# 坚持做更好的自己

来源：网络 作者：寂夜思潮 更新时间：2024-07-14

*第一篇：坚持做更好的自己学最好的别人,做更好的自己于寺镇学校丁 宇本人现工作于于寺镇学校，小学信息技术高级教师，于寺学校电教部主任，信息技术科组长，阜蒙县信息技术学科名师工作室成员。2024年有幸成为辽宁省第一批“一校一名本科生计划”中的...*

**第一篇：坚持做更好的自己**

学最好的别人,做更好的自己

于寺镇学校

丁 宇

本人现工作于于寺镇学校，小学信息技术高级教师，于寺学校电教部主任，信息技术科组长，阜蒙县信息技术学科名师工作室成员。

2024年有幸成为辽宁省第一批“一校一名本科生计划”中的一员，进入教育系统，成为一名光荣的人民教师。时至今日进入现代教育技术工作岗位至今已经是第六个年头了。几年以来，我按照新时期教学工作的要求，能从各方面严格要求自己，积极向老教师请教，勤勤恳恳，兢兢业业，使教学工作和信息化教育工作有计划，有组织，有步骤地开展。工作中坚持以大局为重，不计较个人得失，在思想上、行动上起到争取起到带头和示范作用，在各项工作中坚持“做更好的自己”。

一、学习成长——在专业成长中坚持做更好的自己

毕业于美术专业的我，对计算机和信息技术教育有着特别的兴趣。并潜心钻研美术学科与信息技术学科的内在与外在的联系。坚持读书并在网络上学习，不断提高自己的计算机水平。同时也经常读一些教育理论和学科专业方面的书籍，提高自己的理论水平和专业素养，加深自身底蕴，提高自身修养，扩大自己的视野。为了提高课堂教学的有效性，我认真钻研课标和教材、积极探索和研究教育教学方法，精心准备每一堂课，努力为学生营造一个和谐的信息技术学习氛围，课堂教学取得了理想的效果。运用多种教学方法，从学生的实际出发，注意调动学生学习的积极性和创造性思维，课后及时反思，找出不足。

二、示范 践行——在电教工作中坚持做更好的自己、在负责我校电教部工作与信息技术科组工作中，坚持与科组老师一起，努力打造一个和谐上进的教师团队。注重以人为本，发挥每位教师的优势，让每位教师能实现自己的价值。由于信息技术更新快，根据科组每位老师的特长，利用晚上或节假日的时间互相进行培训。并采用“请进来，走出去”的方式主动向专家及兄弟学校学习。

2、在教学任务繁重的情况下保质保量的完成学校信息技术设备、电教设备的维护、维修任务。每月对学校现代化教育设备、机房、办公室信息技术设备的卫生、安全、运行等方面进行了全面检查登记，保障学校设备的正常使用、消除安全隐患。进一步加强了对设备的管理，责任落实到人。

3、在普及和推进区域、学校教育信息化工作，促进信息技术在教育教学过程广泛深入应用方面。在学校安装了“班班通”设备后，先后几次组织全体教师参加电子白板的使用培训。在教研例会上，积极主动推进学校信息化工作进程，也鼓励其我学科教师在平时教学过程中更多的利用现代教育技术进行教学，有问题我尽全力相助，一定程度上促进了学校应用现代教育技术的水平。

4、在学校教育信息化环境建设、资源建设、教学应用、教育管理等方面，本人作为学校的网管员，负责整个校区日常网络的维护，学校所有计算机的管理以及校园广播站系统管理工作。同时协助学校领导做好各种教育管理软件的数据上报。并担任多种教育管理软件的管理工作。

三、引领 提升——在各项活动中坚持做更好的自己

本人积极参与，取得了优异的成绩。2024年12月，我参加“阜蒙县金话筒主持人大赛”，顺利进入决赛，荣获优秀奖；2024年7月，参加阜蒙县教育系统“七一”党的生日“中国梦，教师梦、我的梦”演讲比赛，荣获第一名。2024年，参加了阜蒙县教育信息网的重新改版工作，直接负责新教育信息网的前台美化设计工作。使阜蒙县教育信息网有了全新的面貌。教育网的成功改版上线，给全县全体教育工作者提供了便利，同时也赢得了上级领导的赞扬。

几年来，为于寺镇学校信息技术学科教研组建设，促进教师专业成长，提高于寺镇学校信息技术课堂教学质量，增进信息技术教师的交流与合作起到了一定的示范和促进作用。也先后多次参加各级各关教育教学培训，听取教育信息与课堂整合的研究课。经过培训，让我对教育信息化的工作有更深一步的了解，并发现了自身的缺陷。学海无涯，自己要学习的知识还有很多很多。现在我也在不断的学习中，将继续本着虚心学习、扎实工作、热心服务的工作原则，为推进我校、我县的现代教育技术工作而继续努力。

2024年12月18日

**第二篇：做更好的自己**

做更好的自己

你想成为一个什么样的人？答案各不相同，有钱人，幸福的人，快乐的人，老板，商人等等，但是没有一个人想成为一个更差劲的人。所以总结起来，成为一个更好的人是几乎所有人的选择。作为一名大学生村官，最基层、最普通的一名党员干部，我也不例外。我敬仰那些先烈先辈，崇拜那些时代楷模，因为他们已经做了最好的自己还在为更好的自己不懈努力着。这也常常提醒我要修身律己用权、谋事创业做人，做更好的自己，给人民群众做好榜样。

如果有人问我，你认为你的哪件事做的最好，我的标准答案都是下一件。每次工作中遇到困难、挫折、不如意的时候，我会抱怨说：为什么这么倒霉的事情总会发生在我身上？我宁愿下辈子不要再当“官”了，实在是太辛苦了。而下一刻我又会对自己说：更好的事情你还没有遇到，你还没有体会到被群众需要，被群众信任的骄傲感，没有体会到助人的乐趣，但只要你不放弃自己，坚持努力，只要你愿意跟身边的人相互帮忙，只要你有一颗服务大众的心，你就会活在天堂。

其实要做更好的自己，有一个前提就是，心中要常有群众，更简单一点要有别人。如果一个人活着只是为了自己未免太孤单、太狭隘、太自私。作为一个党员，一个“村官”我更希望村民能够因我而变得更好，也许在工作中、也许是在知识上，也许在人生的态度上，或者只是在心情上，因为有我而变好。当然那就要求我自己一定要先做好。生命是很有趣的，我们所带给别人的，最后都会回到自己身上来，无论是精神上或者物质上，只不过是数量上或多或少，时间上或早或晚。比如周总理，比如就在我们身边的赵亚夫老师傅。我本身并没有任何宗教信仰的立场，但是我相信因果，所以为了能够成就更多的别人，我们要先做更好的自己，修身律己、循序渐进、依照规律、周而复始，不断让自己精进。

常常听到身边的人，尤其是刚走入社会的大学生说“现在社会环境不好，工作不好找，机遇太少，提拔太难，自己发挥的余地太小...”我们在工作中，总会遇到各种困难，但我相信一个人一生当中总会有那么一两次机遇。对于准备好的人，机会往往是一次就够了。所以，外界的环境并不是问题的关键。相较而言，更重要的是“你要做的足够好”，只要你足够好，一切都不是问题。有时候朋友问我，要学习要成长要改变，应该从哪里做起，其实我觉得只要愿意，任何时间，任何地点，做任何事情都是起点。万事起头其实不难，难在于不知道为什么要有这个起点。到底什么时候是学习改变的好时机，当你有一个正确的人生观的时候，那就是一个好时机。

我深信善的力量无穷无尽，然而这一切得从善待自己开始，为了能够带给群众正面的影响，自己先要有一个健康的思想；为了能够带给群众良好的印象，前提是要让自己有一个健康的体魄以及得体的仪表穿着；如果要带给群众好的意见建议，自己一定要先充实自己，学习了解各项政策，了解农业农村各种知识。我们常听到一句话：当你做好准备的时候，机会自然就来了。换句话，机会永远眷顾做好准备的人。简而言之，准备好自己等于创造机会。我相信投资自己永远不会亏本，即使是多看一本书、多学一项技能、多上一门课、多交一位益友，我永远不会嫌多，只有这样才能做更好的自己，做好工作，让群众信任。

做更好的自己，这是我个人努力的方向，只要方向正确就不缺方法。虽然只是一名大学生村官，一个基层最普通的党员干部，我也想在工作、生活中成为一个脚踏实地的梦想家，一步一步在追寻梦想的旅程中做更好的自己。

**第三篇：坚持做更好的自己作文1000字**

坚持做更好的自己作文1000字

在平日的学习、工作和生活里，大家都尝试过写作文吧，作文是人们把记忆中所存储的有关知识、经验和思想用书面形式表达出来的记叙方式。怎么写作文才能避免踩雷呢？下面是小编整理的坚持做更好的自己作文1000字，希望能够帮助到大家。

“坚持，做更好的自己”。直到这个暑假，我才真正的了解到这句话的含义。

今年暑假，我和妈妈去了浙西临安。在那里，我们爬了大明山，在去往大明山的车上，我听导游说：“大明山的海拔有1400多米”，相传朱元璋在此山曾练兵屯粮，夺得了天下，所以此山叫作大明山。步行上山需要爬3。7公里，特别是前面的`三分之一特别陡，大概要50分钟，所以体质不好的人最好乘缆车上去。当时，我暗下决心，一定要爬上山顶。

到了景区，过了检票处后，突然发现坐缆车的人很多，已经挤满了通道，两侧的栏杆都快要给他们挤爆了；而这里步行上山的通道，连10个人都不到，显得很冷清。我开始感到紧张，看来大明山不是这么好征服的。我们坐车到了半山腰，在一座亭子前，一条蜿蜿蜒蜒的、看不见尽头的小道直达山顶，导游丢下一句话：“九点在山顶的千亩草甸集合，爬到一半不行的就往下走吧。”我看了看手表，现在7点半。

我们沿着那条路往上爬，一开始觉得并没有什么，走走停停，当过了两座石桥后，就觉得有些吃力了。我坐在路旁的石椅上，旁边的山泉和瀑布哗哗作响，转身一看，水流在石头、灌木之间冲刷下来，像一个不知疲倦唱着歌的孩子。茂密的树木挡住了毒辣的阳光，可蝉鸣却没有断过，这里的温度相比山下低了很多，所以汗出的少，干的也快。我们继续往上爬，路越来越陡，可是我们还不能长时间休息，因为我们还没有看到代表着过了三分之一路程的标志——一座晃桥。

这时妈妈已经爬不动了，我背上她的包，拿着照相机，继续攀登。

在山路上，我的腿已经开始酸痛，在过了一座石桥后，我终于在树叶间看见了晃桥的影子。这瞬间给了我力量和信心，我努力地“冲”上去，满头大汗的坐在晃桥下的石凳上，心里充满了骄傲和自豪，一看手表，才用了45分钟的时间。在这里，我汇合妈妈后，在晃桥上观赏到了龙门飞瀑这一奇观，也正如导游所说的那样，后面的三分之二好走了许多。我们按时爬上了山顶，领略到了大明山顶云雾的缥缈，千亩草甸的广阔无垠，悬空栈道的惊险刺激，大明湖的清澈见底……

我们坐缆车下到了半山腰，坐在下山的车上，我听见有人，一个大约20岁左右的、看上去很强壮的小伙子正与导游说话，他说他爬到一半就下来了。这时，我再一次感到自豪，也认识到了坚持的重要性。

没有坚持，我可能还没走完三分之一就放弃了。

没有坚持，我也看不到沿途及山顶上壮观的景色。

只有坚持，才能做更好的自己。

只有坚持，在人生的路上，你就会发现一路上春暖花开。

**第四篇：2024，请做更好的自己！**

2024，画上了完美的句号。

2024，已经全新起航！

新的一年，让我们怀着感恩的心启程。

学会爱，爱父母，爱自己，爱朋友，爱他人。

借时光之手，暖一束花开；

凭一方晴空，拥一米阳光。

学会放下，才能走的更快更远。

我们走过太多的路，看过太多的风景，越是贪婪，心里装的包袱越多，人越是寸步难行。

人生是不断往前的过程，也是慢慢学会做减法的过程。

记得让自己美丽一点

你的美丽可以带来自信和快乐；

同样，不管什么天气，记得带上属于自己的阳光；

不管遭遇什么，记得内心装满开心的童话。

发现生活中简单的美丽，关心需要关心的人。

请做快乐的自己。

想让自己的活得更精彩，就不要活在别人的眼里，学会把命运握在自己手中。

只要做这件事会让你快乐，那就全身心地去做，让他们去说吧。

微笑面对每一天

不管经历过多少挫折，有过多少伤痛，都要舒展着眉头过日子，内心丰盛安宁，性格澄澈豁达。

淡然地面对生活的起落，相信你会生活得更好。

踏实一些，别着急，只要认真努力和等待，你想要的都会有。

有时候，上天没有给你想要的，不代表你不配，而是你值得拥有更好的。

做一个温暖的人。

不抱怨、不叹气、不攀比，不卑不亢，清澈生活。

忘记过去，才会有新的开始；

心有多远，你就可以走多远。

兴之所至，心之所安；

尽其在我，顺其自然。

2024，迈开脚步，风雨兼程！

愿你吃过的苦都结成果实，愿你有过的累都变成回馈！

愿你新的一年，做更好的自己！

**第五篇：《做更好的自己》习题**

《做更好的自己》习题

一、选择题

1、绘本《自己的颜色》的主人公变色龙坚持“做不了优秀的别人，就做更好的自己”启示我们应该（A）

A、改正缺点，做更好的自己

B、要接纳自己的缺点

C、要多欣赏自己的优点

D、要开发自身的潜能

2、绘本《自己的颜色》的主人公变色龙从烦恼没有自己的颜色到接受自己一切。它的事迹告诉我们（B）

①在它身上我们看到一种勇敢地接受自己的缺陷、乐观向上的生活态度

②它不能接受自己的身体缺陷

③它这种接受自己、欣赏自己的态度就是“悦纳自我”的表现

④它十分脆弱，感觉到人生苦短

A．①④

Ｂ．①③　　Ｃ．②③

Ｄ．①②

3、家长的指责，老师的批评或同学的嘲笑，经常会让我们感觉自己不够好，甚至产生自卑感．其实我们对自己要有一个客观的认识，自己也许不是最好的，但一定是这世界上独一无二的．为此，我们应该做到（C）

①对别人的任何批评听从

②努力发掘自己的潜能

③拿自己的不足比别人的长处

④善于发现自己的优势，树立自信

A．

①②

B．①③

C．②④

D．②③

4、进入初中后，小涛发现自己个子比别的同学矮，脸上还长了青春痘。面对这些状况，他应该（D）

A、在课堂上偷偷照镜子

B、要求父母为他购买增高药

C、立即到美容院整容

D、欣赏接受青春花蕾的绽放，接纳自己

5、以下人物，属于在为他人、为社会带来福祉的过程中做了“更好的自己”的是（）

①张宇是奢侈品的热衷者，经常为购买奢侈品举债过日子

②李霞凡事都先考虑自己的利益，他认为这才对得起自己

③画家崔如琢向故宫文物保护基金捐出一亿元卖画所得

④张宝艳、秦艳友夫妇创建“宝贝回家寻子网”，帮助1200个被拐及走失的孩子寻找到亲人

A.①②

B．③④

C．①③

D．②④

二、非选择题

情景一：“变色龙的苦恼”

鹦鹉是绿色的，金鱼是红色的。所有的动物都有它们自己的颜色。只有变色龙例外。它走到哪儿，颜色就会随之变化。站在柠檬上，它是黄色的，坐在老虎身上，它就有了和老虎一样的条纹。变色龙很苦恼，它没有属于自己的颜色。后来一位智者点拨它“我们成不了优秀的别人，却可以做更好的自己”从此变色龙开启高兴的生活。

情景二：“寻找自己的颜色”

有一天，这只站在老虎尾巴上的变色龙对自己说：“如果我一直待在叶子上，我就会永远是绿色的，那样我也会有我自己的颜色了。”想到这儿，他就高高兴兴地爬上最绿的一片叶子。可是到了秋天，叶子变黄了——那只变色龙也变黄了。后来，叶子变红了，变色龙也变红了。再后来，冬天的寒风把叶子吹落枝头，变色龙也跟着落下了。在漫长的冬夜里，变色龙变成了黑色的。后来智者点拨它“干嘛要和其它动物一样有自己的颜色，如果你只有一种颜色了，那还叫变色龙吗？你就是你，独特的你自己。”

1、变色龙是怎样接纳和欣赏自己的？

2、变色龙的故事启示我们怎样做生命中最好的自己？

答案

1、①我们要学会接纳自己，接纳自己需要接纳自己的全部，既接纳自己的优点，也接纳自己的不完美。

②

接纳自己需要乐观的心态，更需要勇气和智慧。

③我们要学会欣赏自己，欣赏自己的独特，欣赏自己的优点。

④欣赏自己，不是骄傲自大，也不是目中无人，而是成长道路上面对压力与挫折的自我鼓励与自我奋进。

2、①做更好的自己，就要扬长避短。

②做更好的自己，需要主动改正缺点

③做更好的自己，需要不断激发自己的潜能

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！