

提升自我论文 提高自我能力论文优选(实用5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

提升自我论文篇一

听说蚯蚓有再生能力，如果把它切成两半养起来，过几天就会变成两条蚯蚓。这是真的吗？所以，我要亲自试一下。

在爸爸的帮助下，我捉来了三条又大又肥的蚯蚓。我给他们重新建了个“家。”我把蚯蚓从中间切成两半，在切开的地方有黄色的粘液流出，但是它们并没有死。有头的那部分动作非常迅速地钻进了土里。没有头的那部分行动非常缓慢，也慢慢地钻进土壤里。

三个星期以后，我扒开土壤，六条蚯蚓立刻出现在我的面前。原来，蚯蚓真的有再生能力啊！

我查阅了很多资料，原来蚯蚓和壁虎一样，身体里有再生器官。它的再生器官不能分离，有九节和十五节。如果它的再生器官被破坏了，就不能再生了。我明白了：如果再生器官没被破坏，有头的那部分在切面处可以重新长出个尾巴来，有尾巴的那部分，在切面处可以重新长出个头来。如果再生器官被破坏了，就什么也长不出来了。

由此，我想到了：如果我们也能找到人体的再生器官那该多好啊！我相信，许多年以后，经过科学家的研究，或许，人体的残缺肢体也能长出来。那样，世界上就再也没有残疾人了，

那么世界将会变得多么美好啊！

提升自我论文篇二

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

再来说说跑操。大家紧紧地挨在一起跑起步来，很快便松散开了。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！

提升自我论文篇三

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

太多的同学忽视了一个问题，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看清楚这个问题，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，有一句俗语：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，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。

提升自我论文篇四

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？

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？

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？

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和呢？

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和呢？

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

提升自我论文篇五

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！