温暖，一切都还没有那么糟糕！”

可是，“你”真的是从太阳那里获得的温暖吗？实则不然，温暖是从自己这里获得的，是我们自己温暖了我们自己。因为拥抱太阳时，我们确实感受到了太阳的温暖，于是我们冰冷的心脏又重新“活”了过来，促进全身血液循环，温暖了我们的身体和精神，让我们重拾信心，重新踏上成功的征途！

所以，在你失意，寒冷或孤独的时候，在你想要其他人给予你安慰、鼓励和温暖的时候，或许，你可以给你自己以安慰、鼓励和温暖。

对于我们来说，高考，是人生的一大转折点，而马云则为我们分享了他的高考经历。其中，在他第二次高考失败的那天晚上，他和同样落榜的人一起躺在校园后的草地上，望着天上的星星，想着自己飘渺的未来。但是后来，他又重新选择了重读。是什么让他又满怀斗志去迎接高考呢？是他给他自己的温暖。正是这种温暖，铸就了他今日的成功。

我们中学生在遇到失败时，也理应如此。没有人会陪你走完你的人生，因为人生是一场注定孤独的旅途，路上少不了质疑和嘲笑。所以，当失意、孤独时，别忘了还有来自自身的温暖。

**提高自我能力论文范文 第十五篇**

读了一片文章，是写《皮鞋的来历》。本以为是哪个名人得到哪种启发，发明了这种东西呢，看了才明白是讲这些--

很久很久以前，人们都还赤着双脚走路。有一位国王外出经过一个偏远的相见，相见的路面崎岖不平，而且有很多碎石头，刺得国王的脚又痛又麻。回到王宫后，他下了一道命令:将国内的所有道路都铺上一层牛皮。他认为这样做，不只是为自己，还能够造福与他的人民，让大家走路时不再受刺痛之苦。

但即使杀尽国内所有的牛，也筹集不到足够的皮革。而所花费的金钱，动用的人力，更不知多少。虽然根本做不到，甚至还相当愚蠢，但因为是国王的命令，大家也只能暗自感叹。

一位聪明的仆人大胆向国王提出建言:“国王啊!为什么您要劳师动众，牺牲那么多牛，差遣那么多人，花费那么多金钱呢?您何不割俩小片牛皮包住您的脚呢?而且所有的人都能够这样啊!”

国王听了很惊讶，仔细一想，立刻收回成命，采用了仆人的推荐。于是，世界上就有了“皮鞋”这种东西。

给大家讲了一个故事。

读完以后，我有很大的感想--这个仆人的创意多棒呀!所有的路铺上牛皮-每个人的脚包上牛皮。都是同一个目的，创意不一样，结果也就不一样。这篇故事后面的警示，或名言是这样写的:“想改变世界，很难;要改变自己，则较为容易。与其改变全世界，不如先改变自己。当自己改变后，眼中的世界自然也就跟着改变了。”我很喜欢这段话。

在应对一些事情时，我们每个人的想法都更接近与文中的国王，既然国王都不可能做到让全国的路上铺上牛皮，我们又怎能改变心中期望改变的事情呢?既然无法改变世界，我们为什么不改变自己呢?

如果想要老师对自己好，就让自己努力学习;如果想要同学和你很亲密，就让自己真心对待;如果想要爸爸妈妈对自己放心，就让自己做事沉稳谨慎……

不要妄想改变世界，只能努力改变自己!

**提高自我能力论文范文 第十六篇**

该吃晚饭了，父亲在菜地里干活，妈妈叫我去叫父亲回家吃饭，我来到菜地，便说：“爸爸，该回家吃饭了。”父亲说“还有几株菜苗没有栽完。”我就留在菜地里帮父亲法放菜苗。

父亲又接着挖窝了，突然一锄把一条蚯蚓截成了两段，看着蚯蚓在土里挣扎，我对父亲说：“这被截断的蚯蚓会死吗？”父亲说：“孩子，你不知道吗？蚯蚓有再生的能力？”我对父亲的话半信半疑。我突然想起老师平时教我们做一些小实验。我对父亲说：“那我明天做一个实验，来检验你说的话是否正确。”

第二天，我就动手做起实验来，我在院子里的石板下找出了一天蚯蚓，把它阶成两段，用尺子量出他们的长度，我把他们放几你一个装满了泥土的瓶子埋进土里。

过了几天，我把瓶子挖出来，看看那两段蚯蚓是否还存在，我把瓶子翻个底朝天都没找到那两天蚯蚓。正当我因为蚯蚓已经化为泥土的时候，我看见有条蚯蚓从泥土里爬了出来，正是我当日量的五厘米的起因，现在一量，居然有七厘米了，蚯蚓有再生能力的速度可真快啊！突然又从土里爬出来一天，正是我当时量的3厘米那段，现在一量，都有5厘米了。

父亲从屋里走出来说：“现在你信了——蚯蚓有再生能力。”父亲并且给我讲了蚯蚓再生能力的道理——蚯蚓没有骨骼，又是吃泥长大的，所以被截成数段而不会死。

我证实了蚯蚓有再生能力。父亲说的也是正确的。世界上有许多有趣的现象，在等待着我们去发现。

**提高自我能力论文范文 第十七篇**

社会是一个变化万千的群体，要想跟上社会的脚步，需要进行适当的改变，以便更好的和社会融合在一齐。

改变环境不如改变自己。社会是个包罗万象、千奇百怪的群体。周围的环境一旦构成就很难用自己的力量去变改。所以我们就应去试着改变自己。一位老者曾对自己的弟子说他拥有移山的本事，只要说“山过来”，山就会自己过来，于是他当着弟子们的应对前面的山说“山过来”，但是山却丝毫未动，对此老者并没有显得很尴尬，他说道:“既然山不会过来，那么我们就向它靠近吧。”环境不会因一个人而改变，所以你要努力适应。托尔斯泰说过:“世界上有两种人，一种是行动者，一种是观望着。很多人都想着要改变世界，却从未想过改变自己。”可见，改变自己，才能与环境更好融合。

改变别人不如改变自己。每个人都有自己的优点和缺点，所以才会存在妒忌和看不惯，但是我们无法让别人改变他的缺点和优点，所以我们要改变自己，让自己学会欣赏和包容。一位老师总是抱怨班上有很多调皮的孩子上课不听讲，教导之后也屡教不改，很是苦恼，她经常想尽办法想要改变那些调皮的孩子，这时另一个老师说:“孩子们不听课也许是老师口才不好，讲课的魅力不够大，所以孩子们对老师的课兴趣不浓。好好改变一下自己吧。”于是老师开始努力改变自己，改变上课的形式，很快孩子们不再调皮了。改变别人不如改变自己，地球不会因一个人而转，当一根手指指向别人的时候，其他四根手指都指向自己，就算错的不是自己，那也就应检讨为什么别人会那么对我，从而改变自己，学会包容欣赏。

改变自己。虽然我们不能改变天气的恶劣，但我们能改变自己的情绪;虽然我们不能改变自己的生命的长短，但是我们能改变自己生命的价值。有些事情无法改变事实，但是我们能改变自己。下定决心改变自己吧，我们将拥有的是改变后的变化。

**提高自我能力论文范文 第十八篇**

我们都知道考试的时候，是用成绩来衡量一个人的学习效果的，但是成绩能不能代表一个人的完全的学习能力呢？这其实也是不现实的，因为在测试一个人学习成绩的时候，肯定会有一些局限性，这就导致了测试的结果是无法完全代表一个人能力的学习水平的事。将一种情况，尽管说一分之差可以对于一个人的命运造成非常大的影响，但是这两个分数上差一分的人，不见得实力上也有很大的差距。

所以我们一方面不要过于重视分数，另一方面也要在掌握。知识的同时，去讲究一些答题的技巧。成为分数的奴隶也是不可取的，如果就只是为了一分两分句斤斤计较，那么意义也不大，因为只是这一点点分数之差，不能代表人的实力上，真的有什么样的问题。过分拘泥于分数和完全不在于分数，不在意分数，这都是错误的做法。

我们与其去纠结一个分数，不如去想怎么样获得更好的学习效果，这样才能够学到知识，达到了真正的学习的目标。最忌讳的就是陷入一个唯分数论的怪，全那么只看着分数，其他的都不在乎。

实际上我们更应该重视的是一个人解决问题的能力，这也就是所谓的怎么样去解决一个问题的过程当中涉及到一些。认识问题以及获取知识的过程，那么这考验的就是一个人的整体的问题的解决能力，推理能力。在考试成绩上也许不能完全体验，体现出一个人的分析能力，创造能力高低不同的区别，但是考试的过程中，对于创造力是基本没有考察的。

**提高自我能力论文范文 第十九篇**

1、“通识”——指的是教师对教育、教学的共同认知，包括教育思想、教学理念等。

2、“通质”——指的是教师最基本的，不分专业，共同需要具备的素质，包括教学基本功和新时期教育下的新素质。

在这种素质下我应努力做到如下几项：

1、 理论学习——在专家讲座中加深认识。多参加新课标下的理论需求的讲座。

2、 集体教研——在思维激荡中深度思考。通过各种集体教研活动让自身立于学科立场或大学科立场多方交流，多角度观察，进入深度思考。

3、 个人展示——在活动比赛中提升能力。参加学校举办的各种形式的教学赛事，论坛沙龙等活动等，使自己情趣爱好更广泛，使自己在整个过程中不断提升教学的战斗力。

4、 叙事研究——在自我剖析中不断超越。通过个人博客，作好自我的叙事研究。

5、 专题研究——在课题引领中凸显特色。展开核心研究课题，课题不求大、深，强调理论弱化，重视行动研究。

6、 阅读考察——在交流访问中拓宽视野。一个教师的视野，决定自己的课堂视野如何。“教师走得有多远，学生才能走得有多远。”教师的视野开阔途径，一种是身临其境，一种是从阅读中走出去。因此，努力创造机会，让自己“走”出去。

多看、多听、多学，才会使自己能更上一个新的台阶，我要加大自身的学习量，研读新课标争取再短时间内使自己成为一个优秀的新教师!

**提高自我能力论文范文 第二十篇**

此刻是xx年，我已满10岁。但我的性格变了，不像小时候那样爱说话了，不爱举手回答问题了，不爱和同学们交流了。总之，我的变化太大了。

星期四放学回家的时候，妈妈问我:“你这天上课举手了没有啊?”我支支吾吾回答不上来，妈妈叹了一口气，说:“你为什么总不举手呢?你能不能改变一下长大后的自己呢?从下周开始，我要看到你的变化!”妈妈说完，转身过去做饭了。我想:妈妈说的对啊!我为什么不主动举手呢?回答问题也不可怕啊!于是，我下定了决心，要实行一个小小的计划。

到了晚上，我写完作业后，偷偷的写了一份“举手计划”，上面写道:语文最少举手三次;数学最少举手三次;英语最少举手五次。写完计划后，我把它贴到了学习桌上，让他每一天都提醒我。

第二天上语文课的时候，我想着那个“举手计划”，但我因少有一点害怕，而失去了三次机会，我失败了。

上数学课的时候，我尽可能的让自己举起手，但我还像是有一些压力似的，又没能举起我那“金贵”的手，又失败了。

一整天过去了，我一次手都没有举，我对自己好失望啊!但我没有灰心，争取下一次让自己取得成功!

**提高自我能力论文范文 第二十一篇**

没有计划的生活是盲目的，凡事都必须有计划，只有那样事情才可以做得得心应手，井井有条。很有必要给自己制定一个个人发展计划，以使自己能更好的适应自身角色。作为人事专员，我主要负责薪酬核算，结合目前的工作特点，从以下几方面来谈我的个人提升计划personal development program(pdp)：

>一、自身现状分析

(一)优势分析

1、做事有耐心，有恒心，能够有序的处理繁琐的事情。

2、积极上进、学习能力较强。

3、遇事沉着冷静、抗压能力较强。

(二)不足剖析

1、时间管理能力较差。

2、excel办公软件熟练程度一般。

3、逻辑思维能力较差。

4、表达能力较差，文笔一般。

>二、个人能力提升具体方案实施

(一)、合理安排利用时间，提高工作效率。

1、学会列清单，把自己要做的每一件事情都写下来，这样做首先能让你随时都明确自己手头上的任务。不要轻信自己可以用脑子把每件事情都记住，而当你看到自己长长的list时，也会产生紧迫感。

2、根据帕累托原则，应该对每天要做的事情分清轻重缓急，对每天要做的事情做如下的排序：

a 重要且紧急必须立刻做。

b 紧急但不重要只有在优先考虑了重要的事情后，再来考虑这类事。

c 重要但不紧急只要是没有前一类事的压力，应该当成紧急的事去做，而不是拖延。

d 既不紧急也不重要有闲工夫再说。

3、每天工作结束后对工作清单进行回顾与检查，通过回顾及检查所有清单并进行更新。

(二)关于excel应用技能的提升。

**提高自我能力论文范文 第二十二篇**

看到电视里各种各样的人物造型，变形金刚，蜘蛛侠，他们总是能给人类带来好处，我不禁的想到，如果我也有这种能力，该多好啊！

有天晚上，我不知不觉的进入梦乡，来到了另一个五彩缤纷的世界，各种巧克力做成的糖果，超大的虫子，高大的树木，美丽的花朵，我被眼前的景象惊呆了。这时，我看到前面有个鸡腿，狼吞虎咽的吃了起来。突然，觉得自己特别有力量，接着继续往前走。看到一群蚂蚁在嚎啕大哭，我想听懂他们的语言，我这么说到，没想到我真的听见了蚂蚁们的声音，原来是因为大雨冲垮了他们的巢，正当他们无可奈何的时候，我走上前说到：“让我来帮助你们吧！”我试着用手画了一座新的巢穴，没想到真的出现了，我都有点怀疑自己的能力，接着蚂蚁们高兴极了，向我道谢。

然后我继续往前走，看到了许许多多的动物，高兴极了，最后来到了海边休息，看见乌龟爷爷慢吞吞的挪动着，这时候我听到他着急的自言自语，“再找不到吃的，我孙子就得饿坏了”，我急忙跑过去询问乌龟爷爷原因，最后在我的帮助下，找到了食物，又把他安全的送回了家里。

我看到大雁们整理包袱，准备去南方过冬，一只小雁在偷偷的哭泣，我跑过去问它，它抽泣着告诉我，因为自己不小心把东西弄丢了，我拍着胸脯说：“我来帮你。”马上给它变出了它需要的东西，看着大雁成群的往南飞去，我开心地笑了。

啊！拥有超能力真好，能帮助这么多小动物，我太喜欢自己的这个梦了。

**提高自我能力论文范文 第二十三篇**

\_·希拉里多次讲过她在中学读书时的一件往事。

一个春暖花开的中午，希拉里和爸爸在公园里散步。她发现一个老太太紧裹着一件厚厚的羊绒大衣，脖子上围着一条毛皮围巾，那穿戴仿佛是在滴水成冰的三九隆冬。她说：“爸爸，你看，那位老太太穿的，真是太奇怪、太可笑了！”

当时爸爸的表情有些严肃，沉默了一会儿说：“希拉里，我突然发现你缺少一种本领，就是欣赏别人的本领。这说明你在与别人的交往中，缺少了一些热心和友善。”

希拉里觉得爸爸太小题大做了，很不服气地问：“那你不觉得老太太穿得太多了吗？”

爸爸说：“恰恰相反，我觉得老太太很值得欣赏。她穿着羊绒大衣，围着毛皮围巾，也许是因为生病初愈，身体还没有完全康复，也许是因为别的什么原因。但你仔细看，她专注地看着树枝上清香、漂亮的丁香花，表情是那么的安详、愉快。她是那么热爱鲜花，热爱春天，热爱大自然。我觉得老太太的神情令人感动！难道你不认为她很美吗？”

希拉里认真地观察了之后，觉得确实像爸爸说的那样，从老太太脸上的笑容可以看到她的内心像怒放的鲜花一样。爸爸领着希拉里走到老太太面前，微笑着说：“夫人，您欣赏鲜花的神情真令人感动，您使这春天变得更加美好了！”

老太太似乎有些激动：“谢谢，谢谢您！先生。”随后，她从提包里取出一小袋饼干，一边递给了希拉里一边夸赞地说：“这孩子真漂亮……”

事后，爸爸对希拉里说：“渴望得到欣赏，是人的本性。一定要学会真诚地欣赏别人，因为每个人都有值得欣赏的优点和特点。当你学会真诚地欣赏别人之日，就是你得到别人更多欣赏之时。”

**提高自我能力论文范文 第二十四篇**

现在的这个社会，处处弥漫着一种成功的文化，电视里是各种成功人物的访谈，杂志上是各种纸醉金迷的生活展示。每一个人都瞪着眼想成功，却没有为失败做好准备，进而导致各种心理问题。

有的人在失败之后总把原因归于某些外在因素，如学生考试不及格后强调运气不好、题目太偏，老师的评分不够合理等，部分较偏激者还会产生仇恨心理。有的则往往把成败归因于自身的能力，失败后过多地自责，以至于自卑，从此萎靡不振。

面对“失败”这个问题，我们身边很少有可以学习的榜样，因为家人和老师还有身边的朋友总是在隐藏自己的错误，不让别人甚至是自己的孩子看到。所以我们遇到失败和错误时，总是去否认和掩饰，假装失败并没有发生过。熟不知，这样我们永远无法从“失败”中进步。

“让我提起兴趣的并不是巨大的成功。人们不是从‘成功’中成长，而是从他们犯过的‘错误’中成长。”这是一位外国企业家说过的话，他还说他更喜欢雇佣来自创业团队的人而不是刚毕业的职场新人，因为来自创业团队的人经历过失败而且他们在失败中成长。

由此看来，我们的未来必然会面临着诸多失败，且还要踏着失败一步步向上走。

那为什么会失败？当能力配不上梦想，往往就会引发失败。那怎么办？要么降低梦想，要么提高能力。我的建议是，把每次失败当做是提升自己的机会。梦想要有，但提升自己最重要，提升了自己，梦想或许就在别的地方实现了呢。我们不用找寻成功的方法，只要面对失败的原因。

最后我想说，在人生路上，成功不一定如约而至，失败却总会如影随形。真正的强大应该是既能追求梦想，更能笑对失败。

**提高自我能力论文范文 第二十五篇**

只要想到，就有完成的可能性，就怕自己想不到或者根本不敢想。敢想敢做，相信自己，就是向成功迈了一大步。如果一个人被“那是不可能的”想法所支配，他的大脑就会产生一系列理由，证明他讲的没错。在奋斗过程中，一定要有必胜的信念，相信自己可以成功。不要给自己“做不到”的暗示，拒绝挑战是非常愚蠢的选择。这样会让我们丧失斗志，最终停泄不前。要有乐观积极的态度，态度积极的人才能化渺小为伟大，化腐朽为神奇。态度决定能力，态度改变命运!

如何把事情做得更好，需要我们认真思考。同时这也是成功的保证。做到这个其实并不需要多么聪慧的头脑，重要的是自信，相信自己可以把事情做好。有了这种信念，离成功也就不会太遥远了。当我们缺乏这种信念时，大脑就会反驳，给我们各种缺乏自信的信息，从而产生各种各样的借口。但是当我们满怀信念的时候，事情往往就可以做到。因为此时大脑会提供我们各种解决问题的方法和途径。

所以拥有这种信念很重要。如果你相信自己可以，你就会找到问题的解决方法，从而更好地发挥聪明才智。否则，事情解决不了，解决问题所需要的智慧之门也会被关闭，这样不但会影响创造力的发挥，还会让我们理想破灭。所谓“有志者，事竟成”就是创造成就的根本。

心态决定能力。只要能想到就有完成的可能。相信自己，就已经向成功迈了一大步，而解决问题的方法多半会在这时出现。

**提高自我能力论文范文 第二十六篇**

一、努力提高思想政治素质

当前,作为新闻媒体的工作人员,其思想政治素质,就应当遵照中央提出的“政治方向、政治立场、政治观点、政治纪律、政治鉴别力、政治敏锐性”等六个方面,进行全面地培养和锻炼。在政治方向上,现阶段就是要坚定不移地坚持建设有中国特色社会主义的方向和共产主义的远大目标,始终把握住新闻宣传的正确导向。在政治立场上,就是要坚定地站在党性和党的政策的立场上,站在维护中国人民利益和世界人民利益的立场上,站在维护党和国家、民族的根本利益的立场上。想问题、办事情、作决策,都要自觉地按照党和人民的意愿为出发点和落脚点。在政治观点上,就是要按照马克思列宁主义、\_思想和\_理论以及“三个代表”重要思想的观点行事而绝不能搞资产阶级自由化和政治多元化那一套。在政治纪律上,要认真贯彻执行民主集中制原则,不能搞独断专行,更不能搞无政府主义。尤其要注重党的宣传纪律,在宣传口径上要与中央保持高度一致。在政治鉴别力和政治敏锐性上,要坚持马克思主义唯物史观,学会正确认识社会发展规律,正确分析国内外形势,在错综复杂的情况下把握正确的政治方向。同时,要善于透过现象看本质,能够及时地识别各种错误思潮,及时地识破国内外敌对势力的各种反动图谋。

二、具有广博的科学文化知识和理论底蕴

三、娴熟的业务素质及调查研究能力

四、健康的身心素质

五、高尚的职业道德情操

**提高自我能力论文范文 第二十七篇**

年少轻狂的我们总以为自己什么都行，什么都会，不愿意听父母那善意的唠叨，不理会老师那谆谆的教诲，不理解社会那繁多的规定，贸然上路。心怀颇多梦想，幻想着自己的成功。而踏上行程之后总觉得一切过于平淡，与梦想差的太远，于是豪情不再澎湃，梦想渐渐消散，行程终于变得平淡无奇。无奈、失落。感叹现实的无情，以为自己已经大大地摔了一跤。而真正的挫折和不幸却容易在这时悄悄向我们靠近。当我们突然看到挫折那狰狞的面目时，我们已来不及防备，来不及躲闪，于是，倒下了，遍体鳞伤。

显然，人人都会遇到许多痛苦。但温暖又是什么？温暖是一种自身的正能量，温暖是在自己跋山涉水后寻得“柳暗花明又一村”的欣喜；温暖是在挫折前“天生我材必有用，千金散尽还复来”的自己鼓舞；温暖是在你许久之后蓦然回首，发现那“灯火阑珊”处没有遗憾，没有退缩。

生活的道路上的痛苦，有身体上的伤痛，有精神上的磨难，更有心灵深处难以愈合的创伤，但是，如果正视痛苦，反思痛苦，对痛苦有深刻的理解和认识，你就会发现：痛苦其实也是很有价值的，因为痛苦的反面就是温暖。

痛苦是通向快乐、温暖的阶梯，一切痛苦中都孕育着快乐，如果没有这个台阶，那么战胜它后所得到的激动人心的快乐，令人欣慰的淌进心房的暖流或许永远不会来临。

痛苦不仅孕育着快乐，还闪耀着创造的光辉，屈原的《离骚》不是在痛苦之中写的呢？杜甫的《春望》不也是在巨大的痛苦中创作的吗？关键在于你是否珍惜过这份痛苦，你是否愿意为痛苦后甜蜜而奋斗。

痛苦是昨天的终点，同时也是今天的起点，你又何必为一次的失败而沮丧不堪呢？温暖存在于明天的明天，只有立足于今天，为了明天奋斗，温暖的光芒才会闪耀，阳光才会在你的身上。

痛苦是漫漫长夜后的一缕刺眼的曙光，它让人感受到力量、生机和精神。现实生活中，先甜后苦让人委靡不振，心灰意冷；而苦尽甘来则让人意气风发，生机盎然。

温暖，在经过所有的痛苦后，就像在人生土壤上施的肥，滋生动力、意志。用痛苦孕育温暖，用撕碎挫折的双手换取温暖，“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，请记住：温暖，是生命像贝壳用血泪、用痛苦孕育的珍珠！我们要成为贝壳中光彩夺目的珍珠！

**提高自我能力论文范文 第二十八篇**

我为什么会出生在这个家庭，这个不幸的家庭。奶奶整天就明白做头花赚钱，不知劳累的做。自己做还不算，还拉已经在工厂劳累了一天的父母一齐做，害爸妈连晚上睡叫都叫着累。我因此也少了很多的娱乐时间，一个原本就应快乐的童年被她给改变了。这天我跟她提出我要为同学过生日，她的脸色很难看，不一样意我去，理由只有一个，那就是钱，她舍不得花那钱。一切为了什么，还不是为了钱。钱啊，是谁创造了你啊。我恨透了钱。我哭了，自己跑到房间偷偷的哭了。为什么，为什么，她根本就不明白，有些事情是不能用钱不能换来的，就象同学之间的情感。难到给初中毕业即将离别的同学过一次生日有错吗?我已不想再呆在这个家了，我好想出逃，可又舍不得爱我的父母。泪哭干了，我懂了，只有我能改变一切，“我能够改变自己改变世界。”我重新振作，向苦难发出挑战。

**提高自我能力论文范文 第二十九篇**

在我记忆的沙滩上，有无数颗大大小小的贝壳。有色彩鲜艳的，也有灰沉暗淡的。在我幼小的心灵上，都是一个个美好的回忆。但是有一颗，最大最美的贝壳，令我难以忘记。

记得，那是上小学四年级时，学校要开艺术节，当时同学们都很兴奋，争先恐后去报名参加各种活动。我没有去，心想：我只跟爷爷

学过几天作文，并没有什么才艺，怎么办？只好眼巴巴的看着同学兴冲冲地去参加，心里满是失落。

就在这时，上课铃响了。班主任老师走进来对同学们说：“我们班饿作文比赛还差一个名额，谁想去，请举手！”我的作文水平在班里很一般，可是我很想去参加！怎么办？怎么办？

我开始做激烈的思想斗争，脑袋里像有两个人在争吵，一个人说：去参加吧！多锻炼一下自己。另一个却说：别去！别去！写作那么平常，别人会笑话的。一个又说：别听他的，相信自己，只要做就能行。另一个嘲笑着说：去吧，你不去，谁拿倒一呀！哈哈哈哈！我快要疯了！我去还是不去？我芒然了。

这时老师鼓励我们说：“敢于参加，就是好学生，说明你首先战胜了自己，战胜了自己就战胜了一切！”我勇敢的举起了颤抖的小手，我战胜了恐惧。作文比赛结束了，没想到我得了奖，我兴奋极了！

现在想起这事，还历历在目。我不仅把它当作记忆，更把它当成警钟，敲走我的恐惧，鼓起我的勇气。让我自信的迎接明天。

**提高自我能力论文范文 第三十篇**

我们处在一个人文精神凸显的时代，大学生作为青年中的优秀群体之一，必须努力提高自己的人文素质，增强自己的人文精神。这不但与每个大学生的全面发展、人格建构息息相关，也关系到国家与民族的昌盛、富强。

目前，由于受各种因素的影响，部分大学生人文素质欠佳。首先，文化素养不高，知识结构单一，缺乏民族精神。不少大学生爱好广泛，知识面较宽，但也有一些大学生文史知识欠缺，，文化底蕴浅薄。知识结构单一，表现为有专业知识，而普遍缺乏必备的文学、历史、哲学、艺术等人文科学和其他社会科学方面的素养，缺乏对自己民族悠久历史文化精华的基本了解，缺乏深厚的民族文化素养。其次，道德水准不高，社会公德失范。道德作为社会规范，具有历史的延续性，它确保社会稳定，人际关系和睦，社会和个人共同发展，大学生理应成为社会秩序井然和平稳发展的忠实卫士，但一些大学生文明素质低下，遵守社会公德的自觉意识不强。比如，某些人对个人卫生非常讲究，对宿舍脏乱却习以为常;不爱护公物，不注意爱护图书，将课桌乱刻乱画;满口脏话，不文明举止时有所见等。再次，人生主体价值观不明朗，在价值选择上缺乏社会责任感。当代大学生是务实的一代，表现出务实化、个人化和功利化的总趋势。许多大学生把社会本位转向个人本位，把追求理想转向注重实惠，把英雄崇拜转向功利主义。在物质和精神追求上，片面追求物质利益，缺乏社会理想。在道德的责任意识方面，对社会的终极关怀表现淡漠。

部分大学生人文素质较低有其复杂的社会及历史原因。首先，现代大学教育中人文教育与科学教育的失衡，造成大学人文教育的失落。现代科学技术的迅猛发展，对人类社会和历史进程都产生了巨大的影响。当前，科技被强调为第一生产力，其在经济、国防和社会发展中的作用日益重要和突出，这使得科技教育在现代大学教育中的地位日重，成为现代大学教育的最主要的内容。这就吸引了越来越多的大学生，以接受科技教育作为自己接受教育的重心，进人大学学习理工科，就成为优秀中学生升人大学的首选目标。对科技教育的过分强调，导致了人们对人文教育的轻视和排斥。而大学的人文教育自身，也在科技教育的强烈形响下，出现了知识化的倾向，只重视人文知识的传授和研究，而忽视了对人的培养和完善。其次，我国高等教育在其发展中遭遇的挫折及其本身存在的弊端，造成大学人文教育的失落。20世纪50年代以后，极左思潮摧残了我国人文学科和人文教育，人文学科被简单归结为阶级斗争学说，传统文化教育基本被停止或取消。20世纪50年代初的大规模院系调整，对推动我国改善高校的地区分布起了重要作用，但也形成了院系设置上的文理工分家、单科性院校林立的格局。这虽然为国家建设培养了大批应用型人才，但不利于大学形成浓厚的学术氛围，不利于大学生人文素质的提高和优秀人才的培养。再次，市场经济的负而效应造成大学生人文精神失落。市场经济的发展是人类社会发展的必然趋势，我国也正在建立和完善市场经济体制，但市场经济往往看重眼前利益而忽视长远利益，看重工具层而忽视价值层面，看重现实追求而忽视理想追求。市场经济强调物质利益，追求利润最大化，在促进社会发展的同时，也滋生了拜金主义、个人主义和享乐主义，严重影响了大学生形成正确的人生观、价值观、世界观。在重利思想侵蚀下，使本来就缺乏独立判断能力的大学生在价值选择上急功近利。

21世纪的大学生要适应知识经济时代的要求，不仅要有较高的科学素养，也应具备相应的人文素质，要从各个方面不断丰富自己的人文知识，提高自己的人文素质。

其次，塑造理想的人格。作为新世纪的大学生，对人类、对祖国要有高度的责任感和使命感。要了解社会，了解自己，了解自己对社会的责任，才会做到爱祖国、爱人民、爱集体，才能正确处理个人与集体、个人与社会、个人与祖国之间的关系。理想人格表现在具有坚持真理、实事求是的思想作风，在上课、实验、课外作业、考试及撰写毕业论文过程中，要避免不求甚解、敷衍了事的现象，更要坚决杜绝投机取巧、弄虚作假和考试作弊等恶劣行为。

再次，塑造自己的精神家园。大学生要具备高尚的人格精神、品格情调、情趣操守、气质风度等内在潜质和外在形象。从一切非文明的、低级情趣的影响中摆脱出来，确立具有历史合理性的价值取向和理想追求，批判、抛弃错误的价值取向，建立体现时代精神和民族精神的价值观。使自己不至于在依靠知识和技能获得了物质世界的“家”之后，反因价值迷失、思想茫然而找不到精神世界的“家”，成为物质世界的富有者和精神世界的流浪者。

最后，积极参加社会实践活动。大学生要在各种社会实践活动中锻炼自己。大学生参加社会实践活动不仅能培养自己的社会服务能力，更主要的是能培养自己的社会服务意识，体会社会角色的意义，接受来自劳动人民群众中的人文、道德教育，养成有利于社会、有利于他人的品质。

人文精神作为人类文化创造的价值和理想，作为人的现实文化生活的内在灵魂，它在人全面发展的素质结构中占据着核心地位。缺乏人文精神的大学生是浅薄的，没有厚重感的。新世纪的大学生只有努力增强自己的人文精神，提高自己的人文素质，才能在实践中有效地发挥作用，真正成为一名既具有科学精神又具有人文底蕴的为社会所需的合格人才。

**提高自我能力论文范文 第三十一篇**

分数无疑是最厉害的评判家，但这位评判家往往是最残酷的，学生必需付出全部努力，才能使他手下留情，但只有在知识与能力的基础上，分数才会满意。

所以，我们一定要为有好成绩而拼搏。

窗外风刀雪剑，西北风像一条条像凶恶的鞭子抽打着窗儿，寒冷的风透过一丝细小的缝隙吹到书房里，孩子呆呆的看着语文试卷上醒目的分数：76。陷入了沉思：为何分数一次比一次下降？

“这孩子怎么办，越考越差，唉。”孩子的父母窃窃私语。

孩子听到了，眼泪在眼眶里打转，他第一次听到父母这样的难过。

“一定是知识没有巩固，能力有限。这孩子……”父亲轻轻说道。

孩子跑到花园里，抚摸着小猫，任冷风吹着自己，两行长泪不由自主地流了下来，他的眼神是那样的凄凉，却没人能理解他

“孩子，冷不冷啊？来，快进屋。”隔壁的老师把他带进屋，安慰着孩子说：“不要伤心，父母不理解你，还有老师啊，老师相信你的能力，一定是没有发挥出来，你一定会进步的。”

孩子的心里感觉暖暖的，便对自己充满了信心。

一个月以后……

孩子再次与老师在花园里相遇，这次，孩子考了86分。孩子领悟到了：知识是无限的，只要你去钻研它，你的能力也会变得无限，分数自然也会直线上升。老师会心的笑了。

“的确，分数，知识，能力上存在着莫大的关联，正如孩子领悟到的那样。”身为对面邻居的我，这样想。

**提高自我能力论文范文 第三十二篇**

今天，我上学差点儿迟到，就在奔跑的过程中，我脑海里突然蹦出了一个奇妙的想法：要是我能有超能力，那该多好啊！这样就不用赶路了。于是，我就想发明多功能超能力机。

有了这个机器，你就可以获得超能力。它会利用基因改造技术，让你拥有瞬移、隐身、分身等各种超能力。在要上学时，你只要使用瞬移，你就可以在一秒内到达学校。在你有许多事要做时，你就使用分身术，这样就可以一下子做许多事了。而在你被坏人绑架时，那就使用隐身加瞬移，这样就可以在坏人不发现的情况下顺利逃脱了。

这个机器还能够变成各种事物，例如机器人管家、储存箱、冰箱、椅子等。在变成机器人管家时，它会提醒你坐姿、握笔姿势对不对，还能在你口渴时，把水端给你，并且说一句：“小主人，别只顾写作业，喝口水吧。”这种有点萌的机械音一定会让你停下笔来，摸摸它的圆脑袋，然后开心地喝一口水。

而且，这个机器还可以改变大小和颜色。它最大可以变成五米高、两米宽的巨大圆柱，最小可以变成一厘米高、一厘米宽的超小圆柱，让你握在手上。什么？你问我握在手上会不会疼？其实我早就告诉你了，既然会变成圆柱，那它当然是椭圆形了。对了，它的颜色还会和变色龙一样改变。

我的多功能超能力机是不是很棒？我要好好学习，在未来发明出这样的机器。

**提高自我能力论文范文 第三十三篇**

一天，校长组织学生到科技馆参观，忽然有一道神秘的蓝光从你身上闪过，你发现你有了某种特异功能（超能力），这时有一位老科学家悄悄地告诉你，这种超能力只能保持6个小时，希望你这段时间过得有意义。

一天，校长组织学生到科技馆参观，忽然有一道神秘蓝光从我身上闪过，我发现我有了穿越时空的能力，我非常兴奋！这时有一位老科学家悄悄地告诉我：“你的超能力只能保持6个小时，希望你这段时间过得有意义。”

我想：“绝对不能浪费这一机会！”我开始浮想联翩：我做什么好呢？一眼半个小时过去了，我冥思苦想，终于想出了如何最好地利用超能力——那就是我可以到远古时代去把灭绝物种（比如恐龙、猛犸象等）带到现实生活中来，开办一个“侏罗纪公园”！对我就这么办！

我打开了通往冰河时代的时空隧道，把冰河时代的猛犸象引入了我的公园；我又打开了通往白垩纪的时空隧道，还把霸王龙（在我捉它的时候，差点被它吃掉！）小盗龙、翼龙等灭绝物种引入了公园……正在这时，我想起老科学家说的话！我的超能力即将消失了！我迅速地打开了时光隧道，回到了现实生活中。哎，我被吓得半死！差点回不了家了！

看着“侏罗纪公园”里的动物，我很自豪！因为我拯救了灭绝动物！

**提高自我能力论文范文 第三十四篇**

五连，准备！一二一，一二一伴随我们整齐的脚步与震天动地的口号声，初一全年级的目光聚集到我们身上。我偷偷地用余光瞅了一下我周围的同学，大家脸上虽然都看不出有什么表情，但心中一定也像我一样，既高兴，又自豪吧！

时间倒流回三天前。

训练前大家都带着疑惑与兴奋，径直去了操场，这才知道了苦与累

先说站军姿吧，教练在队伍四周查看，一旦有人弯腰驼背，或姿势不正确的，都会被发现。可能我们以前都过惯了衣来伸手，饭来张口的日子，没人管教也没人约束，从来都没想过军人的生活，而他们每天都要站立军姿一至两个小时。他们都坚持了，我们为什么就不行呢？

再来说说跑操。大家紧紧地挨在一起跑起步来，很快便松散了。于是大家就按照教官的方法将手搭在前面同学的肩上，先迈左脚，再迈右脚。尽管左右脚经常弄反，但至少感觉找到了，离成功就不远了！

教练总是板着一张脸，仔细回想一下，好像从来都没笑过。但是在记忆里，这三天似乎每一个画面都有教练的身影在里面。他认真地教我们左右转，立正与踏步，他虽然严肃，但也温柔，我还记得，教练总是与我们一起跑，不管有多累，不管有多痛，只要一看见教练，我们就不由得打起十二分的精神。

美好生活来之不易，每天都要好好珍惜。

俗话说梅花香自苦寒来。只因有了辛苦努力，花苞，才会开出美丽的花来。

珍惜吧！我们有了严肃却温柔的教练，有了爱我们的老师，我们的明天才会更加幸福！

**提高自我能力论文范文 第三十五篇**

总觉得人生是一条通往光明的路，路上总有鲜花相伴；总觉得自己是一块闪光的金字，无论走到哪里，都会散发出迷人的光芒。可有时，自己却心生疑惑，自己是否认清了自己，自己到底是什么材料？价值几何？

一双鞋，材料很重要。只有好的材料才会有好的质量，顾客才会喜欢，才会卖出好价钱。可是，你知道自己是好材料还是坏材料？如果是好材料，不必欢喜；如果是坏材料，也不必自卑，你要不断的提升自己。

英国作家希尔顿在他的小说《消失的地平线》中，描绘了在中国藏区有一个令人神往的“世外桃源”，名字叫香格里拉。但这样完美的世界、完美的境界是不存在的。生活中充满艰辛与磨难，但请不要惧怕它们，正是因为这些磨难，你的生命才会更加精彩，你的价值才能得到更好地体现。

如果远方呼喊你，你就走向远方；如果大山召唤你，你就走向大山。纵然山路崎岖，布满荆棘，双脚磨破，也不会停下前进的脚步。坚信没有比脚更长的路，没有比人更高的山。从战胜困难的那一刻起，你的价值会得到体现，你也就提升了自我。

前行的路上，你的周围是否有其他人相伴？你身处怎样一个环境？漆黑又寒冷的晚上，你独自行走在通往理想的道路上，虽然你不怕冷，但你却会害怕没有灯为你照路。环境就像这盏灯，只要灯在远方亮着，你就会拥有前行的信心。因为它照亮的不仅仅是漆黑的夜晚，还有你那一颗上进的心。

成长的路上，你发现自己的步伐越来越稳健，道路越来越平坦，你越来越有创造力，困难再也无法将你击倒。因为你看清了自己，进而提升了自己。

于是乎，你不再犹豫，你已发出了自己的光芒，那金灿灿的光仿佛在向世界宣告你的价值。你要向世人证明，即使你只是一颗星星，你也要闪烁最耀眼的光芒。

**提高自我能力论文范文 第三十六篇**

一个学生再用功，他在课堂上学到的知识也是十分有限的，而现实社会对人才的要求是多方面的。有的中学生虽然上了大学，但在工作岗位上却贡献平平；有的没有考上大学的中学生，参加工作之后干一行，能一行，做的贡献却不小。这是为什么呢？分析一下，一个很重要的原因就是后者有比较宽广的.知识面，因而适应能力比较强。同样一起上课、作业、考试，为什么会出现有的人知识面广，有的人知识面窄的现象，应该怎样扩大知识面呢？这就牵扯到一个人是否具有自我调节能力了。

有了自我调节能力，不仅对知识方面可以进行调节，对能力、情绪、身体、环境诸方面都可以进行自我调节。本章介绍如何掌握和运用自我调节能力。

初中学习自我调节能力：汇总

五种浮躁表现是成绩不理想的主要诱因

(1)上课一听就懂，其实没有真懂

太多的同学忽视了这个问题，他们从来不考虑自己是不是真的懂了，老师一问“懂了么?”他们就会随波逐流、异口同声地喊“懂了”。所以，在对他们做交流的时候，我总是戏称他们都是“撒谎长大的”。

自认为“懂了”，学习过程即告停止。

学习是从认识到自己不懂，或承认自己不懂开始的，直到学习者自己认为自己懂了为止。一旦自己认为自己懂了，不管是不是真的懂了，学习的过程就戛然而止了。

没懂自认为懂会导致学习半途而废。

很多同学不承认有这样的问题，他们自认为自己上课是听懂了的。至于后来不会做了，是因为时间久了，或者又忘掉了。

为了让同学和家长们认清楚这个问题，我特意设计了一个小游戏，和同学一起做这个很简单的小游戏。这个游戏看似简单，但实际上很难一次性做出来。我先做一遍，然后问学生：“会了吗?”超过百分之八十的同学毫不犹豫地说“会了”，但我让他重复的时候，他根本做不出来。有大约百分之十强的同学会说一些“差不多、好像会了”之类的模棱两可的话。我会给他们解释：“差不多”意思就是“差得多”!“好像会了”意思就是“肯定不会”!这样的判断往往屡试不爽!让他们试验的时候，也往往是做不出来。

还有很少的同学，大约在百分之五左右吧，他们会承认自己不会，显然这些同学要仔细得多，经过两三次的演示以后，他们才敢于自己亲手试验。但第一次也往往会以失败告终。

也就是说，基本上所有的同学都在不同程度上存在没有学会的时候自认为学会了而拒绝继续深入学习的问题，存在浮躁的问题。

从不会到会的过程是个漫长的过程，如果我们拿登上十层的台阶作为学会的话，只要不达到第十层台阶，任何一层台阶停下来都是失败!

所以，有一句俗话：成功的路上尽是失败者。他们距离成功有的远，有的近，有的甚至只差一步。但他们停下来了。学习停止了，在没有充分学会的时候，学习停止了，这时候，遗忘的因素会很快占到上峰。这样，当时认为学会的知识，其实根本就没有掌握，考试的时候考不出来就是自然而然的事情了。

另外还有的同学上课时的一些不良习惯会直接影响他的听课效果。

(2)看书一看就会，其实没有真会

很多学生在看书的时候，往往如蜻蜓点水，轻描淡写翻几页就算是看过了，无法深入看书。

对于学生来说，深入看书有两方面：课前看书和课后看书

课前看书

学习重在发现、探索、创新和应用，预习时先要想一想，我们已经学习了什么知识，接下来该学习什么了?自己来个预测。

预习的一个重要任务是要了解新知识的重点和难点，为课上更好地学习做准备。预习时可能对重点知识认识得不清楚，抓得也可能不准，这都没关系。对预习中感到困难的问题，要做好两方面的准备。一是查一查，感到困难的原因是什么。是原有知识基础问题，还是理解问题。如果是基础问题就要自觉补一下，看一看是否可以解决;如果是理解问题，可以记下来课上认真听讲、积极思考去解决。

课后看书

深入已经掌握的问题，再次寻找问题;

近期所学的整个内容体系是否明确?

本节课与已经学过的什么知识点有联系?

这个部分的知识学到这里，接下来应该学习什么?

我自己能不能把要学的内容创造出来?

(3)题目拿来就做，没看清条件就做

学生很多时候看到题目，没有仔细审题，而是急于动手，所以经常出现题目看不清，条件没有看全就开始做题。这种情况做对的可能就很小了。等到题目做错了，才恍然大悟：有个条件没看清楚!

做题目的时候，先写出明确的已知，求证或求解，然后再做题目，是一种比较好的解题习惯。

失败的人都会想，我下一次一定成功，成功的人也会想，下一次一定更成功。

但下一次从什么时候开始呢?

其实下一次就是从现在开始。

人生就是现在，从前只是记忆，将来只是想象，唯有现在才是真实的，把现在抓住就抓住了人生。

一位作家曾经说过：“如果有那么一天，时空倒转，让我们从80岁活到一岁，那么，世界上一半人将成为哲学家，世界上一定会多出几百个百万富翁”。

大卫?葛雷森说：“我相信，现在未能把握的生命是没有把握的;现在未能享受的生命是无法享受的;而现在未能明智地度过的生命是难以过得明智的;因为过去的已去，而无人得知未来。”

要停在当下，不要急着往前走。

如果每一个现在在辛勤地工作、学习，生活状况将是一种持续的增长状态;如果每一个现在都在碌碌无为、低效率的工作状态、或者无进展、得不到进展的工作状态，实际上是白白消耗了生命。

拿到题目的时候，首先要有一个平静的心态，不要急着做题，而是要先把题目看清楚再做。

这个题目考什么知识点?

给出的直接条件是不是能够解出题目?

有什么隐含条件?

还需要什么条件才能解出问题?

(4)做完题就上交，没检查好就上交

很多同学总是急匆匆地把题目做完就交上去了，让他检查，他就根本检查不下去，有些很明显的问题，本来应该一眼就可以看出来，但他盯着看半天都看不到问题。

不检查就上交是浮躁最典型的表现之一。学生做完题目后 学习计划，耐心已经达到极点，最想的事情就是赶紧交上去万事大吉。

(5)发现题目错了，以为粗心不改正

记得RDF中有个学生，和她交流时，说了这样一句话：“要不是犯了一些‘低级错误’，我的成绩还要高。”

我当时就回了她一句：“你这次有多少分是因为‘低级错误’丢的?”

她说：“数理化三门大约就有十几分!”

“上次考试有没有犯‘低级错误’?”我进一步追问。

“有!”她很诚实。

“再上一次呢?”我步步紧逼。

“有……”她开始有些不好意思了，“好像一直有……”

“从小就是犯‘低级错误’长大的对么?呵呵!”我开了句玩笑。

“对对对!呵呵……”她倒也直率。

“只要你认为是‘低级错误’，你就永远改不了，就永远不能重视这个基本的事实：那就是，题目会做，但怎么都不能把会做的题目得满分!”

“对对对!您快跟我说一下怎么改掉这个毛病吧!”

“打掉浮躁!”

这种浮躁心态是学习的大敌，如果不彻底解决，学习永远不会好。

有以上5种浮躁的习惯，学生的成绩一定不会理想。

**提高自我能力论文范文 第三十七篇**

>一、时间管理，就是自我管理

1.识别典型的时间浪费行为

2.把重点从管理时间转到管理自我

3.识别个人优势和发展机遇以便掌控时间

如何提升自我管理能力呢？

>二、规划你的成功

1.已制订的计划

2.找出重要和紧迫的事项

3.根据你的角色定位来制订目标

4.创建一个现实可靠、富有成效的计划表

5.使用强有力的计划制订流程来分析和回顾

如何提升自我管理能力呢？

>三、提高时间效率10大原则

1.学会授权

2.简化工作流程

3.当日事当日毕

4.高效的会议技巧

5.制定时间管理计划

6.养成快速的节奏感

7.专心致志，有始有终

8.一次做好，次次做好

9.克服拖延、现在就做

10.养成整洁的条理的习惯

如何提升自我管理能力呢？

>四、了解压力

1.压力的定义

2.如何界定压力

4.压力的警告信号

5.如何辨认压力的症状

6.分析压力来源的方法

3.压力与不良时间管理的联系

如何提升自我管理能力呢？

>五、压力的调整

1、运动解压

2、冥想解压

3、饮食解压

如何提升自我管理能力呢？

>六、压力管理五大原则

1.适度原则

2.具体原则

3.岗位原则

4.引导原则

5.区别原则

**提高自我能力论文范文 第三十八篇**

[摘 要]在经济快速发展的时代背景下，人们逐渐认识到个人素养在一个人成长成才过程中的重要作用。本文从高校图书管理员这一工作着手，论述了高校图书管理员这一群体提高个人素养的重要意义，并从身体素质、心理素质、文化素质三个方面分析图书管理员提升个人素质的途径，其中也论述了中国优秀传统文化对提高个人修养的重要作用。

[关键词]图书管理员;个人素养;传统文化

随着社会的不断发展进步，社会对每位公民在个人素养方面的要求也在不断提高。个人素养包括个人素质和个人修养，个人素质一般是指一个人的身体素质、心理素质及其文化素质。个人修养通常指的是一个人在生活中的言谈举止、行为处事过程中所体现出的礼仪修养和其自身的思想道德修养。如果说个人素质是人的最基本配置，那么个人修养就是人追求更高生活品质和实现自我价值的必要因素。学校作为个人素养教育的主要传授地，自然对作为传授者的老师的个人素养提出了较高的要求。高校图书管理员虽然是学校领域中不直接对学生授课的教师群体，并且具有常年与书籍相伴的职业特点，但他们在工作中避免不了的要与学生长期交往和接触，这对其个人素养方面也提出了更高的要求。因此，高校图书管理员在工作也需要不断提高自身的素养，这对于更好的提高工作质量和效率具有非常重要的意义。

一、高校图书管理员提高个人素养的意义

个人素养是个人修养和素质的综合体现，纵观历史古今中外的成功人士，他们不仅怀揣远大的理想信念，具备某一领域或多领域的专业知识技能，同时还具有高尚的个人修养和良好的个人素质，这为其增添了无限的人格魅力。因此，个人素养对于提升个人道德水准，获得成功具有极大的作用。同样，高校图书管理员在自己的本职岗位上提高个人素养具有非常重要的意义。

1.实践意义

个人素养的提升可以使人们更好的处理家庭和社会关系，也可以更好的处理工作中所遇到的问题。高校图书管理员是面对着学校学生这样的群体，在工作中会遇到与学生相关的一些事情，工作重复而又繁杂，对待服务的对象还需要有细心和耐心，这就需要在工作中将平时所积累的所有的知识转化成一个个排忧解难的方法，同时高校图书管理员还需要具有很好的职业道德修养和个人素养，才会把工作和生活中遇到的各类事情处理得恰到好处，才会在实践中学习，把学习的知识再运用于实践。

2.职业意义

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！