

高空训练心得体会 高空拓展训练心得体会 (模板5篇)

工作学习中一定要善始善终，只有总结才标志工作阶段性完成或者彻底的终止。通过总结对工作学习进行回顾和分析，从中找出经验和教训，引出规律性认识，以指导今后工作和实践活动。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下我给大家整理了一些优质的总结范文，希望对大家能够有所帮助。

政治态度方面 工作总结思想政治方面篇一

从我到x单位工作到现在已经近两年时间了，在组织的关怀和老党员的熏陶下，我的思想不断得到了磨练和提高，现向组织汇报一下这阶段的思想、工作情况。

通过保持共产党员先进性教育活动的深刻学习，我的思想认识达到了新的高度，对共产党员先进性有了更深刻的认识，更了解的具体，对在实践中如何保持共产党员先进性有一定的心得。

我深刻认识到，共产党员要保持先进性，就是要在学习和工作中与党中央保持高度一致，永远跟党走，永远听党的指挥。党中央的新的精神，新的会议精神，新的指示，都要认真反复地学习，要深刻的理解，并且要在实践中深入贯彻。

在思想政治方面，我继续认真学习马列主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”的重要思想，不断加强自己的思想政治修养。通过学习，使我认识到以下几点：共产党始终代表中国先进生产力的发展方向；始终代表中国先进文化的前进方向；始终代表最广大人民根本利益，这是我们党的立党之本，执政之基，力量之源。要加强党自身的建设，我们更要积极宣传，身体力行，认真学习马克思主义、毛泽东思想、

邓小平理论，不断提高自身的思想道德素质，树立正确的世界观、人生观、价值观，做有理想、有道德、有文化、有纪律的四有新人。

面对新形势新任务，要把学习摆在更加重要的位置，不断开阔自己的视野，提高自己的思想境界，我积极参加委里组织的各种学习教育，对于一些新的业务也是认真学习，不断提高自己的业务水平。同时，又利用业余时间学习并参加中级职称资格考试。

以上是我在思想、工作、学习方面的汇报，在今后的工作和生活中，我要总结经验和教训，认真履行党章上所要求的一切，严格要求自己，接受党组织和同志们的监督，严于律己、勤奋进取，努力争作一名合格的共产党员。

政治态度方面 工作总结思想政治方面篇二

通过这段时间的学习，我对党的性质和本质都有了进一步的理解，这一切都得感谢党支部全体同志一直以来对我的关心和帮助，以下是我的思想汇报。

一、增强了对党性方面的了解。中国共产党是中国工人阶级的先锋队，同时是中国人民和整个中华民族的先锋队，是中国特色社会主义事业的领导核心。中国共产党诞生至今的全部历史证明，只有共产党的领导，才能肩负起民族的希望，才能领导中国人民把历史推向前进。中国共产党始终坚持人民利益高于一切，坚持全心全意为人民服务的指导思想，中国共产党员无论在战争年代，还是在和平年代各个时期，都起到了模范带头的先锋作用。党的xx大报告明确指出，我们国家正处于改革的关键时期，机遇前所未有，挑战也前所未有。此时此刻，更明确显示出只有在中国共产党的领导下才能更好的抓住机遇，才能够顽强的面对挑战，才能够实现时代赋予的崇高使命。

二、进一步端正了入党动机。入党动机是争取入党的一种精神力量，是指一个人要求入党的内在原因和真实目的。端正入党动机就是要摒弃个人利益和私心杂念，而始终将人民的利益放在首位，为了最终实现共产主义而奋斗终身。争取入党的过程，实际就是不断改造自己主观世界、提高觉悟、以实际行动使自己具备党员条件和素质的过程。

在今后的人生道路上，我将不断用理论知识来武装自己，不断地在践行党的路线、方针和政策中深化自己的行动，纯洁自己的思想，在组织的关心和帮助下，确立正确的入党动机。

三、更加深入理解xx大的重要论述。通过再次深入学习党的xx大精神内容实质，使我进一步认识到，作为入党积极分子，我们要以良好的作风学习好、贯彻好、落实好党的xx大精神。落实好xx大精神，就是要与当前的各项工作紧密结合起来，与本职工作紧密结合起来，让xx大精神在点滴中不断闪光、凝聚和体现；就是要在经济建设领域和各项社会事业工作中，通过狠抓贯彻落实，展现xx大精神的巨大魅力；就是要在各自的实际工作中，上下一心，同心同德，努力做好本职，以实际成效，在各项社会实践中展示xx大的精神和力量，为确保党和国家在新时期新阶段宏伟奋斗目标的实现而奉献我的绵薄之力。

在以后的工作计划和生活中，我将以党员的标准严格要求自己，以更高的立意全身心的投入到印务事业；必将以更纯净的思想境界不断学习，不断改进工作方法和思想方法，积极进取、持之以恒，转变作风，苦干实干，主动靠拢党组织，以实际行动来争取早日入党。

请党组织考验我。

政治态度方面 工作总结思想政治方面篇三

全县教育系统进一步深入贯彻《中共中央、国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》，以社会主义核心价值观体系引领青少年思想道德建设，以开展形式多样的道德实践活动为载体，完善机制，强化措施，创新方法，增强了未成年人思想道德建设的针对性和实效性，为全面推进中小学素质教育发挥了积极作用。

一、抓机制完善，强化队伍建设，激发德育工作原动力

我县德育工作坚持“德育为首，全面发展”的育人方略，实施“和谐育德”的工作思路，逐步建立科学合理的德育工作机制，强化对未成年人思想道德建设工作的领导；成立了以局长为组长的“县未成年人思想道德建设工作领导小组”，各中小学建立和完善了以政教处(教导处)、团队、年级组及班主任为主线的德育工作网络；制订了未成年人思想道德建设工作制度，定期召开专题会议，加大指导检查力度，推动了未成年人思想道德建设工作不断走向深入。

实施“双德工程”，以优良“师德”培养良好“生德”。强化师德建设，树立全员参与、全面育人思想观念。组织广大教师学习贯彻《中小学教师职业道德规范》，开展“铸师魂、正教风、树形象”为主题的师德师风教育活动。以良好的职业道德面对社会，以可亲的师表形象走进学生心灵。引导广大教师树立全面质量观，为学生终身发展负责，既教书又育人，认真做好未成年人思想道德教育工作。

狠抓班主任队伍建设。一抓准入，选聘既年富力强、精力充沛又具有良好道德风貌、责任心强的教师作为班主任，以他们的人格魅力来影响学生。二抓培训，实施市、县、校三级培训，从职责、义务、角色定位、管理方法等方面进行指导，合理确定老中青比例，以老带新，结对互助，提高班主任队伍素质。三抓激励，为培养和造就一支优秀的班主任队伍，

提高全县中小学德育工作水平，选拔推荐了十名班主任参加市教育局组织的“新华杯”班主任素质展示活动，五名老师获优秀奖，一名老师获三等奖。今年在层层推荐的基础上，全县表彰了110名中小学优秀班主任，荣获市级优秀班主任39人，并号召全县各中小学师生以他们为榜样，认真学习他们的先进事迹，激发全县中小学班主任、德育工作者、所有教师关注未成年人思想道德建设工作的热情。

二、抓制度建设，优化考核评比，强化德育工作向心力。

教育局将各中小学开展未成年人思想道德建设工作纳入年终考核，进行专项检查，实行量化评分。总结成绩，查找不足，表彰先进，激励落后。在充分强调“学校、家庭、社区”三方面育人的基础上，提出“活动育人”、“基地育人”、“环境育人”等方面的具体要求。结合我县“文明曲沃”工作组织中小学开展“创文明城，做文明人，告别陋习，拥抱文明”活动。积极开展“五星”学校创建与评比活动，激发和调动全县各中小学及广大师生加强未成年人思想道德工作热情，努力提高师生文明素养，改善学校环境，提高管理水平。现在各中小学都自觉地将学生“成人”放在“成才”之先，片面追求升学率的少了，关注学生健康成长、全面发展的多了。

三、抓教育活动，丰富内容形式，提高德育工作吸引力。

一是规范教育贯穿始终。好习惯可以帮助学生战胜自我，赢得未来。以新颁布的《中小学生守则》和《(中)小学生日常行为规范》为契机，以开展“文明班级”、“文明宿舍”和“三好学生”评比竞赛活动为抓手，强化训练促规范。主要是从常规工作入手，抓好“五个一”训练，搞好学生的养成教育，培养良好的行为规范。五个一”训练包括：整顿“一个阵容”，即抓好升旗仪式、集会、课间操的队列，塑造学生的精神面貌；建立“一种秩序”，即课堂秩序、集会秩序以及课间秩序，做到文明有序；养成“一种习惯”，做到

语言文明、举止大方、礼貌待人接物;坚持“一项制度”，实行卫生责任区的包干保洁制度，使学校始终保持整洁优美的环境;树立“一个观念”，即遵纪守法、尊老爱幼、团结友善光荣，引导学生争当“学校好学生”、“家庭好孩子”、“社区好少年”。

二是适时进行心理健康教育。以服务教学、服务育人，促进学生身心健康发展为出发点，全县中小学在条件有限的情况下，克服困难，在学生心理健康教育方面进行了有益的尝试和探索。有的学校适时开设了生理卫生课，正确、科学引导学生认识自身成长过程中问题;有的学校请来社会有关人士，向学生讲解生理、心理方面的知识。高中建立了心理咨询室;各个中学在每年的高(中)考之际，为考生进行“缓解紧张情绪、沉着应考方法”等方面的知识讲座，深受学生及家长欢迎;班主任在考前与学生逐一谈心，教育学生正确认识、对待考试;学校创办了周报、校刊，就如何缓解压力、激发状态以及学生成长中值得关注的问题进行讨论，加强舆论疏导，引导学生正确认识自己，科学对待学习、生活中出现的问题。通过这些活动的开展，有效拓宽了中小学思想道德建设的渠道。

三是组织丰富多彩的主题教育活动。结合重大纪念日，以弘扬爱国主义、培育民族精神为主线，深入开展“主题”教育活动，先后组织了以爱国主义教育为核心的抗震救灾专题教育活动;组织全县师生观看《永远的雷锋》电影，学习雷锋精神;在山西省美德少年评选活动中，在层层认真选拔的基础上，我县两名同学荣获市级美德少年，其中实验小学范馨园同学被推荐为省级美德少年。

四、抓德育研究，构建新课程体系，增强德育工作亲和力。

加强未成年人思想道德建设，就要适应时代变化，按照中小学生身心发展规律，针对中小学生实际，不断研究新问题，探索新渠道，构建新体系。用身边人和事教育学生，增强教

育的亲合力。

研究新问题。针对新时期网络信息的负面作用，进行调研，组织中小學生开展研讨活动，如何扬网络之长、避网络之短，让网络成为新世纪青少年成长的得力助手。对农村大批留守儿童，发动广大教职員工，奉献爱心，帮助留守学生，适应独立生活，培养自理能力，养成自律习惯。

开展综合实践活动。加强综合实践活动课程管理，发展学生个性特长。积极实施“2+2”项目实验计划，组织开展了初中毕业生综合素质评价工作。各校还根据自身情况，成立了各种兴趣小组，组织学生到社区进行文艺表演。在“学雷锋”活动中组织学生进社区、进厂矿开展学雷锋活动深受社会及家长的好评。

五、抓学困生帮扶，促后进生转化，提高德育工作感染力。

“学困生”帮扶工作，是未成年人思想道德建设的一项重要工作，大而言之，事关义务教育的普及水平、事关教育方针的全面贯彻落实、事关社会的和谐稳定；小而言之，影响学生未来、个人前途、家庭命运。我们充分认识“学困生”帮扶的重要而深远的意义，提出了让“学困生”“进得来、留得住、学得好”的总体要求，并要求各校认真制定并落实“学困生”帮扶管理制度，精心策划帮扶教育活动，做到真心爱护学困生，充分尊重学困生。对贫困生，在师生中开展捐赠活动予以资助。对学习目的不明确，行为有偏差的“学困生”，坚持鼓励、引导为主的正面教育，不刺激、不歧视、不放弃，做到“四个优先”，即优先提问、优先答疑、优先检查、优先表扬；落实“四个环节”，即发现寻找进步、肯定表扬转变、树立转化典型、感染后进同学；和学困生建立平等、融洽的师生关系，和学困生交朋友，了解他们的心理动态，消除他们的心理顾虑，以利把握教育时机，提高教育效果。

一年来，在上级领导的关心、支持下，全县教育工作者精诚

团结、辛勤耕耘、无私奉献，我县未成年人思想道德建设工作取得了一定成绩，但对照上级要求还有不小差距。今后我们将牢记育人使命，坚持“立德为先”原则，走以“师德”养“生德”的路子，不断强化德育研究，积极探索德育工作新途径、新方法，奋发进取，努力开创我县未成年人思想道德建设工作新局面。

政治态度方面 工作总结思想政治方面篇四

踏平坎坷成大道，推倒障碍成浮桥，熬过黑暗是黎明。今天本站小编给大家为您整理了20xx年工作总结思想政治方面，希望对大家有所帮助。

今年，我局宣传思想工作在校委及县级主管部门的正确领导下，按照县委总的安排部署和县委办、县宣传部提出的任务要求，结合单位实际情况，按照党的xx届四中、五中全会精神，以加强干部思想理论建设为基础，牢固树立和深入贯彻落实科学发展观，以促进县域经济又快又好发展为出发点和落脚点，认真开展了招商局全体干部职工的理论学习及培训工作，并取得了一定的成效。

一、以抓好干部职工理论知识学习为重点，突出宣传思想工作的重要性

按照县委的安排部署，成立了理论知识及业务技能学习领导小组，制订了详细的学习计划，给每个职工购买了学习资料，并要求做好学习记录及撰写好学习心得体会。

今年来，局机关集中学习20多次、举办党课学习4次、各种教育及专项业务学习12次，组织干部职工集中学习了xx届五中全会精神。围绕县委组织部开展的“民情大调研”活动，局领导先后多次深入到大寨乡的红武村、土兴乡的小湖村、江口镇的临江村、佛头村进行民情调研和帮扶活动。

今年共报送各类信息35多篇其中在巴中市招商局网发15篇、平昌政府网13篇、《人民城市网》、《西部经济报道》、《今日巴中》刊用4篇;围绕重大发展战略开展“民情大调研”活动，撰写调研材料3篇。

二、主要做法

(一)以扩大对外宣传为重点，着力抓好理论知识学习

1、结合招商引资工作特点，加大平昌形势宣传力度。在今年工作经费十分紧张的情况下，加大了网络宣传力度，在办好“平昌招商”网的同时借助四川省招商局网平台开展联姻活动。制订了干部职工理论业务学习计划，同时把任务逐一分解，落实责任，实行‘亮点工作’与奖惩挂钩。

2、创新理论学习方式，掌握学习重点。一是制定“加强理论学习、严格管理、注重实效”的原则和要求;二是注重对一般干部职工学习教育与业务骨干带领相结合，保证平时政治理论学习教育时间，充分调动业务骨干撰写理论文章的积极性;三是掌握学习重点，注重学习时效。主要是加强对马克思主义传统经典理论学习，“党章”、落实科学发展观[xx]届四中、五中全会重要思想的培训学习工作;四是贴近干部职工的需求，把普法、行政效能建设、城乡环境综合治理等作为重点，着重提高干部职工适应招商引资工作需要和经济社会发展需要的能力。

3、创新管理理念，推行外宣考核激励机制。我局结合招商引资工作的实际情况，围绕重点宣传平昌县域经济状况和基本资源优势巴中“六路”建设进展情况为出发点，建立了外宣考核奖惩制度。凡在国内公开发行的党政刊物上用稿，按稿费的倍数计奖：县级二倍，市级三倍，省级四倍，国家级五倍，调研文章按县级200元、市级500元、省级1000元。县党政网上发的简报，每篇10元的激励机制。

(二) 结合“我为平昌发展作贡献”，抓好干部职工自学

我局结合单位实际，按照干部理论学习要求，对学习内容有除了集中组织学习外，对未组织学习过的内容作了规划，并购买、印发所需材料，要求干部职工加强自学。为检验自学效果，采取对干部职工读书笔记、学习心得、理论文章进行抽查，抽查情况在局范围内进行通报，对做得不好的给予批评教育。

(三) 努力抓好干部的实践锻炼

在加强干部职工理论学习培训的同时，更注重对干部职工理论实践锻炼。一是结合干部职工本人实际，有目的、有侧重的安排干部职工开展一些工作，如分配落实每个干部职工联系县级相关部门，学习掌握相对应的政策法规，锻炼他们实际操作能力和培养理论指导实践的能力。二是安排干部职工经常深入外来企业开展服务工作，使他们经受锻炼和考验，以加强党性锻炼和为民服务的理念。

三、取得的成效

通过理论知识的学习，结合创建县级文明单位，推荐参加“十佳道德模范”评选活动等，进一步提高了干部职工的政治思想素质，增强了干部职工的法制和职业道德观念及为民服务的宗旨意识。使全体干部职工的世界观、人生观得到了改造。有了正确的价值取向，爱岗敬业、刻苦钻研业务、勇于创新。积极探索招商引资新路子的精神增强了。

一是政治思想觉悟明显加强。落实科学发展观思想进一步加强，学习贯彻和实践“”和xx届五中全会精神得到进一步深入推进。

二是进一步树立了良好的行业风气。把构建和蔼社会、服务好群众及外来企业、保障企业利益和促进地方经济社会健康、

稳定发展作为自觉行动，树立了良好的招商人形象。

三是工作的主动性增强。全局干部职工把工作的重点和着眼点放在了我县大交通即将形成，招商引资如何适应县域经济的发展，如何更好的开展各项服务工作，确保外来企业的健康持续发展。

四、存在的问题

一是政治理论学习深度不够，党员干部适应形势发展所需的综合素质还有待提高。

二是对一般干部职工的理论学习制度须科学化和实用化。

三是理论联系实际须更进一步深入，从而适应新形势的发展需要。现实业务工作与理论知识须更紧密结合，特别是xx届五中全会和我县大交通建设形成后如何结合县域经济现状开展好招商引资，须进一步认真探讨。

总之，在今后的工作中，将按照县委的安排部署和大交通形成后，坚持以“”和xx届四中全会及最近中央召开的经济工作会议精神，与时俱进、创新理论学习新方式，围绕提高干部队伍素质，促进县域经济长远发展来开展干部理论教育和培训工作，努力建设一支适应新形势要求的政治过硬、知识面广、能力较强的高素质招商干部队伍。

一、思想道德素质方面

在思想品德上，本人有良好道德修养，并有坚定的政治方向。我热爱祖国，热爱人民，坚决拥护共产党领导和社会主义制度，遵纪守法，爱护公共财产，团结同学，乐于助人。并以务实求真的精神热心参予学校的公益宣传和爱国主义活动。勇于批评与自我批评，树立了正确的人生观和价值观所以无论在什么情况下，我都以品德至上要求自己。无论何时何

地我都奉行严于律己的信条，并切实的遵行它。

二、科学文化素质方面学习方面。

严格要求自己，刻苦钻研，勤奋好学，掌握与专业相关的知识和技能，做到理论联系实际，。平时注意各方面知识的扩展，广泛的涉猎其他学科的知识，充分利用课余时间专修计算机专业知识，使我能够熟练的操作各种办公软件，从而提高了自身的思想文化素质。

三、身体、心理素质方面

在生活上，我崇尚质朴的生活，并养成良好的生活习惯和正派的作风。此外，对时间观念性十分重视。，和同学团结一道，配合其他学生干部顺利的完成各项工作。敢于拼搏刻苦耐劳将伴随我迎接未来新挑战。

大学两年，塑造了一个健康，充满自信的我，自信来自实力，同时要用发展的眼光看问题，自身还有很多的缺点和不足，得不断提高思想认识，完善自己，学会适应社会的发展要求。

第一，要提高学习马克思主义理论的自觉性。“认真学习马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想”，是党章规定的共产党员义务的第一条。共产党员必须懂得：理论上的成熟是政治上成熟的基础，政治上的清醒来源于理论上的坚定。有的同志在重大问题上政治不敏锐，甚至失去辨别能力，重要原因就是缺乏应有的马克思主义理论素养。理论上贫乏，政治上就不清醒。只有刻苦学习马克思主义理论，才能在复杂多变的国际环境中，在深化改革、扩大开放、大力发展市场经济的新形势下，坚定共产主义理想和社会主义信念，牢记全心全意为人民服务的宗旨，始终坚持党的基本路线不动摇，永葆一个共产党员应有的共产主义纯洁性。

第二，要坚持理论联系实际，学以致用。理论联系实际，是马克思主义一个基本原则。学习马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论和“三个代表”重要思想，必须坚持理论联系实际，坚持学以致用。最重要的是运用马克思主义的立场、观点和方法来改造主观世界，端正自己的世界观、人生观、价值观，提高为人民谋福利的自觉性。评价一个共产党员重要的是看他做的怎么样，看他能不能在端正自己的世界观、人生观、价值观上下功夫，实现学于用、知与行、说与做的统一。

第三，掌握做好本职工作的知识和本领。党章中对“学习科学、文化和业务知识，努力提高为人民服务的本领”，作为共产党员的一项义务作了明确的规定。当今世界科学技术突飞猛进，科学技术对社会，对经济影响愈来愈大。因此，我们要把学习科学、文化和业务知识，掌握做好本职工作的知识和本领，提高到保持党的先进性的高度来认识，从而增强学习科学、文化和业务知识的自觉性和紧迫感。共产党员要掌握做好本职工作的知识和本领，一靠学习，二靠实践。要干一行，爱一行，学一行，钻一行，精通一行，努力成为本职岗位上的内行、能手和专家。

一个人要在社会上实现他的人生价值，必须不断地付出努力，工作兢兢业业，为社会创造财富。做出的努力不能是盲目的，必须有正确的方向指引。争取加入中国共产党，在党的领导下，为实现共产主义，全心全意为人民服务，是我明确的人生方向。近几年来，我更是不断地以这一目标鞭策、鼓励自己，使自己对学习和工作始终保持信心和干劲。作为一名企业财会人员，我所面临的是进一步处理好学习和工作之间关系的问题。工作离不开学习，要不断学习新的财会理论知识、政策法规、规章制度，只有这样，才能更好地做好工作。我一直也是这样做的，除了参加正常的继续教育学习外，我正在参加财会专业专科学习。

政治态度方面 工作总结思想政治方面篇五

珍贵的四年大学生活已接近尾声，感觉非常有必要总结一下大学四年的得失，从中继承做得好的方面改进不足的地方，使自己回顾走过的路，也更是为了看清将来要走的路。

学习成绩不是非常好，但我却在学习的过程中收获了很多。首先是我端正了学习态度。在我考进大学时，脑子里想的是好好放松从重压下解放出来的自己，然而很快我就明白了，大学仍需努力认真的学习。看到周围的同学们拼命的学习，我也打消了初衷，开始大学的学习旅程。其次是极大程度的提高了自己的自学能力。由于大学的授课已不再像高中时填鸭式那样，而是一节课讲述很多知识，只靠课堂上听讲是完全不够的。这就要求在课下练习巩固课堂上所学的知识，须自己钻研并时常去图书馆查一些相关资料。日积月累，自学能力得到了提高。再有就是懂得了运用同时注重独立思考。要想学好只埋头苦学是不行的，要学会“方法”，做事情的方法。古话说的好，授人以鱼不如授人以渔，我来这里的目地就是要学会“渔”，但说起来容易做起来难，我换了好多种方法，做什么都勤于思考，遇有不懂的地方能勤于请教。在学习时，以“独立思考”作为自己的座右铭，时刻不忘警戒。随着学习的进步，我不止是学到了公共基础学科知识和很多专业知识，我的心智也有了一个质的飞跃，能较快速的掌握一种新的技术知识，我认为这对于将来很重要。在学习知识这段时间里，我更与老师建立了浓厚的师生情谊。老师们的谆谆教导，使我体会了学习的乐趣。我与身边许多同学，也建立了良好的学习关系，互帮互助，克服难关。现在我已经大四，正在做毕业设计，更锻炼了自我的动手和分析问题能力，受益匪浅。

一直在追求人格的升华，注重自己的品行。我崇拜有巨大人格魅力的人，并一直希望自己也能做到。在大学生活中，我坚持着自我反省且努力的完善自己的人格。四年中，我读了一些名著和几本完善人格的书，对自己有所帮助，越来越认

识到品行对一个人来说是多么的重要，关系到是否能形成正确的人生观世界观。所以无论在什么情况下，我都以品德至上来要求自己。无论何时何地我都奉行严于律己的信条，并切实的遵行它。平时友爱同学，尊师重道，乐于助人。以前只是觉得帮助别人感到很开心，是一种传统美德。现在我理解道理，乐于助人不仅能铸造高尚的品德，而且自身也会得到很多利益，帮助别人的同时也是在帮助自己。回顾四年，我很高兴能在同学有困难的时候曾经帮助过他们，相对的，在我有困难时我的同学们也无私的伸出了援助之手。对于老师，我一向是十分敬重的，因为他们在我彷徨的时候指导帮助我。如果没有老师的帮助，我可能将不知道何去何从。我现在领悟到，与其说品德是个人的人品操行，不如说是个人对整个社会的责任。一个人活在这个世界上，就得对社会负起一定的责任义务，有了高尚的品德，就能正确认识自己所负的责任，在贡献中实现自身的价值。

思想政治自我鉴定(2) 的活动可以认识到更多的同学，也就增加了与其他同学交流和向其学习的机会，锻炼了自己的交际能力，学到别人的长处，认清自己的短处。此外，还一直做班委和寝室长，对自己既是压力又是动力。我喜欢做一些社会活动，会让大学生活更丰富多彩，做过家教、志愿者、推销员和设计员等，有时会感到累些，但乐此不疲。

体育成绩一向很好。我的体质并非很出色，可是通过我的练习和对体育项目的理解，还是能很好的完成体育课的教授项目。我喜欢运动，基本对所有运动都感兴趣，尤其是足球。在四年之后的今天，我的球技有了质的提高，脚法和意识。我是从高一开始接触足球，起步比较迟，可进步很快，总能在同一水平的伙伴中踢一段时间后脱颖而出。我认为这可能是由于抱定了要踢好的决心，也许还有那么点运动天赋。踢足球不仅锻炼了身体，而且增强了团队精神和集体荣誉感。

我的优点是诚实、热情、性格坚毅。我认为诚信是立身之本，所以我一直是以言出必行来要求自己的，答应别人的事一定

按时完成，记得有好几次，同学或老师约了我见面，我答应以后必定按时到达指定约会地点，即使有急事也从不失约，给他们留下了深刻的映像。由于待人热情诚恳，所以从小学到大学一直与同学和老师相处得很好，而且也很受周围同学的欢迎，与许多同学建立起深厚的友谊。在学习知识的同时，我更懂得了，考虑问题应周到，这在我的毕业论文设计中充分展示了出来。我这个人有个特点，就是不喜欢虎头蛇尾，做事从来都是有始有终，就算再难的事也全力以赴，追求最好的结果，正因为如此，我把自己的志视为主要因素，相信只要有恒心铁棒就能磨成针。一个人最大的敌人不是别的什么人，而是他本身。这么多年来，我一直都是在跟自己作战，准确地说，是和自己的意志战斗。现在回想起来，我确实比以前坚毅了许多，但我不会松懈下来的。以上这些优点，是我今后立身处世的根本，我应该继续保持，并不断以此鞭策自己奋发向上。

我个人认为自己最大的缺点就是喜欢一心两用甚至多用。急功近利，喜欢一口气学许多东西，但是贪多嚼不烂，即使最后都能学会，也已经搞得自己很疲劳。如今想想，这样其实并不好，正所谓贵在精而不在广。如果我一段时期内专注于一种学问，不求博但求精，相信一定能更深刻的理解并掌握这门知识。自从我发现自己有这个缺点和问题后，我常常警戒自己，步入社会后也不能一心两用。

四年的大学生活是我人生这条线上的一小段，是闪闪发光的一段，它包含了汗水和收获，为我划平人生的线起着至关重要的作用。