# 反思和行动范文(汇总64篇)

来源：网络 作者：浅语风铃 更新时间：2024-04-24

*反思和行动范文1今年我教的是一年级。我觉得队列队形是最让我感头痛的教学任务，可又不得不完成，因为对于一年级学生来说，只有很好得完成队列队形的教学任务，树立好学生良好的教学常规，才能从步入小学就能养成好习惯，才能更好地组织教学。队列队形教学内...*

**反思和行动范文1**

今年我教的是一年级。我觉得队列队形是最让我感头痛的教学任务，可又不得不完成，因为对于一年级学生来说，只有很好得完成队列队形的教学任务，树立好学生良好的教学常规，才能从步入小学就能养成好习惯，才能更好地组织教学。

队列队形教学内容比较枯燥，不好调动学生的兴趣。为了调动学生的积极性，我也用过很多的方法。例如，在小学一年级进行原地踏步、立定、齐步走的教学中。我尝试过很多方法，不是练习次数多了，学生厌烦。就是方法不适合学生，学生情绪不高，总感觉教学效果不理想。最近，我针对一年级学生能初步分辨左右方向的特点，引导学生从左右脚的交替时开始数数。此方法引起学生较大的兴趣。使学生很快就学会了踏步走、立定的动作方法。

通过体育课的实践，我体会到：在常规教学中，必须依据学生的年龄特征和心理特点，结合学生的生活实际，创设出有助于学生乐学的“情境”非常重要。它能让学生通过观察、操作、模仿、交流等活动获得基础知识和技能，它能进一步发展学生思维能力，增强学生学好体育知识、技能的乐趣和自信心。课堂中我为了体现学生的`主体地位有时也忽视教师本身的引导与指导作用，在技能教学上少了些教学示范，所以在以后的课堂中多些激励性的语言的同时更得注重技术动作的示范。在每一个教学方式上做到有效教学。

在今后的体育教学中，我会从不同角度与方式回顾、分析和审视自己和教学行为，形成自我反思的意识和自我监控的能力。把反思行为变成一种自觉与冲动，一种行为习惯，不断发展自我，提升自我，逐步完善教学艺术，减少“教学遗憾”。

**反思和行动范文2**

尊敬的领导：

您好！

我是xx，在公司迟到已经不是第一次，我认为在迟到的事情上面我需要重视起来了，对自己工作要求不高一定会出大问题，再有我感觉自己这段时间的状态是非常的不好，在工作当中经常走神，上班的时候也没有状态，时时刻刻都在想着一些乱七八糟的事情，想想真的是一个非常大的错误，我深知自己作为x的一名员工，就应该严格落实各项规定，就应该在工作当中认真起来，我不能拖累了公司的整体工作氛围，我也不能影响了其他的同事工作，迟到是一个非常恶劣的事情，您一直都在强调我们作为一名员工，每天应该按时的上班，每天应该按时的去做好自己的事情，这次我的情况确实应该好好的检讨自己。

我早上在家里面一拖再拖，没一个好的时间观念，直接原因就是我不合理安排作息，我今天就是没有一个时间观念，拖拖拉拉的，所以我在到公司上班的路上，就已经是高峰期了，当时很多很多的人都要上班，路上堵的不行，我现在都在反省自己，为什么不错过这个时间段，为什么不提前做好准备，我真的是非常的难受，想了想这些就感觉自己没有做好本职工作，没有做好一名员工应该做好的事情，这次是我的错误，我是在不该这样，我也不应该因为这个理由迟到，长期来对自己的要求不高了，在回顾起来的时候确实是对自己不负责任，我需要好好的去提高自己时间概念，对于这一点我现在非常坚定，我相信在未来我能改变这些，一定要分内工作，在这里给自己立状，再也不会迟到，对今天的迟到事情给同事们也应该道歉，主要也是因为自己破坏了上班氛围。

现在虽然跟你解释了，但我还是非常的自责，我需要用这种行为去让自己记住今天的迟到事件，我不能再发生这样的情况了，影响了工作，也影响了自己的状态，这段时间以来就是因为自己的状态不好，所以导致了工作情绪也不高，甚至有时候走神，对我而言，是一个非常不好的，更何况是迟到这么恶劣的情况，我需要去纠正自己，我也希望在接下来的工作当中不再发生迟到的事件，好好上班，每天合理的安排自己的时间，给大家做一个好的榜样，我也是无比的希望您给我纠错机会。

敬礼！

检讨人：x

20xx年x月x日

**反思和行动范文3**

三尺讲台，一颗爱心。放飞希望，乐此不疲。这就是Xx老师从师十几年来的真实写照，又是他的执着追求。

镜头一：20\_年5月，省级赛课现场，年青的Xx执教着《恐龙》，他从从容容，入情入景，师生互动连连……

镜头二：20\_年5月18日，县电视台《师德风采》专访，Xx面对镜头两眼炯炯，落落大方，叙说着自己在平凡的岗位上，用青春和真爱成就的人生……

切换镜头，我们不难看出，这个1997年走上教育岗位的教师，今天无疑是成功的。那么镜头的背后他又是怎样的奋斗和付出呢?

立身炼志正师德

教师身上社会赋予很多耀眼的光环，作为一名教师，在领受这些美丽光环的同时，更应该去恪尽职守，努力适应时代的的发展，去为这些光环增辉添彩。Xx不但深知这一点，而且无论是做普通教师，还是担任学校中层，他都努力做到了身正为范，用自己的言行诠释了师德的高尚。

他常说：我的肩上有一副担子，一头担着义务，一头担当责任。我靠履行义务领份薪水养家，责任却让我明确使命，催我奋进，亮丽我的人生。他还说：我的两个心房，一个装的是良心，一个装的是爱心。我扪心自问时，问的是良心，我倾情付出时，洒的是爱心。是啊，在讲求公德，崇尚师德的今天，我们需要他的这份纯真，更祈盼这种由纯真带来的人性的升华!正是这样，他不但自觉端正师德、师风，严格执行各种规章、准绳，使上墙的制度、规定不流于形式，用自己的言行做好同行的典范，而且在师德自查自纠活动中帮助其他教师进一步匡正师德，确保了所在集体师德的良好形象。

他觉得师德的范畴里除了自爱，更重要的是去爱别人。作为教师，他觉得着力点就是爱学生。他曾用关怀，让学生泪流满面;他曾用爱心，去扬起学生心海的风帆。十多年来，他当过班主任，做过语文教研组长，担任过教科室主任，做过教导主任，负责过有1000多名师生小学的全面工作，变的是岗位，不变的是他的爱心。他始终在完成各项工作任务的同时，用爱心去点亮学生的心灯，用爱心去演绎师爱、父爱。他的语文课，最能激起学生学习的兴趣，能最大限度地体现学生的主体性。他的课，作业最少，他要求学生每天都要做好。有时他把爱心转化为对学生的尊重，有时他把爱心体现在对学生的严，体现在对学生习惯的培养上。他的课，学生没有坐姿不正的，没有不思考的，没有迟到的……他的课，学生爱上!

为了关爱和转变学困生，Xx掏钱请学困生吃西瓜成了学校的美谈。很多学困生在他细微处的关爱下成了他的知心朋友，他的爱心是真诚、宽容和坦诚，他赢得了所有学生的心。他还因势而导，在学生中把爱心传递。同学们困难之际的相濡以沫，孝敬长辈，尊老爱老，自发的“手拉手，献爱心”活动……他的班级充满温情，他的学生传递着爱心。

积极进取练师能

教书育人是教师的天职，但教师如果没有扎实的教学技能，空有一腔热情是没法完成教书育人这一使命的。Xx把练师能当作不断提高师德修养的一个目标去追求。平时他刻苦学习理论和文化知识，不断提升学历水平。教学上更是潜心研究教材教法，广采他山之石。他先后参加县、市骨干教师培训，多次参加教材培训，聆听专家报告，吃透教材编写意图，自己付诸行动。课前，他围绕课改理念，深刻领会课标内涵，准确把握、认真钻研教材，制定科学、合理的教学目标。课堂中，他把各种教学方法有机地结合起来，阅读教学中做到融整体把握、突出重点、品味语言、领悟写法、为一体，实现师生、生生、生本之间的平等对话，他的课因学生个性的张扬而美丽，因教学理念的前卫而精彩。20\_年以来，他执教省级优质课1节，市级公开课1节，县公开课12节。执教公开课(研究课)的身影到过县每一个中心校，并应邀开县、镇讲座15次，讲座内容丰富，形式多样，成效显著。参赛课获得省优质课一节，市二等奖一节，县一等奖二节。

一直觉得：一名教师的成长首先从教学反思开始，平时再忙他也坚持及时进行教学反思，反思自己每一节课的得与失，也反思其他教师的教、学生的学，经过多角度的反思和留心自己的教学，不断总结经验，找出教学中存在的问题，并着力实施解决，自己不能解决的虚心请求专家解答。多年的反思，为教育科研积淀了基础，为课题研究提供了实践素材，主持市级规划课题《小学阅读教学中指导有感情朗读的方法》、县级规划课题《小学阅读教学中学生自主学习的意识培养》的研究并顺利结题;先后参与省级课题《在小学作文教学中培养学生的创新意识》、《新课程下农村小学教师课堂教学评价机制的研究》的研究。任现职以来，共有30多篇教育教学论文(案例)获奖或发表。其中国家级获奖3篇，省级获奖5篇，发表5篇，一节录像课公开出版发行。担任教科室主任后，积极倡导科研先行，和老师们共同研究，提倡“行动+总结”的科研方式。他以自己的行动带领老师们参与课题研究，促使教师敢研究、会研究、研究出成效。担任某小学校长岗位以来，注重个人“勤业、精业”，重视学校常规管理，通过常规促进教育教学质量的提高。20\_年10月，学校成功创建市现代化小学。

矢志不渝铸师魂

随着科学发展观的学习不断深入和领会，Xx老师进一步认识到新时代教师使命的重大和师德弘扬的迫切，明确了教师对于学生进行道德垂范、知识传递、学法引导、情感培育、人生启迪的重要。

自任学校中层以来，他更忙了，更累了，可他从没因此心里放下学生。每次听课或讲座外出，他的学生都会受益，新的教法和理念，让他的四十五个学生兴奋并快乐着。每次活动反思后的经验总结，他的学生总是在他从“经验——再实践”时，体验到更多成功的喜悦。有时，他在外进行学术切磋、交流，晚上一有空总要先打电话给让他牵挂的学生，再打电话给家人。因为他是学生心中最有趣、最好的“Xx老师”，他也因学生心底的这一称呼而自豪。

自己的理论和教学水平提高了，他总是热心培养青年教师，先后指导过H、T、F等青年教师，通过“听评课、互听互评、两人合上一课”等方式进行课堂教学指导，给他们机会打拼磨练，给他们问题深入研究，给他们舞台大胆展示，努力将课标理念转化他们的教学实践，促进了他们课堂教学水平的明显提升。

作为教导主任、语文教研组长，他把学校的教育教学质量提升作为己任，精心组织学校的县级语文基地校主题研训活动，深化了“一篇课文二课时”的专题研究。两年来，通过请进来、走出去的方式，他先后为广大教师开了“一篇课文二课时” 、“流程构建”、“ 课时目标的划分”、“整体把握、突出重点、品味语言”的专题讲座;带领教研组开展了“同课异构”听、评课、“中低年级课堂教学”等研讨：组织了“名师实录赏析”、“教学观摩”、“低年级语文课堂教学”等多样的研训方式。以问题研究引领课堂，开展了主题多样的研训活动：写字指导课中穿插指导，渗透技巧，激发兴趣;课外阅读课中激发兴趣、渗透方法、交流提高;同课异构中同中求异、异中求同。为提升教师家常课的效率，他根据学校实际，率先实行阶梯式和检验式的教研，分层教研和当堂反馈，提高了教师的课堂教学效率。他求的不是自己的一花独放，而是整个学校教育教学的万紫千红啊!

付出了总有回报，几年来，他先后被评为“国家课程标准苏教版小学语文实验教科书第一轮教学实验先进个人”、“省十五课题研究教科研先进个人”、“市优秀青年教师”、“市优秀博客”、“县语文学科带头人”、“县优秀青年教师”、“县优秀教研组长”、“县十五期间教育科研先进个人”等名誉和称号。

成绩不能满足，名誉催人奋进。作为一名教师，觉得自己始终要践行为人之道，从师之道。特别在实施教师绩效考核的今天，他觉得教师更要讲敬业和奉献。他也正是这样做的，坚守着三尺讲台辛勤耕耘、开拓创新、默默奉献。他相信他的未来不是梦，因为，在他的心中，学生永远是天使，他就是为天使修补翅膀的人。

**反思和行动范文4**

高三物理总复习的目的是通过总复习，使学生掌握物理概念及其相互关系，熟练掌握物理规律、公式及应用，总结解题方法与技巧，从而提高分析问题和解决问题的能力。为了达成以上目的，我们在高三教学过程中应做到以下几点：

>一、抓住考纲、回归课本

1、“考纲”即“考试说明”，它是考试出题的依据，因此在高考复习过程中应紧紧抓住考纲逐一落实考点，用考纲来检查学生对知识点的掌握情况，才能做到全面无遗漏;要对照考纲一个一个知识点落实，从考纲对知识点的要求的程度对照学生掌握的情况看是否达标。

2、在复习备考时，应以课本为本，充分发挥课本的主导作用，在复习过程中，应指导学生带着问题看书，研读教材内容，使其看书有一定的目的性，便于弥补自已基础知识弱点，融会贯通教材的基础知识结构，使其回归课本目的性强，才能充分利用时间，真正达到查缺补漏的目的。

3、正确处理好“热点”与“冷点”。最后阶段复习中，不仅要注意考纲中的热点问题，在看书时要重视考纲中的重点内容，同时更要关心所谓的“冷点”。因为前一轮复习中在综合试卷里所谓的重点知识、热点知识出现的机会较多，通常都进行了反复的强化，恰恰在所谓的“冷点”的地方出题较少，重复的机会少，有的甚至没有考查过，所以在今后的教学中要有必要的给以加强。如：今年高考实验题对示波器的考查.以后应注意在“冷点”上的复习，以防止在高考当中出现一些知识上的死角。

>二、夯实基础，培养能力

在高考复习备考时，要处理好“基础”与“能力”的关系，特别是在第一阶段的复习过程中，重点是复习基本概念、基本规律及其应用，基本解题方法与技巧等基础知识。但在夯实基础的同时还应当有目的的加强以下几种能力的培养。

1.加强信息迁移问题的训练，提高阅读能力、理解能力和分析问题的能力。信息迁移问题一般都是给出一段文字或图片信息，要求通过阅读该信息去回答或解决一些物理问题，信息迁移问题着重考查学生临场阅读，提取信息和进行信息加工、处理，以及灵活运动基本知识分析和解决问题的能力，如：给出有关磁悬浮列车的文字资料和图片，要求学生通过阅读资料，去回答和分析有关磁悬浮列车的问题。

2.加强科技应用问题的训练，提高运用物理知识去分析和解决实际问题的能力。纵观近年的高考卷，生活、生产、科学研究中的物理问题已成为高考中的热点。平常的物理教学强调理论的完整性，系统性，缺少与科学技术和生活实际的联系，在物理教学及有关问题训练时，往往是简化后的物理对象、场景，把所有物理问题变成了理想化、模型化，而实际生活问题则往往不同，它并不明显给出简化或理想化的对象及物理场景，因而需要培养学生学会抽取物理对象和物理场景的环节。

3.加强实验技能训练，提高实验能力。建议在高三复习阶段重做高中阶段已做过的重要实验，开放实验室，但不要简单重复。要求学生用新视角重新观察已做过的实验，要有新的发现和收获，同时要求在实验中做到“一个了解、五个会”。即了解实验目的、步骤和原理;会控制条件(控制变量)、会使用仪器、会观察分析、会解释结果得出相应结论，并会根据原理设计简单的实验方案。以实验带复习，设计新的实验。进一步完善认知结构，明确认识结论、过程和质疑三要素，为进一步培养学生科学精神打下基础。学会正确、简练地表述实验现象、实验过程和结论，特别是书面的表述。

4.加强创新思维训练，提高创新思维能力 。创新思维题是近几年高考物理试题或理科综合能力测试题中考查学生能否寻求独特而新颖的，并具备社会价值的思维方法解决尚无先例的问题的能力，这些题大多数属于开放性的实际应用题，创新思维的主要成份是发散性思维和集中性思维。所谓发散性思维是一种不依常规，寻求尽可能多种多样的答案的思维，它具有流畅性、变通性和独创性的特点;而集中性思维则是依据已有的信息和各种设想，朝着问题解决的方向求得最佳方案和结果的思维操作过程，发散性思维以寻求解决问题的各种可能性为主，而集中性思维则在这些可能的途径中选择和比较出最优的解决方案，两者相互联系，缺一不可。

>三、做好归纳，注重综合

1、要善于归纳总结，不仅要形成比较完整的知识体系，而且对物理习题最好能形成自己熟悉的解题体系，从而在高考中面对陌生的试题能把握主动。

2、注重学科内知识的综合，重点应放在力学、电磁学的综合，加强训练、归纳、总结，反思、提高分析综合及用数学处理物理问题的能力。

四、重视训练，注意答题的规范化

1、平时训练中要让学生抓住自己有困难的问题认真分析，针对性的训练。最后的阶段应避开难题、做少量的练习。要选择难度适中，自己“跳一跳够得着”的题目和一些基础题目来做，要保证质量和做题的效率及情绪和信心，通过做题保持良好的解题能力。

2、规范答题。物理试题的解答比较重视物理过程和步骤，这就要求在教学过程中强化学生在解答物理题时要规范。解答计算题时注意以下几方面：要有必要的图示，要有必要的文字说明，要有方程式和必要的演算步骤，计算结果要考虑有效数字和单位。让学生在练习时尤其在做高考题时要仔细看一看计算题应该怎么样表述，答案的评分标准如何，力争做到能做对的题目就一定不丢分。

总之，在高考物理复习过程中，一定要有周密的计划、科学的方法、得力的措施，只有这样，才能取得高考的胜利。

**反思和行动范文5**

关于自我反思，在我的人生中有很多的挫折，但这些挫折是成功的垫脚石，是人生的财富。

我的人生就像一只小船，在大海中航行，我就是一艘小船，在大海中行行，我就是在大海中行驶的，我的生活中充满了挫折，但我不害怕，我要勇敢的克服困难，向着我的目标前进。有一次，因为我不会做，所以就想着玩，所以就想着看书，可是妈妈又说：“书是人类的营养品，是知识的源泉。”

于是在我上学以前，妈妈就给我买了很多的作文书，可是我却一次也拿不定主意，就这样，我的成绩一点也提不起来，我很伤心，我的妈妈却鼓励我：“没关系，下次努力就行了，只有你努力了，才有可能取得好成绩，你一定要努力，妈妈相信你。”我一直以来都在鼓励自己，我相信自己能行，在以后的日子里，我一定能取得优异的成绩。

有一次，我参加了一个作文竞赛，我参加了，我很紧张，心里一直在想，这次怎么办呢?我一定能得到一个好成绩的，可是，当我上台时，心里一直不是滋味，就是有些紧张，心跳加快了，我的妈妈看见了，鼓励我说：“不要紧张，我相信你一定能做得更好，加油吧!”听了妈话，我的心情平复下来，一鼓作气，我终于得到了一个好成绩，我心里高兴极了。

通过这次的作文竞赛，我明白了一个人的一生中，不可能一帆风顺，只有努力了，才能成功，我们应该好好的去对待每一次挫折，因为只有经历过挫折才能成功。

**反思和行动范文6**

尊敬的单位经理：

您好，在此向您递交这份工作错误违规的检讨书，以表达我对自己工作态度不端正、违反公司工作规定的无比愧疚心情。

对于我的工作错误，我觉得很大程度上是因为我的态度不端正、对工作怠慢与疏忽，我没有很好地遵守公司规章制度，没有对自己工作严格要求，没有严肃履行自己职责义务。

我的工作错误违规，也是最令自己感到心痛的错误。错误的发生，充分地暴露出我在思想上、工作意识上存在严重欠缺，在工作操守上存在严重怠慢和疏忽。

我主观的认识不深刻，给我犯下如此工作埋下了隐患。而从发展的角度上分析，我个人这样的工作错误违规的错误如果不加以改正，继续发展下去，会对自己今后的工作形成很大的不利因素。

我一切工作的顺利开展都是要建立在严格遵守公司的相关政策和规定的前提下。而却在这段时间内放松了对自已的要求，没有锁柜就开了自已的座位，工作错误违规。我这样的工作错误违规，对于公司的日常业务秩序与规范管理造成了一定程度的消极影响。

在此，我向经理同志表示深深地歉意。并郑重地向您说一句：非常抱歉，我错了!

20xx年xx月xx日

**反思和行动范文7**

尊敬的xx老师：

您好！

对不起，我深深得知道错了。在此递交检讨书以深刻反省我围观参与打架的错误，此次错误后果是严重的、性质是恶劣的、影响是难以消除的。我的所作所为严重得违背了学校一向对我们的道德素质教育，泯灭了做人处事的根本道德良知，辜负了作为祖国花朵应该肩负起的成长责任。

回顾错误，当天下午年级段发生一起打架事件，我因为跟其中一位打架的同学平常熟识又是邻居玩伴，看他当时打架，自己也跟着凑了过去。周围有人围观打架，我也跟着围观，并未进行劝阻。在打架事件趋于紧张激烈的同时，自己还上去推了一把被打同学，造成被打同学的二次伤害，让被打同学在心灵、身体上遭受严重摧残。

错误发生以后，学校领导老师们对我们进行了深刻的批评教育，我也慢慢得地意识到自己的不对。首先，我作为一名班级的体育委员，身为班干部没有带头给班级同学做好纪律表率，存在失职行为。其次，打架是粗鲁、野蛮、恶劣的肢体冲突，运用暴力手段只能让问题更加复杂严重，无助于解决根本问题，我围观参与打架而不上前劝阻，更突显了我的无知与愚昧。再有，我当时的行为客观上起到了推波助澜的作用。

现如今，我经过进一步的深刻反省，已经有了痛彻心扉的领悟，深深得觉得自己对不起被打同学，也对不起学校领导与同学们，我感到了无比的内疚与懊悔。我痛定思痛、悔不当初，真的觉得无脸面对老师与同学们了。总而言之，我的这次错误非常严重，我必须在今后长时间里做好反省与悔改措施，尽己所能得弥补错误所造成的损失。

在向当事同学表达歉意的同时，我也要郑重得向学校领导、老师们、同学们保证：我要从这次错误当中吸取深刻的经验教训，从今往后坚决与邪恶歪行作斗争，平常注意维护校园团结，多做促进同学友谊，构建良好学风校风的事情。并且利用自己身为体育委员的强壮身体，尽己所能得震慑邪恶，在需要伸张正义、拯救危难时候保护瘦弱同学不被欺负。

检讨人：

20xx年xx月xx日

**反思和行动范文8**

本人认真回顾了近一段时间以来的工作，深刻反思了思想及工作作风等方面存在的问题以及原因，主要有以下几个方面：

一、思想上存在骄满情绪，抓职工思想工作不扎实。由于在前一段时期开展的职工思想政治工作中，及时的发现了处理了多起职工思想问题，化解了职工思想上存在的矛盾，有时觉得沾沾自喜，觉得自己在处理问题的能力上有了提高，积累了经验，在后期处理职工的思想问题上往往主观臆断，把自己的想法强加于人，有时没有很好的起到化解矛盾的目的。

二、管理标准低，对班组骨干要求不严。在处理一些问题上有时存在一些顾虑，说深了怕人家有想法，所以常常点到为止，过分迁就，从某种程度上削弱了自身的管理责任，同时，也助长了一部分人的惰性。

三、缺乏对一抓到底的精神，对问题追责管理力度不够。在处理工作中的细节问题时，不够认真，不够深入。在卡控中发现了问题，有时候盲目的将问题交由给班组处理，由班组进行追责分析，但工班长的思想认识有时不够，往往对问题的严重性认识不足，吸取教训不深刻。

四、班组中存在的问题

1、工班长的技术素质有待提高。目前，\_\_\_\_列检的15名工班长中大专文化2人，高中文化4人，中专(电大和复转军人)5人，初中4人。这14名工班长中技师1人，高级检车员4人，中级检车员8人，还有2人未进行过职业技能鉴定。14名工班长中曾经参加过段以上技术比赛的5人。以上这一组数据从一个方面反映出了\_\_\_\_列检工班长技术素质的落后，由于技术素质的落后在现实工作中制约着工班长作用的发挥。

2、职工精神面貌和定置管理丞待提高。\_\_\_\_列检所处的特殊位置要求我们时刻要有一个良好的精神面貌，要将一切可控的东西时刻处于管理状态，那怕是待检室的一张报纸、职工身上的一颗纽扣。车间多次在这方面提出问题，但个别班组在落实上仍然有差距。

3、各项工作有待进一步理顺和规范。自10月份入手建设大唐班组以来，从作业现场的组织程序、人身安全防护到技检时间等多个方面还没有与车站和大唐电厂形成共识或协议，很多工作有待进一步理顺。

整改措施

一、克服骄满情绪，踏实抓好职工思想工作。做为最基层的班组型党支部，必须扎根于班组，切实贴近职工群众，倾听职工群众的声音，通过认真利用安全屏障这一有效途径，真正把握职工群众的思想脉搏，认真分析职工的思想动态，认真研究问题的解决方法。同时，虚心向前辈请教，吸取前辈思想政治工作的经验，大胆实践，注重总结，在职工群众心目中树立良好形象，积级化解矛盾，全面做好职工思想稳定工作。

二、树立敢于碰硬、不怕得罪人的精神，加强对工班长的管理，加强自控型班组建设的推进。对班组的管理和与工班长的工作要坚持以围绕安全这个中心，服从安全、服从大局的原则，讲求方法的同时，把自控型班组建设活动中提出的“十项制度”引入到班组管理工作中来，以抓好试点班组的建设工作为突破点，促进其它班组迅速跟进，共同提高，扎实推进自控型班组建设在作业场有序开展。

三、认真落实四项制度，做到安全教育和安全考核的有机结合。一方面要针对问题及时开展对职工群众的普遍教育、对党员的重点教育和对重点人员的针对性教育，同时，另一方面要克服好人主义思想，加大管理约束力度，对违章违纪问题要认真考核，严肃处理。

四、积极配合主管副主任做好\_\_\_\_列检的安全管理工作。按照段和车间的总体要求，积极配合主管副主任做好\_\_\_\_列检的安全管理工作，主要从以下几方面加强：第一，从安全基础管理入手，把班组账簿的管理制度化，坚持每周至少对各班组的账簿进行一次全面检查;第二，把握现场控制这个重点，以狠抓列检标准化作业控制和安全分析为主要手段，坚持做到每天至少对全部安全关键点进行一次检查，坚持做好交接班、吃饭前后等重点时间段作业质量的卡控，发现问题及时组织班组进行分析，控制问题的重复发生;第三，通过开展技术培训、技术攻关活动促进职工技术业务素质的提高，发挥自身的技术优势，组织技术骨干开展结合现场实际开展攻关活动，总结好的做法，提高技术骨干的总结能力，根据职工的技术业务水平组织不同层次的职工进行技术培训，提高职工整体素质。

五、加强作业写实，及时发现生产中存在的各项问题，能够解决的及时与车站和\_\_\_\_电厂联系解决，不能够解决的及时向段有关部门汇报，提请有关科室协助解决。

**反思和行动范文9**

一颗爱心，传授知识，点燃智慧，润泽生命……这是xxx从教29年的真实写照。在xxx的教育生涯中，从事班主任工作21年，做教研组长16年。几十年，打造了她学高为师、身正为范的人格魅力，炼就了她循循善诱、技艺精湛的教学技能，构成了她宽严有度、润物无声的教育风格。她用自我的学识，赢得了学生的热爱、家长的信任、同事的钦佩。而这背后，则是她的付出和奉献。

在班级管理上，xxx全心奉献。即使母亲身患重病期间她也从未耽误过工作，无论多疲惫，只要跨进学校，她都以饱满的精神状态出此刻学生面前。

她班里以往有个学生对学习方向十分迷茫。xxx发现了他的思想波动，便帮忙他挖掘生物方面的潜质，为他的学习供给了动力。最终，这名学生以644分的成绩考入北京大学。这样的例子不胜枚举。她带的班多次被评为市区级先进班团体，她本人也被授予北京市中小学优秀班主任“紫禁杯”特等奖。

xxx坚持进行教学反思。经过多角度反思，她不断总结经验，找出了教学中存在的问题，为教育科研积淀了基础，为课题研究供给了实践素材。20xx年，她主持区级规划课题《高中数学教学中有效教学的策略研究》现已顺利结题。同年，她与北京教育学院联合举办的“有效课堂教学的研讨”活动受到专家好评。作为北京市数学骨干教师，她主持的“整体把握函数主线教学”研究，得到了专家的肯定。

xxx时刻关注着国际教学领域前沿研究成果。几年来，她做了上百万字的学习笔记，她撰写的百余篇论文，多次荣获国家级、市级一等奖。五十载春秋风华，三十年丹心执守。如今，xxx虽已有丝丝白发，但她依然奋战在挚爱的三尺讲台。

**反思和行动范文10**

学期结束时，我突然回顾。总的来说，今年高三教学最深的两个感受是：高中英语教学应该一次性完成。我们不能忽视任何联系。我们应该注意与学生的交流，密切关注学生思想的变化。让我们谈谈本学年的教学实践和一些教学反思：

>首先，合理制定和完善教学和复习计划

开学之初，我们制定了全年的教学和复习计划，并在教学过程中不断改进和完善。为了做好高三英语教学，在与高三新生充分沟通后，我们认为应该立足教材，巩固基础知识，作为高三初期的主要教学策略。

思考1：教学和复习都要注重实效，真正为学生服务。

>第二，扩大学生词汇量，开展基于语篇的基础写作训练

在第一轮复习中，我们主要阅读教科书阅读材料。后来，为了弥补教科书阅读的不足，我们还选择了泛读材料&mdash&mdash英语周刊，因为报纸上的文章比较新，具有强烈的时代气息和更大的空间。每期选择一到两篇文章作为精读材料，两到三篇文章作为泛读材料。在平时复习词汇的过程中，我们不失时机地推陈出新，推陈出新。通过形、义、同义、反义、固定搭配等手段，我们可以将大量有用的词汇连接起来，使学生能够在纵向、横向和各个方面滚动词汇的雪球。学生们给我起了一个时髦的名字：单词故事。对于精读和泛读材料中遇到的所有生词，要求学生提取它们，我将采取必要的手段，如听写或复制和阅读，检查它们，以扩大学生的词汇量。

反思二：在阅读教学过程中，遵循精细与粗放、少精细与粗放、多精细与粗放有序相结合的原则。在教材的基础上，选择广泛的阅读材料，巩固和拓宽语文知识，逐步培养学生的独立阅读能力，为以后学生的阅读和写作技能的提高打下坚实的基础。

>三、加强写作训练，合理安排写作综合训练，在写作过程中给予学生合理指导，对学生有明确要求：

1）中等复杂度

2）闪点、较高水平的词汇和

**反思和行动范文11**

自参加工作以来，我一向不断反省自我。下头是我今年的自查报告：

一、存在的问题

一是学习的要求和动力不够。对学习的要求不够高，学习的资料较浅，学习的范围较窄，系统性、专业性、深入性不强，从而使得学习的效果不明显。动力不足，缺乏学习的主动性。主要表此刻：一方面，学习的自觉性不强。没改变那种“要我学”为“我要学”的良好学习习惯。自我较注重单位安排的各种政治、业务学习，而对其他学习的主动性不够;另一方面，学习的钻劲不够。学习过程中，我认真做了笔记，但往往浅尝辄止，没有作深入消化，领会，全面贯彻;第三，学习重点不清。自我没有认真把握学习重点，但求面面俱到，结果忽视了直接相关工作需要的重点学习。

二是职责意识不够强。由于大局意识不够，往往只管自我职责以内的事，其它的事就少有过问。有时，自我明明看见其它同志工作中存在的问题，因碍于面子或是认为不该自我管，也就没有主动提出来帮忙改正，而是放之任之;有时自我认为无足轻重、无碍大局、可干可不干的事，也就无动于衷;有时本该今日干完的事，也随便拖到明天干。

三是处理问题理论联系实不够。尽管我也经常学习，但学习的深度不够。我经常告诫自我要用辨证的观点和方法去分析和处理问题，可总是讲在嘴边，忘在手边，结果分析和处理问题的方法简单，对具体问题分析力度不够，不能全面运用发展的、联系的、辨证的眼光看待和处理问题。

二、产生问题的原因分析

一是平时疏于学习。在知识结构日新月异的今日，不学习，就要落伍。以往我总认为，只要能把本质工作干好，其他学习都无关紧要，殊不知，学习与工作是相辅相成的。仅有深入地、系统地、全面地学#习，才能更好地胜任自我的工作。在日常工作中，我认为只要能干好本职工作就行了，而放松了对其他知识的学习。理论知识的学习上也只满足于看看党报党刊、听听时事新闻，读读书本，偏重于时事了解，而对于马列主义、\_\_、\_\_的学习不够，致使理论基础薄弱。由于忽视了对党的路线、方针、政策的学习和掌握，对于自我所学的东西，也没有认真去深入消化，吸收，也就不能很好地做到把自我所学贯彻到实践中去，落实到行动上来，致使在实际工作中政策水平较低。加之学习的主动性不够，对于学习制度坚持不够，老爱犯“三分钟”热情的毛病，这一不良习惯致使学习收效不大。

二是思维局限，认识落后。思维局限，认识落后，进取意识不够强，认为工作上过得去就行，不求冒尖，但求稳而不乱奉行多一事不如少一事的原则。按部就班，认为只要规规矩矩地按条款、按规章制度办事，工作不出错，不给组织添乱子，也就问心无愧。没给自我树立起跨越的高标杆，让自我朝着目标坚定地走下去，反而缺乏向更高目标追求和奋斗的活力与勇气。

三是群众观念弱化。我们的一切出发点应着眼于广大人民群众，想人民群众之所想，急人民群众之所急，真正做到情为民系、权为民用、利为民谋。由于我们工作经常直接与企业职工接触的机会多，与他们之间的交流较多，看到群众的疾苦多，听到群众的呼声多，渐渐地麻木了、习以为常了，群众观念弱化，为人民服务的意识弱化。

三、整改措施

随着机关作风整顿活动的不断深入，经过对自身存在问题的排查，更加清醒地认识到自我存在的问题，也更加增强了我改正错误、提高自我思想素质的信心和决心。在今后的工作中，我决心从以下几方面进行改善：

一是加强理论学习，提高政治素质。全面认真系统地学习党的方针政策，\_\_、\_\_、“\_\_”和\_\_的重要思想，认真学习党的有关政策，在工作和学习中牢记xxx员的六条基本要求，按照合格xxx员的标准要求自我，时刻把坚定共产主义梦想信念放在首位，把它作为自我的立身之本、奋斗动力和行为坐标，立党为公，甘于奉献。

二是进一步改善工作作风。努力做到善于克服消极思维、模糊认识所造成的各种束缚，破除急躁情绪，迎难而上，进取工作;善于对遇到的问题进行理性思考，深挖其中的规律性;善于从事物之间的种.种联系去分析和解决问题;善于从政治、全局的高度认识事物;善于根据个人具体情景和自身工作特点，不断完善和提高自我，脚踏实地的投入到工作中去。

三是加强自身建设，提高服务本事。经过学习，牢固树立共产主义的梦想信念，紧跟不断发展变化的新形势，进一步增强大局意识、职责意识、忧患意识，在强化服务意识上下功夫，为领导决策出谋划策，献智献力;时刻遵守各项规章制度，从思想上筑起抵御腐朽思想侵蚀的坚固防线，增强拒腐防变的职责感和紧迫感。堂堂正正做人，真正做到自重、自省、自警、自励，时刻以树立机关干部良好形象为自我行动、处世的准则，在生活上严格要求自我，敢于抵制各种不正之风和腐败行为，努力做到勤政廉洁。

**反思和行动范文12**

古人曾这样说过：“穷则变、变则通、通则久。”那如何才能变呢？变首先要反思，而且要善于反思，如何反思？作为一个从事科学教学的老师，不仅要具有精湛的专业知识和高超的教学艺术，更重要的是要善于进行教学后的反思，只有在不断的反思过程中才能不断地提高自身的素质，推进素质教育，全面提高教学质量，现我根据自身经验谈一谈如何进行小学科学教学反思。

>一、要充分认识科学教学反思的重要性

教学反思能不能真正地达到反思的作用，关键是看他们能否促进教师的专业化成长；能否有助于构建有效的课堂教学提高学生的学习兴趣，提高教育教学质量。

科学教学不同于其他学科的教学，它需要教师的知识储备更广，因为科学涉及到物质世界、生命世界、地球与宇宙等众多领域；需要的课前准备更为充分，因为科学学习需要有结构的探究材料，需要小组合作探究。在科学课程改革不断深入的今天，学生早已变成教学的主体，而教师的新旧教学理念必然相互冲突，作为教师必须更新自己的教学理念，转变教学观念，而这一过程教师必须要及时“反思”中快速地转变过来，才能更好地完成教学任务，从而适应当代教育的发展。

小学科学课程是以培养学生科学素养为宗旨的科学启蒙课程，而科学素养的形成不是短时间内完成的，它是学生不断地接受与内化的漫长过程。更为重要的是，早期的科学教育对一个人科学素养的形成具有决定性的作用。因此，为了学生科学素养的形成，在学生的科学启蒙阶段即小学阶段，构建有效的课堂教学显得尤其重要。有效的课堂教学不仅使学生学到科学知识，感受科学魅力，更重要的是让学生体验到了科学探究的全过程，从而形成影响学生一生的能力。

从上述看来“反思”是教师专业成长的途径，也是提高教学的捷径，因此教师必须总结出自我成长的公式：成长＝经验 反思，要认识教学反思对于教师的重要性。

>二、要认识科学教学反思的误区

虽然当前科学课还不如语文课数学课那样受社会重视，但教师的反思也是有必要的，在反思中教师不能进入以下误区：

（1）过分强调科学探究的学习方式。

科学探究是一种学习方式，是众多学习方式中的一种，显然不是惟一的学习方式。科学课堂中有效的学习需要整合不同的学习方法，需要将教学内容、教学目标、教学方法有机地结合起来考虑。比如说，科学实验课就要以探究活动为主；科学考察课就要以观察为主；科学阅读讨论课就要以阅读、讨论为主。

（2）过分追求由学生的自主探究生成知识。

新课程是强调知识的形成应该是以学生为主的探究活动形成的。但这并不等于所有的知识都要让学生去探究，这根本不现实，因为有些知识受学生阅历，器材，条件，空间等因素的限制，学生根本无法进行探究。

（3）过分重视学生探究能力的培养，忽视了科学概念的形成。

学生科学探究能力的培养与科学概念的形成是同等重要的，它们相得益彰。在教学活动中，科学概念的形成是依赖探究活动的，且探究活动与具体的科学内容分不开的，学生对探究的理解不会也不可能脱离科学内容而孤立进行的。

>三、要认真地进行科学教学反思

根据新课程的理念，课堂教学的规律及评价体系，教学反思一般从教学目标的科学性、教学内容的有序性、教学结构的整体性、教学方法的确切性、学生参与的积极性、反馈矫正的及时性等方面进行反思。为了使教学反思能够深入且富有实效，我认为不一定面面俱到，根据科学课的特点，主要要进行以下反思。

（1）教材重点难点把握是否到位。备课是上课的前提，教师在备课时，都应认真分析本节课的教学重点在哪，教学难点在哪。课后反思时，就应该反思确定的教学重点是否妥当，对知识在教材中地位的判断是否正确；教学难点有没有在教学预设中顺利地突破。

（2）活动的设计是否严密、科学。科学课上概念的形成都必须借助于一系列的活动，学生在活动中形成合作、交流、探究等能力并建构科学概念。因此活动的严密性和科学性必须是教师在课后认真反思的一个重点。

（3）材料的准备与出示时间是否恰当。科学课的学习需要借助于一系列的探究材料，关于材料首先要反思的是这些材料是不是围绕课堂上需要探究的问题而准备的，且所提供的材料之间有没有特定的联系，相互作用后能不能体现出有关的科学概念和事物规律——即提供的材料是不是有结构材料。其次，反思材料的出示时间也是相当重要的，因为学生在科学课上对于材料关注往往会影响了整节课的教学效果，所以材料恰到好处的出示会激起学生浓厚的兴趣和探究热情。

（4）探究小组之间的合作是否有效。

目前科学课的学习方式是以小组合作为主，但是大部分小组活动表面看来热闹非凡，却浅显没有深度，这是因为教师只关注了活动的形式，而没有确立明确的目标，且组内分工不清。因此，有关小组活动的设计，在分工明确、目标确定的基础上，首先考虑学生思维的深度，再考虑活动频率。小组活动是为了让学生更好地体验科学探究的过程，理解科学的本质，绝对不能搞形式主义丢掉了本质内涵。

总之作为一名乡村的科学教师，只要认识了反思的重要性，不要误入反思的误区，认真正确的进行反思，就会在不断的反思过程中能变、能通、能久，从而科学教育教学工作，使科学教育教学工作迈向一个新台阶。

**反思和行动范文13**

首先，感触最深的是自己做的准备、研究远远不够。虽然脱稿了，但是没能用比较口语的方式表达出来；深深感到自己做的远远不够，无论是在此次论坛的准备，还是在读书方面，不过，通过此次论坛知道了自己的不足，也找到了读书的动力，以后会真正的沉下心来好好跟着老师读书，希望为时不晚。

其次，针对论文内容研究地不够深入，好多问题还需要进一步的深思，没能内化为自己的知识，所以描述的时候很乱，这点要感谢璐姐的点评，让我眼前一亮，明白了自己的问题在哪儿。

再者，就是自己的写作能力、文笔很需要继续修炼，不仅仅要读教育专业书籍，让自己对教育知识有更深入的理解，还需要阅读文学书籍，提高自己的表达、写作能力。

另外，正是由于我们写的论文没有提前商量，总体看起来，涉及的方面各不相同，看起来有点乱，虽然把论文提前两天发下去了，但是讨论的时候，还是存在一些障碍，比如说，对于“全面个性化发展”的理解，古在丽的论文中有详细对其的理解，但是还是有学生对此问题不明白，所以在为其讲解“分层教学与学生全面个性化发展”的关系时，反复说也还是不懂。

总之，我觉得我们还需要很多、很多、很多的努力和学习。我的感触颇多，远不是三言两语能表达完的，以后会在读书中具体实践的。

**反思和行动范文14**

之前一哥哥一直强调说我现在的感情就是要不断的在感情中所谓成长，这才是感情存在的意义，那个时候自己也明白这个道理，可是自己分开之后才说明白，原来成长是需要掌握某一些本领的，原来在感情中成长并不是那么简单的事情。

自己在想之前会很期待他重新过来找我，那个时候没有想那么多，那个时候可能就是觉得他重新回来找我的话，是因为感情尚存。但现在的话，我是不这么想了。

虽然昨天还是会很希望突然间收到她的信息，毕竟现在微信想的话，自己还是会觉得是不是他发过来的？会立马去看，然后如果看到的不是他发过来的话，自己不会去秒回。但也不会有落空感，就是已经习惯了这一种假期待。

现在的话，自己会想，如果他重新回来找我的话，那是因为它真的在这一段感情中成长了，毕竟她从小到大都是处于被动的状态，包括在亲情里面，在和爸爸妈妈的关系处理里面，如果和妈妈冷战了，一般都是妈妈主动跟他谈，发起聊天，他才会选择重新和妈妈说话，放下强硬的态度。

所以他那个时候一直跟我说是是他选择原谅妈妈，其实他根本就没有明白在一段关系里面主动做出让位的那一个才是真正理智的那一个，毕竟关系是需要不断的做出付出的，而这一个让步的过程中就是在付出，而懂得在感情中让步以及付出的人，一般都是在感情中成长为理智的人的存在。

**反思和行动范文15**

一、自我成长分析

一晃眼，我已经在岁月的年轮上画了十九个圈。回顾自己的成长过程，我感到自己幼年、童年时期的生活经历及情感体验对铸就今天的我起着决定性的作用。我出生在一个普通的劳动者家庭，父母均为农民。上一代的人一直在担忧，八零后的一代是垮掉的一代，是温室的花朵，不敢放心的把这个社会交到我们手中。我并不完全同意这种观点。的确，我的童年没有父母一代的坎坷。不过，我的父母并没有溺爱我，大概我出生的时候，家里跟“家徒四壁”也没什么区别。

首先我的出生对我家来说就是一件大事，到不是因为一个新生命的诞生，而是我出生时，母亲还没有达到法定生育年龄。结果政府又是罚款，又是到我家拿东西。也可从侧面看出，那个时代还是很乱。幸好父母并没有因此而把我当作一个祸害，反而更爱我，把我当作贫苦生活的惟一希望。正是如此，婴幼儿时代倒也过地舒适，无忧无虑。现在想想，那段日子里的天空是那般明净，心灵又是那般晶莹剔透。也许无知，却终究美好。

现在回头看，才发现我原本是恐惧上学的。或许是恐惧离开父母，一步也不行。初次上学，是母亲送我去的，也可以说是母亲拖我去的。而那时的我，该是又可笑又可怜吧。紧跟在母亲身后，眼睛直盯着母亲，生怕她离开自己，而对周围的陌生同学则怀着疑惧和畏怯的感情。我那时会产生这样的心态，主要归功于：成长环境狭隘，与外界交流少。所以，一踏进学校，我就无所适从了。而最终，那那天母亲前脚刚进家门，我立即就跟回去了。母亲那时气极了，只是哭，我也跟着哭。母亲狠下心来，两天没理我。我终妥协，跟着伙伴们去上学了。

在学校久了，人也开朗了很多;学习态度的转变也特别明显。从恐惧到主动，这中间是多大一步，恐怕母亲体会的比我更深刻。从那时起，读书成了我人生中的唯一大事，母亲每天早起，为我炖一碗鸡蛋;然后听我背前一天的课文。我那时有一股倔劲，课文要是背不出，就急得流泪，发脾气。母亲总是安慰我，但不顶用。

小学六年级，为了让我接受到更好的教育，父母把我转到县三小。最初的一段时间，感受最深的就是孤独。这时，我那不善于与人交往的个性完全暴露出来了。好在我遇到了一位良师，她领我走出“孤独”的怪圈，并送我笔记本，请我帮她批改作业，教我如何跟同学打成一片。可是，关于她的事我大都忘了，记住但也只是一些模糊不清的东西。我的童年于是就在读书写字、欢笑流泪中度过，偶尔也会有学习的压力，偶尔也会孤独，但更多的是欢乐。

小学升初中时考的并不理想，很多同学写信来安慰我.可我自己却并不感到难过。也许是因爸妈的一句话：在哪儿读都一样，只要自己努力。现在想想，我是那么在意父母的态度。

初中时结识了一群现在仍相处默契的朋友，尽管现已散落在各处。那时的我们一起挥霍了多少个单纯无忧的日子啊。也是在这时，我遇到了人生中第二位严师—我的英语老师。我总有一种感觉，她是一个女强人，至少具有女强人的某些特质。比如，自律、严谨、一丝不苟、做事迅速而果断。因我初二时将大多数时间花在跟朋友出去玩上，初三她就开始“整顿”我了，每周都会让我出教室背英文课文给她听，也让我每天晨读上台去带大家读英文课本，记得第一次走上讲台，充满了紧张，说话的声音在我自己听起已经如雷般轰鸣，可下面的同学其实都听不见;总之，我太关注自己有没有读好，结果下面的同学根本无法跟着读。可以想象，那天早上我是多么狼狈。可自从有了这第一次以后，每周都有那么几个早晨可以看见我在讲台上领读英语了。而我对她充满了崇敬;想着有朝一日成为她那样的人，自律、严谨，做事迅速果断、有干劲。

高中时，又遇到了叶先生，她是一位女士，可在21世纪，我们仍尊称她为先生，她是我的精神启蒙老师，我一直这样认为。初入高中的某天，我捧着本《简爱》在读，她走过来，轻轻地跟我聊了几名与《简爱》有关的;并说了几句鼓励的话，大概是说“可以这个时代静下心来读名著的人很不错”(小小的鼓励对那时的我却很受用)。之后又谈她看书有做批注的习惯，并且碰到好的段落都会摘抄下来。总之，在那之后我就养成了她看书的习惯，或者说，一种好的阅读习惯。她的语文课堂一向很活跃，她对作文的讲解总是独到而有特色。每次作文交了后，她总是立即批改，并把我们写的文章加以修改，再打印出来，发到每个人手中。每次写完作文之后，我们就开始期待，期待自己的作文被打出来，期待她的赞赏。因此，别的班同学都引以为苦的作文，竟成了我们班同学的最爱。她有每天早上给我们朗诵一篇或一段美文的习惯，会在某个早晨欣喜地告诉我们杜鹃花开了，银杏叶黄了。在她无言的鼓励下，我阅读了中国古代四大名著，《简爱》、《百年孤独》、《红与黑》、《傲慢与偏见》、《巴黎圣母院》、《红字》、《余秋全集》、《三毛全集》、《席慕容全集》等大量书籍。我可以这么说：我的文学素养自遇到她开始形成。

而她教学的方法也深深地烙印在了我们的脑海中。她的鼓励政策，她那融入生活而又超然于生活之外的人生态度，她的精神观、价值观……在那段时间里竟给我产生了连现在都无法预计的影响。

高中时，结实了一位今后可能会走完一生的挚交好友。临近高考时，那段时间的相互扶持与鼓励，每周我们总会有一两个傍晚在操场上散步，相互说说心中的疑惑与学习的压力。看看天空，牵手走走，默契十足。

进入大学，到现在已快一个学期。最初的躁动也渐渐平息下来。凭着初入校的那股豪情壮志，我参加了团学会主席团竞选，竟也闯进了复试，最后倒成了二分部办公室的一名学生助理。一个学期下来，倒收获颇丰，学会了很多为人处事的方法与态度。到目前为止，最值得一说的还应该算是瑜珈和紫藤茶艺，第一是体育课，选修了瑜珈，是一项益智精神的有氧运动，第二是加入紫藤茶艺社，它是由湘雅医学院的曹进教授主持的，每周末都有一次活动，他会跟我们谈艺术、生活、人文、教育各方面有益于提升精神境界的东西。

再回头，看一眼来路，终看清了成长的一浅一深的脚印。成长和成熟终究是不同的。在我看来，有些人可能一辈子都没有真正成熟过。成熟应该是精神层面的，我的生活也并不像我会回忆的那般一帆风顺。其中的挫折无数，只不过我已经选择性地遗忘了，一路走来，感觉到成长的路有大部分是学习的路。

二、个人优缺点分析

待人真诚、热性善良、乐于助人、认真负责、包容理解是我的五个突出优点;也是努力践行的人格或行为准则。我一直把成功学大师李践的名言“知行合一”当做自己人生的座右铭，也认为真诚、认真、善良是为人处事的最基本准则。我始终相信，当我对世界认真时，我终会得到丰厚的回报。

反应稍慢、惰性、时间管理不够科学、不够果断、健忘是我急需改善的五个缺点。

反应稍慢这一缺点在最近这段时间有了很大改善。因为担任学生助理一职务。其中一项要求就是反应要快，遇突发事件时，需立即做出反应，想出相应的解决方案。在大学阶段，能担任这么一职务，我还是很感激的。因为办公室助理相当于“秘书”性质，它对我的耐心以及时时保持积极友好的态度有很大考验。

健忘这一缺点也日渐突出了。最初我只是为了遗忘而去遗忘，是想忘记一些不愉快的事，是想过得更开心。现在，就怕忘了学习工作生活中的紧要事情。

不够果断这一缺点倒是在经常看得出来。报社团，报课外学习班，参加竞赛……很多次，给自己找借口，然后看着机会从身边白白流逝。

我没有信仰宗教，但我特别欣赏宗教文化、宗教哲学。道家认为“上善若水”，柔，随遇而安，润物无声是水的高贵品质，做人也应当这样。

佛教的“因果论”教会人辨证地看问题。我对宗教很不了解，总觉得它是神秘而朦胧的。我现在的一个同寝同学是西藏的，当她说起佛教、佛庙、活佛，总让人觉得神秘而美丽，但我并不想加入任何宗教。当别人问起我的信仰时，我的回答就是“知行合一”。

在对待他人方面，我通常比较容易发现和欣赏他人的优点，同时也会客观地评价他人，接纳他人的缺点，在自己和他人相处时，我会尊重他人，包括他人的思想和行为能较好地和他人沟通。我的朋友都觉得我比较容易相处、心地善良、富有爱心和同情心，有较强的责任心。

根据气质学分类，我应该是一个粘液质的人，稍带些多血质的特征。为人安静而不寡言，情绪可收可放;独处时沉静多思，交际时热情友善;学习时态度认真，上课专心听讲，课后及时完成练习。

三、职业生涯规划

走过十二年的义务教育阶段，也走出了整体教学模式。面临最多的就是就业与择业的困惑。刚迈入大学，随处都能看到“职业生涯规划”的讲座。这才意识到人生规划尤其是职业规划成了摆在我面前且必须解决的课题。

今年我们学校是大类招生，我学的是电气信息类。包括自动化、电气工程及其自动化、电子信息工程、计算机科学与技术、通信工程等专业。到大三时才会分专业。

目前，我想学自动化，或许受到了“自动化是本大类最好的专业”的影响;但我对制一些控件还是很感兴趣的。因此，我以后会走的一条路就是：考研，读研，找一份与自动化专业有关的工作。

现在，摆在我面前最大的课题就是：读研。不管是保研还是考研，都要付出相当大的努力。我目前的选择就是好好学习，做好助理工作，博览群书。

我每天的三个小时，每周去一次图书馆。目前借阅的书大都是文学名著、哲学随笔、散文等

职业生涯规划具体事项

方 向：企业高级技术人员

总体目标：完成硕士的学习。

已进行情况：在读本科

一.社会环境规划和职业分析

1、社会一般环境：

中国政治稳定，经济持续发展。在全球经济一体化环境中的重要角色。经济发展有强劲的势头，加入WTO后，会有大批的外国企业进入中国市场，中国的企业也将走出国门。

2、技术职业特殊社会环境：

由于中国的技术起步较晚，核心技术知识大部分源于国外，中国的自控技术人员缺乏。中国急需技术人才，尤其是经过系统培训的高级技术人才。

二.成功标准

我的成功标准是个人事务、职业生涯、家庭生活的协调发展。

只要自己尽心尽力，能力也得到了发挥，每个阶段都有了切实的自我提高，即使目标没有实现(特别是收入目标)我也不会觉得失败，给自己太多的压力本身就是一件失败的事情。

三、缩小差距的方法：

1.教育培训方法

(1)充分利用本科生毕业前在校学习的时间，为自己补充所需的知识和技能。包括参与社会团体活动、广泛阅读相关书籍、选修、旁听相关课程、报考技能资格证书等。

2.讨论交流方法

(1)在校期间多和老师、同学讨论交流，毕业后选择和其中某些人经常进行交流

(2)在助理工作中积极与辅导员沟通、加深了解

3.实践锻炼方法

(1)锻炼自己的注意力，在嘈杂的环境里也能思考问题，正常工作。在大而嘈杂的办公室里有意识地进行自我训练。

(2)养成良好的锻炼、饮食、生活习惯。每天保证睡眠6-8小时，每周锻炼三次以上。

(3)充分利用自身的工作条件扩大社交圈、重视同学交际圈、重视和每个人的交往。

四、本人对于职业规划的看法：

1、职业规划肯定要有，但是我觉得职业规划不可能现在就定下来，周围的环境随时在变，而且自己随着不断的成熟和接触不同的东西，也会变。

2、但是，虽然可能没有成型的职业规划，但是我觉得每个阶段的前进方向和短期目标要有，比如这段时间我要练好英语听力到什么水平，我要朝着什么方向努力，没有努力的方向和短期的目标，那容易虚度光阴。

3、作为学生，我更想听一些别人成功的案例，和为什么别人能取得成功，虽然每个人走的路不同，但是我想有些成功的共同点是相同的。

**反思和行动范文16**

美国著名学者波斯纳提出了教师成长的公式：经验＋反思＝成长。教学反思被认为是“教师专业发展和自我成长的核心因素。”在教学实践中，教师既有成功的经验，亦有失败的教训，对教师来说都是财富。课后将这些宝贵的财富及时进行分析、整理，由感性认识上升至理性认识,对照新的教育理念再来指导实践；通过将零星的教学经验，不断加以总结与提炼，就可以提升教学理念，逐渐形成自己的教学风格，凸现自己独特的教育思想。可见课后反思是一种促进教师改进教学策略，不断提升自己教学水平，提高教学质量的好方法，是教师获得专业化发展的有效途径，是其成为“研究型教师”“专家型教师”的必经之路。

在现实的教学过程中，很多幼儿园教师在课前准备和设计方面比较重视，但在教学活动的反思和总结方面却显得比较难以把握。有的只是对目标、教学手段等进行一般性的反思，有的不清楚自己在教学过程中出现的问题到底在哪里，或者视而不见，无法进行有效的分析和思考。翻开教师的反思笔记，存在着空、浮、杂等现象，许多的教师把教学反思看成是任务型、应付性的工作，致使课后反思浮于表面。下面谈谈自己的一些体会：

>一、记得失

每次活动后，总有点成功的经验或者是失败的教训。不管得失成败，教师皆应实话实说，将其记录在案，以期在往后的工作中考虑更周到，操作更自如，不走弯路，少走弯路。组织教学活动可因教师一个有趣的开头而使课堂气氛空前活跃；可因教师的一个眼神、一个手势而令故事情趣大增；可因一种新的教法而获得意想不到的效果；或者因为讲得多做得多而使幼儿索然无味；也会因为一个环节的疏忽而开了小差走了弯路；还会因为幼儿提出的问题，教师一时难以回答，而令幼儿大失所望。教师课后都应记录下来，日后改进。

>二、思教学

进行这种反思，一定要从“幼儿学”着眼来发现问题，从“教师教”着手解决问题。也是教师教学过程得与失自我诊断的一种方式，它可以使教师及时根据教与学的情况，对下一阶段的教学进行适当调整，采取有效的教学策略，以便使教学更具有科学性、针对性和实效性。特别是可以随时发现教学中的问题，采取积极措施，改进教学。

1.对孩子在活动中的行为进行反思

这种反思是以幼儿的学习行为表现和学习效果为依据，在写这类教学反思过程中，教师往往习惯于从个人角度思考，而不善于从孩子在活动过程中的学习方式和行为状态获得反馈信息，从而分析和思考自己的教学行为。老师应及时捕捉孩子的信息，解读孩子的学习方式，对活动中孩子的行为进行科学的分析、反思，从而调整自己的策略，才能有的放矢的对孩子进行引导。

2.对教师的教学活动方式进行反思

教师在进行每次教学活动后都要分析自己的教学行为，剖析自己的教学状况。充分思考自己的教学方式对幼儿的发展到底起了什么作用。教师的情绪，教师的举手投足，教师对幼儿、对教材的理解以及对教法、学法、教具的运用直接作用于幼儿，影响课堂气氛和活动质量。因此教师要学会从自己身上找原因，学习批判地考察自己的教学行为及其情景，通过实践与反思的不断循环逐步解决课堂教学环境的创设、应变能力，关注自己教学行为背后的思想、观念，提高教学技能，优化课堂效果，从而在不断的反思中获得进步。

>三、挖特色

一节课要做到面面俱到是不可能的。一节课能有一个特色，有一个闪光点，能有一种值得借鉴的好做法，就得承认其成功。教师可在活动后把该活动成功的地方，有特色的部分，值得推广的经验，都—一记下。

有时，活动中节外生枝的小插曲也是值得我们去回顾及反思的。常有这样的感觉：上课时原本没有涉及的内容，因实际需要或随机生成，出现意想不到的效果，给活动带来勃勃生机。课堂上的一些开放性提问能打开幼儿想像的门窗，展现智慧的火花。一些童稚趣语、幽默问答，探究性的发现、竞赛性的游戏、展示性的表现或随机生成的问题能够拓展幼儿思维的空间，帮助幼儿迁移经验，进一步丰富学习内容。这些都是活动的闪光点。教师在教学反思中可以把这些闪光点记上，以便于日后有重点有选择地采用教法，设计教学程序，做到一课一特色，课课有特色。久而久之，有利于形成教师个性化的教学特色。

**反思和行动范文17**

尊敬的老师：

您好！

今天上语文课时，我上课不认真，拉同学在课堂上讲话，完全没有听老师说什么，还聊得非常起劲，都影响到了老师正常上课，做的太过分了，我现在很后悔，不该在上课时说话。

想要找同学说话时间有很多，为什么一定要在课堂上说话，这不是打扰老师上课吗，不但影响老师，也影响到了其他很多同学，我也为自己自私的行为买单，现在深深后悔，都怪自己太过无礼，不尊重老师，不认真听讲，让自己犯了大错，没有明白一节课有多珍贵。

把自己学习时间，当做消耗品随意的浪费，这是拿爸妈的努力当做气泡，随意的抛弃，以后我一定在课堂上学习，不讲话。语文老师人很好，对人宽容，很少骂我们。我就觉得老师好说话，也就不害怕老师，在课堂上随意讲话，这样做对不起老师上课的努力，每天老师都努力备课，经常为了指导我们学习抽时间给我们解决问题，我却在他上课时给他添麻烦，这是我的不对。

我觉得自己很笨，把老师的宽容当成了纵容，老师脾气好就认为老师好欺负，不尊重老师上课的成果，也不为其他同学考虑，只做自己事情，还影响身边同学学习，这样做自私自利，非常不好，以个人为中心的做法是不会有朋友的。经过反思我才发现自己有太多错误需要改正，有很多问题需要弥补。

这次班主任您亲自带我到办公室，询问我为什么要讲话，我也只是一时兴起想和同学分享一些有趣的事情。觉得语文老师上课没意思，所以也不想听。这些都是自己学习基础薄弱，跟不上老师的节奏，学习拖后腿，导致我对语文课兴趣缺缺。都是自己的原因，自己不认真，不努力犯了错误罢了，以后一定会好好做好，不会在犯错了，一定牢记自己过去的问题，掌握好自己的未来学习方向。

多谢老师这次告诫训斥，让我终于醒来，不然我一直这样浑浑噩噩学习下去，不但不能学到多少知识，反而浪费了自己的宝贵时间，以后无法考上好学校也会后悔，现在醒悟的早还可以改正，还可以努力提升自己成绩。这次犯错也让我知道，学习时一定要保持一个谦逊之心，不能分心，不能耽搁时间。宝贵的学习时间要分秒必争，我已经与其他同学的差距越来越大，我会努力赶上来，尽快提升自己成绩，不拖班级后腿，以后不在拉低班级平均分，我会努力成为班级前十名，成为老师您认可的学生。

敬礼！

检讨人：xxx

20xx年xx月xx日

**反思和行动范文18**

对个人成长经历的教育反思

人有时就像一杯水，常常觉得自己在原先的杯子里永远是那么的满盈。可是当水突然被倒出原先的杯子换上稍大的杯子时，才发现自己原来只有那么一点点，那么的微不足道。

——题记

多年以前，我曾经读过臧克家先生写的一段话：“一个和孩子常年在一起的人，他的心灵永远活泼像清泉；一个热情培育幼苗的人，他会欣赏到它生长的风烟；一个忘我工作的人，他的形象在别人的记忆中永远鲜活；一个用心温暖别人的人，他自己的心也必然感到温暖。” 一个对自己成长经历有着教育反思的人，才是会自省的人。

我出生在山东省一个偏远的小农村，父母皆农民。大山里的孩子都懂，要走出穷乡僻壤，要出人头地，唯有读书。也是妈妈的唠叨，也是爸爸的希冀，也是自己的野心，总算是念了大学。

先说爷爷吧，一个给我启迪的人。奶奶是重男轻女的奶奶，爷爷是算得一笔好帐的会计；“男孩子就是比女孩子聪明”的思想是奶奶潜移默化给我的，小孩子的心是敏感而且脆弱的，这句话碰上好强的我，便开始努力把自己打造成一个男生，从村东扫荡到村西，从村南耍到村北，带着一群小伙伴，算得上狐朋狗友，昏天暗地的疯玩。爷爷只是叹气，玩得过分的时候，也会追着我从家里打到家外，但我记得，我的爷爷很聪明，别人家的会计出门都要带个账本，爷爷只带一个脑袋，别人上课在干嘛我不知道，我上课可是打起十二万分精神把老师每一句话记在脑袋里。爷爷对我的影响，大概只有，“哎，这是谁谁的孙女，可聪明了”和上课带着脑袋去。更大的影响与震撼，是在收拾爷爷遗物的时候，爸爸是农民，自然，爷爷的笔墨纸砚是留给了我的，那是第一次看到爷爷的字，好看的不像话，比幼儿园里隔壁班的王老师还要好看一百个易中天，爷爷不用钢笔写字，多用软笔写字，那是我像小伙伴们吹嘘时自己起的名字——软笔，结果真的就叫软笔。爷爷还有好多毛笔和好多油画的颜料，奶奶想把他们扔进火里之前被我偷出来了，“我的爷爷会画画”的思想就沉淀在我的脑海中，那我一定也会，于是那段日子我逮到机会就画，以至于现在，随手画幅素描还是拿的出手的。也是因为爷爷的逝世，让我稳重了不少，开始静下心认真对待学习与上课这件事。

**反思和行动范文19**

各位主管、各位同仁，大家早上好！

我是所的，现担任县城休闲业务一职，今天我反思的主题是“学会改变”。

在前段时间的盘价检查过程中，我负责的区域部分商品价格低于公司管控价格，经过领导的教育，我深刻认识到这个问题的严重性：这样不仅为公司带来了巨大经济损失，损害了公司形象，而且造成市场上我公司产品价格混乱，不利于市场的稳定和公司长期发展。

>综合以上，我反思如下：

世界上唯一不变的就是“改变”

1、改变从心态开始，我应该把心放平、放正，多和同事、主管沟通，以及行业中的销售人员，不要想当然的去认为，要学习参照公司现行标准，并严格按照公司现行标准进行价格定位。

2、改变从状态开始，不管昨天、今天、明天工作有什么问题，遇到什么，对自己来讲都是展新的一天，都是一个挑战，我要有一个良好的工作状态，相信精神饱满和萎靡不振的状态下，做出的专案工作是截然不同的。

3、改变从态度开始，一项工作的完成情况取决于自己的态度，如果没有认真对待或不够重视，绝对是漏洞百出，是经不起考验的。那么我想在以后的工作过程中，当接到一项工作时，不要急于下手，先理清思路，同主管沟通达成共识，然后再去完成，同时在完成过程中有不解的地方，要不断的与主管再进行沟通，以达成共识。避免出现劳心劳力、事倍功半，浪费主管的时间、浪费自己的时间，拖拉整个部门的工作进度。

以上是我的反思，请各位领导指正，谢谢大家！

**反思和行动范文20**

尊敬的老师：

您好!

又是一个冬去春来的时节，坚冰终会在阳光的普照下消融。不管你是退去的寒风，还是那股涌入的暖流，你都必须行动起来，这样四季才会变换，时间才会流转，枝芽才会萌芽，种子才会破土而上，溪流才能涌入大海，一个人才能成长。

而我，这个大二学生，成长了吗?在这又将过去的半个学期中，我学到了什么，丢失了什么。时间永远都是人生最大的敌人，它永远不会让人重来，即使只是一秒钟。所以没必要去后悔什么，而是要去反思，然后继续行走。某人说，怀才好比怀孕，时间久了总会让人看出来。

但是对于懒惰的人来说，时间只会让你发胖，即使别人会误认为你是怀孕，这就好比你误认为自己怀才是一样的。虽然我从来不认为自己怀有多大的才华，但有些事情上我是懒惰的，比如学习。惰性永远是人成功路上最大的路障，即使你的成功路还在施工中。所以一个人想要升职加薪，当上总经理，出任CEO赢取白富美，走上人生的巅峰必须克服惰性，排除路障，自己施工，并自信坚定地走下去。

说回自己，半个学期里由于个人原因和身体原因旷了5节课，给自身的学习造成了影响，应该检讨，必须检讨：时至今日都是我咎由自取，错就是错，与任何人无关。生活的平顺造就了我狂妄自大，骄傲蛮横的脾气，导致今日岌岌可危的地步，我今天愿意承担一切后果。

其实，我很感谢老师让我反省在今天，而不是不可挽救的大三大四，我必须重新梳理自己，坦然面对并深刻反省!我辜负了父母，辜负了老师，辜负了所有对我寄予期望的人。对不起，请能接受我发自内心的歉意和悔恨，我的错误行为不配得到原谅，但我会改正，我必须改正，这就是我今后的生活，至于我自己，已咎由自取，愿日后不再旷课，好好学习。生活虽易，学习不易，且行且珍惜。

最后，我想说我不能保证什么，但我会努力做一个合格的学生，并把做一个优秀的人作为目标。

检讨人：

20xx年xx月xx日

**反思和行动范文21**

不知不觉中，进入学校并参加教学工作已经一个学期了，通过半年来的教学实践工作的磨练，我对教学工作有了更深入的了解，同时自身的教学技能、教学经验也有了很大的提升。虽然只是短短的一个学期，但是对我在教育领域的成长来说是非常重要的。

反思这一个学期的教学工作，主要的收获有一下几点：

>第一，教学理念的转变。

虽然年轻，但作为一个接受十几年的传统教学思想熏陶，被传统教学模式培养出来的学生，走上教学岗位时，自己的相关的教学方法等无一例外的伴随有传统教学的“影子”，总认为老师讲台上讲课，学生座位上听课是天经地义、顺理成章的，初次接受新教改的思想时很不适应，甚至有些抵触。但是xx学校并不是一所坚守传统的学校，在教学中，学校倡导“学教稿教学”模式，“先学后教，当堂训练”的思想，并且不断在教学的主阵地——课堂上深入推进。在学校的大环境中，我慢慢的接触并了解新的教学理念，终于明白到新课改是真正符合教学规律并提高教学质量的良方，也不再那么看重“教师讲，学生听”的传统思想了，新的教学理念将指导我日后的教学工作。

>第二，继续学习的重要性。

刚走上教学岗位时，总感觉自己学了十几年了，肚子里的知识教这些高中的学生肯定够用了。但很快在实际教学中，总会遇到这样那样的难题，例如在一次习题讲解课上，刚讲完一道题时，一个学生问了一个与之相关的其他问题，这是我从未料到的，同时也是我专业知识中比较薄弱的一个内容，可谓击中命门，由于没有准备，我只能硬着头皮用一些自己也不清楚的内容讲解问题，结果可想而知，浪费了十多分钟没能讲清楚一道题，学生一头雾水，自己非常尴尬。这次经历后让我深深的懂得了继续学习的重要性，时代在飞速发展，知识也在不断的更新，学生接触、学习的途径已经不再局限与学校和老师了，“一招儿鲜，吃遍天”的时代已过去，想要不被淘汰，必须加强学习。

>第三，反思的重要性。

针对如何开展下一阶段的教学工作，我有以下几条措施：

一、继续坚持新课改的理念为工作指导，在自己的教学工作中扎实深入推进新课改的教学理念与方法。

二、充分利用阅览室学习的机会，接触最新教育教学内容，不断充实提高自己。

三、牢固把握学校为促进新教师成长的“师带徒”活动，紧跟师傅，大量的听师傅课，问师傅问题，向师傅充分学习关于教育教学的各种成功经验与方法，学习吸取师傅成功的教学经验，主要跟师傅学习的同时，也要积极与其他的老教室学习，综合吸收各家成功的经验，快速的提高自己。

**反思和行动范文22**

按照县委县政府关于转变干部作风整顿，切实加强机关作风建设的要求，结合工作实际对照检查，我对个人进行了认真的剖析，深刻感受到自身在学习、工作、生活中还存在很多问题与不足，并按照干部整顿作风要求提出了整改目标和方案。

一、存在的主要问题和不足

(1)自身建设上有差距。虽然注重加强了自身建设，注重了各种场合严格要求自我、管住自我，但有时还是有随大流的思想，认为自我已有的工作作风和工作热枕，能够暂时应付一下目前的工作就能够了，没有一个学习业务知识的计划和提高自我工作本事的有力措施

(2)自我的耐心不足，性格倔强，原则性太强，处理事情不够灵活，容易得罪人。

(3)深入学习上有差距，到莲荷乡工作以来，自我虽然注重了政治和业务学习，单总感到在学习的深入性和系统上还有很大的不足，存在时紧时松的现象，致使自我对新知识、新思维掌握不多，了解不透。这说明自我在学习上还存在“懒”的思想，还缺乏“挤”和“钻”的刻苦精神，缺乏深学苦读的恒心忍尽，缺乏把学习当做一种职责、一中境界的自觉行动。

(4)工作作风上有差距。一是认为自我是工作多年看，有时产生松口气、想歇歇的念头，致使工作有时不够主动，满足于完成领导交办的任务，满足于面上不出问题，创新意思淡化，忽视了工作的进取性、主动性、创造性。

二、下一步整改措施

经过开展作风纪律整顿活动，本人认真对照干部作风建设方面的要求，经过学\_\_\_同志们的长处，认真反思自我的不足，决心边学边改，立查立纠。在今后的工作中，认真从以下几个方面进行整改：一是认真学习“\_\_”重要思想，深入结合“\_\_”，用新知识、新理念武装自我的头脑，增长自我的才干，提高工作本事。二是加强业务学习，提高对学习业务知识重要性和迫切性的认识，更新自我的知识结构和理论水平。三是脚踏实地、勤勤恳恳的完成各项工作任务，切实转变工作作风、提高工作效率。

**反思和行动范文23**

尊敬的领导：

对于我犯下的错，我深感后悔。

我怀着十二万分的愧疚以及十二万分的懊悔向你们写下这份检讨书，我为自己的粗心大意的行为感到深深的愧疚和不安，在此我做出深刻的检讨：

因为自己的粗心大意，给文员增加了不必要的工作量以及困扰，明明大会小会上都说过的事情还会犯，同时，也看到这一件事带来的恶劣影响，如果每个员工都像我一样把说过的问题不放在心里，那么这个集体将无任何纪律，漫不经心。这样怎么能把工作落实好，做好呢？这次如果不是及时发现，并要求深刻的反思，要放任自己继续像这样发展，那么后果更加严重，因此我向领导做出检讨，同时也像你表示感谢！

我已深刻的认识到了自己的错误，请求领导原谅我这一次粗心大意。

检讨人：

20xx年xx月xx日

**反思和行动范文24**

“随风潜入夜、润物细无声”。与时俱进的国培总是能够吸引众多教师同行的广泛参与和好评。今年的国培活动正在如火如荼地进行，我们老师在认真工作的同时踏实勤勉地努力学习，他们互相交流心得体会，琢磨如何才能高效完成这次培训。美好的时间总是过得很快，整个学习过程是忙碌而充实的。这次研修给我一种全新的感觉和体验：足不出户，就能聆听专家的讲授，与同行交流讨论。这段研修的历程，有压力，更有收获。

国培学习的组织者们做出了大量细致入微的幕后工作，他们默默无闻地奉献，兢兢业业地保障系统的正常运行，他们殚精竭虑，全力以赴地精心设计和逐步完善培训活动的各个环节，“细节决定成败”，正是对于细枝末节的点滴关注，才能有我们这些教师学员流畅的学习过程和无缝对接。

我十分珍惜这次在各位专家和同行共同学习和提升完善自我的机会，积极认真的参与了培训的全过程。从线上学习到线下集中研讨和岗位实践研修，纵观本次培训活动安排，既有发人深省、启迪智慧的专题讲座、讨论互动、观摩研讨、案例评析的理论培训，也有亲近课堂、体验名师风采的实践锻炼。这些活动都是我们这些虽然名为马鞍山市博望区其实实质上基本还是农村教师所关注的领域，是我们发自内心想在这次培训中能得到提高的内容。在这次培训中我认真聆听了各位专家、教授的专题报告，在教育专家的引领下，辅导老师的指导下，让我重新的读懂教育和课堂，国培，不是空头理论的繁琐分析，是理论和实践对接的内化。本次培训给我的感受很深，就像一位共事多年的挚友，帮你化解教学过程中困惑、烦恼。从而使我对新课改有了更深的认识，也意识到新课改的重要性及其必要性。在培训中，我进一步认识了新课程的发展方向和目标，反思了自己以往在工作中的不足。

作为一名中老年教师，虽然有了一些教学教研经验，但是随着时代的发展和教学软硬件的不断提高到位，对于我们这些中老年教师的要求也是与日俱增，在平时的教育教学工作中，我深刻体会到自己的缺憾和不足。我深知自己在教学上是追求无止境的，不能满足于已有的经验，否则容易犯经验主义的错误，而应不断自我拓展和更新，做到与时俱进，紧跟时代的步伐，用发展的眼光看问题。我敏锐发现自己在教学过程中还存在一些问题．于是我对于国培活动满怀期待，期望通过这些教育和培训，对于我今后在实际工作有着重要的指导作用，可以说此次培训收获颇丰、受益非浅。现将我这次培训学习作如下总结：

>一、个性选课切中肯綮，规范授课调整观念

这次培训的第一大亮点就是学员对于学习科目可以根据自己的实际情况有针对性地进行自我测评然后选择课程，这样一来，所选科目更加切合自己的个人实际状况，这种个性化的套餐令人耳目一新，避免了千人一面的学习内容，而是相当于吃自助餐式样的学习内容管理模式。学习效果相信也是出奇的好。通过这次远程学习，结合我班实际，使我深刻的意识到作为跨时代的教师，“传道、授业、解惑”已远远不能应对改革开放的今天，就连学生的基本需求也难以满足。我们的教育对象的水平在飞速发展。如果教学理念不改革，教学方法不创新，个人素养不提高，是难以胜任的。这些都要求教师要不断的学习提高，做创新型教师、研究型教师、引导型教师。教师如果没有认识到自己终身学习的必要性、重要性，总是用陈旧的知识和老化的观念去教育现在的学生，那其结果必然是被社会无情的淘汰。

今天，在我们这些农村小学可能还不能体现，知识媒体的进步和信息时代的快速传播，但学生可说也是见多识广，知识量也在飞速增长。学生除课堂学到的知识外，在广阔的课外

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！