

# 自我评价情绪控制(汇总5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

## 自我评价情绪控制篇一

进入初中学习一年来，我踏踏实实，一步一个脚印，向知识的殿堂稳步迈进。在学习上我一丝不苟，认认真真，爱好看书，总能从所做的事情中总结出经验教训。在生活中，乐于助人，与同学、室友关系十分融洽。

一年来，我尊敬师长，团结同学，关系集体；坚持真理，修正错误，自觉抵御封建迷信和黄赌毒活动的影响；认真参加学校及班级组织的各项政治活动和文娱活动；在思想上和行动上向团支部靠拢，在学习过程中，勤奋刻苦、自强进取，努力学好各门功课，掌握科学的学习方法，合理安排时间，有惜时的良好的学习习惯。我也有好些不足的地方。

在一年的学习生活中，同学们有时向我提出一些疑难的问题时，我觉得还不够耐心地向他们讲解，态度也不够热情。有时看到某些同学做坏事、结群斗殴也不敢大胆揭发等。这些都是我在过去的一年里表现不够的地方。以后我决心把这些不足的缺点纠正过来，做一名品学兼优的中学生。

在校热爱祖国，尊敬师长，团结同学，乐于助人，是老师的好帮手，同学的好朋友。我学习勤奋，积极向上，喜欢和同学讨论并解决问题，经常参加班级学校组织的各种课内外活动。在家尊老爱幼，经常帮爸爸妈妈做家务是家长的好孩子，邻居的好榜样。

本人能自觉遵守中学生守则，积极参加各项活动，尊敬师长，与同学和睦相处，关心热爱集体，乐于帮助别人，劳动积极肯干，自觉锻炼身体，经常参加并组织班级学校组织的各种课内外活动。本人品德兼优、性格开朗、热爱生活，有较强的实践能力和组织能力。

初一我学到了很多知识，思想比以前有了很大的提高，希望以后能做一个有理想，有抱负，有文化的人，为建设社会主义中国做出自己的努力。当然我也深刻认识到自己的不足，有时候做事情会只有三分钟热血，我相信只要克服这些问题，我就能做的更好。

## 自我评价情绪控制篇二

1. 七年级新生于8月5日—8月6日凭户口本原件及复印件到我校总务处办理登记注册手续。
2. 收费标准：校服费212元（含夏服二套，冬服二套），内宿生住宿费200元，广东省外户籍学生收取借读740元。
3. 成绩优秀的每学期均可获得奖学金，家庭经济困难的可申请学校助学金。
4. 8月26日到校领取七年级新生综合素质测评准考证，8月28日到校参加七年级新生综合测评。对综合素质测评成绩前十名的学生，我校将予以重奖，一等奖奖金高达300元。

-----

一、新生必须于xx年8月21日上午来校报到，报到时带《入学通知书》和面试证。上午报到、缴费、注册，下午召开家长会。

二、8月21日到8月28日，学校对七年级新生进行军训、英语

强化训练以及寄宿生活适应训练。

三、来期开学的各项费用，学校严格按照“三局”文件标准收取。

四、学校实行开放式教育和封闭式管理，除周末与月假以外，其它时间为了保证学生安全，禁止随意进出校门。

五、凡被录取的`新生，必须认真完成小学阶段的学习任务，并参加小学毕业会考，力争考出好成绩，否则，将取消江声就读资格。

六、军训期间，学校将组织对小学内容再次进行测试，以此确定奖学金发放名单。学校奖励前十名学生，其中第一名8000元，二三名4000元，四至十名xx元。且特色班成员在此次测试中成绩不理想的，将取消就读特色班的资格。

七、学校统一配备的生活用品是：五套不同季节的校服、踏花被一床(春夏秋用)；竹板凉席1床；密码皮箱、棉被套、棉床单、枕芯、枕套、热水瓶、桶子、洗脸盆、口缸各一。

-----  
一、新生必须于xx年8月21日上午8：30前带好文具和《入学通知书》赶到江声实验学校参加入学测试，学校以此确定奖学金发放名单，并奖励前十名学生，其中第一名8000元，二三名4000元，四至十名xx元。

二、新生8月24日上午再来学校报到，报到时带《入学通知书》和面试证。上午报到、缴费、注册，下午召开家长会。从8月24日开始，学校对七年级新生进行军训、英语强化训练以及寄宿生活适应训练。

三、来期开学的各项费用，学校严格按照“三局”文件标准

收取。

四、学校实行开放式教育和封闭式管理，除周末与月假以外，其它时间为了保证学生安全，禁止随意进出校门。

五、凡被录取的新生，必须认真完成小学阶段的学习任务，并参加小学毕业会考，力争考出好成绩，否则，将取消江声就读资格。

注：该入学须知就时间安排略有变动，请家长和同学们相互转告。

文档为doc格式

## 自我评价情绪控制篇三

学期末了，该怎么评价自己呢?一起来看看本站小编为大家精心整理的“初中七年级学生学期自我评价”，欢迎大家阅读，供您参考。更多内容请关注本站。

初中七年级学生学期自我评价(1)进入初中学习一年来，我踏踏实实，一步一个脚印，向知识的殿堂稳步迈进。在学习上我一丝不苟，认认真真，爱好看书，总能从所做的事情中总结出经验教训。在生活中，乐于助人，与同学、室友关系十分融洽。

一年来，我尊敬师长，团结同学，关系集体;坚持真理，修正错误，自觉抵御封建迷信和黄赌毒活动的影响;认真参加学校及班级组织的各项政治活动和文娱活动;在思想上和行动上向团支部靠拢，在学习过程中，勤奋刻苦、自强进取，努力学好各门功课，掌握科学的学习方法，合理安排时间，有惜时的良好的学习习惯。我也有好些不足的地方。

在一年的学习生活中，同学们有时向我提出一些疑难的问题时，我觉得还不够耐心地向他们讲解，态度也不够热情。有时看到某些同学做坏事、结群斗殴也不敢大胆揭发等。这些都是我在过去的一年里表现不够的地方。以后我决心把这些不足的缺点纠正过来，做一名品学兼优的中学生。

在校热爱祖国，尊敬师长，团结同学，乐于助人，是老师的好帮手，同学的好朋友。我学习勤奋，积极向上，喜欢和同学讨论并解决问题，经常参加班级学校组织的各种课内外活动。在家尊老爱幼，经常帮爸爸妈妈做家务是家长的好孩子，邻居的好榜样。

本人能自觉遵守中学生守则，积极参加各项活动，尊敬师长，与同学和睦相处，关心热爱集体，乐于帮助别人，劳动积极肯干，自觉锻炼身体，经常参加并组织班级学校组织的各种课内外活动。本人品德兼优、性格开朗、热爱生活，有较强的实践能力和组织能力。

初一我学到了很多知识，思想比以前有了很大的提高，希望以后能做一个有理想，有抱负，有文化的人，为建设社会主义中国做出自己的努力。当然我也深刻认识到自己的不足，有时候做事情会只有三分钟热血，我相信只要克服这些问题，我就能做的更好。

初中七年级学生学期自我评价(2)光阴似箭，日月如梭，转眼间一学期已经过去了，现将我上一学年的总结如下：

在德育方面。一年来，我严格、自觉地遵守社会公德和学校的规章制度，按照《中学生日常行为规范》严格要求自己。认真学习《思想政治》课，在学习《思想政治》课中，懂得了真善美，学会了做人的道理：尊敬师长，团结同学，关系集体；坚持真理，修正错误，自觉抵御封建迷信和黄赌毒活动的影响；认真参加学校及班级组织的各项政治活动和文化娱乐活动；在思想上和行动上向团支部靠拢，并加入了中国共青团。

在智育方面。明确学习目的、端正学习态度。在学习过程中，勤奋刻苦、自强进取，努力学好各门功课，掌握科学的学习方法，合理安排时间，有惜时的良好的`学习习惯。我全面地学习了本学年各学科的理论基础知识，同时把所学的理论知识应用于实践活动中，把所学知识转化为动手能力、应用能力和创造能力。还努力拓宽自己的知识面，培养自己其他方面的能力;积极参加学校及各学科所举办的各项科研活动。

因此，各学科的成绩有了一定的进步，去年第一学期期末统考中，我获得了整体综合分第二名;本学期中段考整体成绩一等奖。

在体、美、劳方面。我十分重视体育课和劳动课，积极参加各项体育运动和劳动，不断地提高自己的身体健康水平，锻炼了自己的坚强意志，懂得了劳动能创造一切的道理,进一步培养和提高自己的审美能力。

但我也有好些不足的地方。在一年的学习生活中，同学们有时向我提出一些疑难的问题时，我觉得还不够耐心地向他们讲解，态度也不够热情。有时看到某些同学做坏事、结群斗殴也不敢大胆揭发等。这些都是我在过去的一年里表现不够的地方。以后我决心把这些不足的缺点纠正过来，做一名品学兼优的中学生。

初中七年级学生学期自我评价(3)我自上初中一年级以来，在学校领导和老师的谆谆教导下，无论在德、智、体等方面都有了的一定的进步。本学年我曾被评为“优秀共青团员”和“三好学生”。下面就是我一年来的具体表现。

一、在学习，学习是一个学生的基本,我知道一个初中生最起码的就是要学习好，所以,我始终都把学习摆在第一位，努力扎实自己的文化功底，坚决做到不旷课不早退不迟到，基本上好每一堂课。

在课余时间，我却没有充分利用自己身边有限的资源，巩固自己新学的知识，回家后没有做到及时预习复习。但在老师的辅导和帮助下，我的学习有很大的提高。

二、在纪律，在纪律方面，我可以做到：尊重教师，同学之间可以真诚相待；基本能遵守学校各项纪律，遵守公共秩序，遵守社会公德；不迟到、不早退、不旷课；上学穿校服；举止文明等。纪律是学习的保证。没有纪律，何谈学习，下学期，我会再接再厉，争取在纪律方面做得更好。但我身上还有各种各样的问题，如：有时上课会开小差，不认真听讲，大课间时会与同学交头接耳等缺点，但我会牢记班级与学校的纪律，时时刻刻想着班级与学校的纪律，努力改正这些缺点。

三、在卫生，我做到了认真干值日，不乱扔垃圾，作为一个值日组长，我认真领导组员干好每一次值日。

四、在集体荣誉方面，我做得并不太好，所以我会努力改正，积极参加班级活动，为班级做贡献。

“人无完人，金无赤金”，人总是有缺点的，更何况这个凡夫俗子呢？谈起的缺点，最明显的就是粗心，在这次期末考试中，有9分的失去是因为审题不仔细造成的。胆子也不够大，上课时发言不够积极，相信在下个学期能尽量改正这些坏毛病，成为品学兼优的学生。望新学期，我会扬长避短，认真总结经验，虚心向老师请教，争取有更大的进步。

## 自我评价情绪控制篇四

当我还徜徉在圣诞节浪漫的氛围中，当我的耳边还留有“whenchristmascometothetown”美妙旋律的余音时[]20xx年已乘着极地特快列车呼啸而去[]20xx年也伴随着新年钟声飘然而至。细细回想20xx年，对我来说真是飞跃的一年。在这一年里，无论是学习方法、态度还是纪律都比小学更上了一

层楼。下面，我就这2点简单的总结一下。

## (一)学习

在这个学期里，老师为我们的学习付出了许多心血，我们也为自己的学习洒下了辛勤的汗水。总结这个学期的学习，主要有以下几个方面：

第一，学习态度比较端正。能够做到上课认真听讲，不与同学交头接耳，不做小动作，自觉遵守课堂纪律；对老师布置的作业，能够认真完成；对不懂的问题，主动和同学商量，或者向老师请教。

第二，改进了学习方法。中学的学习与小学有许多不同。小学时代我们就像老师的仆人，被老师催着赶着向前走。而初中更注重自主学习，老师讲的不再满足我们的需要。于是，我给自己订了一个学习计划：

(1)坚持做课外习题。

(2)上课要积极发言。对于没有听懂的问题，要敢于举手提问。

(3)每天的家庭作业，做完后先让家长检查一遍，把做错了的和不会做的，让家长讲一讲。把以前做错了的题目，经常拿出来看一看，复习复习。

经过自己的不懈努力，这学期的各门功课，都取得了较好的成绩。

第一次月考语文103.5分，数学91分，英语97分。位班级第6名，年级第39名。期中考试语文93分，数学93分，英语96分。位班级第1名，年级第8名。除此之外，还在全国中学生英语竞赛中以136分的成绩获一等奖，位大连市第10名，年级第1名。



取得了这些成绩，只代表过去。我相信，只要我不懈努力，在20xx年我会取得更优异的成绩！

## (二) 纪律

在纪律方面，基本可以做到：尊重教师，同学之间可以真诚相待；能遵守学校各项纪律，遵守公共秩序，遵守社会公德；不迟到、不早退、不旷课；上学穿校服；举止文明；有良好的卫生习惯，不乱扔废弃物。

老师说过，纪律是学习的保证。没有纪律，何谈学习？在下学期，我会再接再厉，争取在纪律方面做得更好。

著名作家张洁在散文《我的四季》中说道：“找到了水源，才发现没有带盛水的容器。”在生活中，我们也常常没有充分的准备便急急上路。经历了艰辛却遭遇失败，这样的经验让我们痛心，并要付出加倍的代价来记取。

让我们以今天的荣誉为起点，以今天的不足为，扬起理想的风帆，在20xx年这片辽阔无垠的大海中向成功的港湾远航！

## 自我评价情绪控制篇五

光阴似箭，日月如梭，转眼间一学期已经过去了，现将我上一学年的总结如下：

在德育方面。一年来，我严格、自觉地遵守社会公德和学校的规章制度，按照《中学生日常行为规范》严格要求自己。认真学习《思想政治》课，在学习《思想政治》课中，懂得了真善美，学会了做人的道理：尊敬师长，团结同学，关系集体；坚持真理，修正错误，自觉抵御封建迷信和黄赌毒活动的影响；认真参加学校及班级组织的各项政治活动和文娱活动；在思想上和行动上向团支部靠拢，并加入了中国共青团。

在智育方面。明确学习目的、端正学习态度。在学习过程中，勤奋刻苦、自强进取，努力学好各门功课，掌握科学的学习方法，合理安排时间，有惜时的良好的学习习惯。我全面地学习了本学年各学科的理论基础知识，同时把所学的理论知识应用于实践活动中，把所学知识转化为动手能力、应用能力和创造能力。还努力拓宽自己的知识面，培养自己其他方面的能力；积极参加学校及各学科所举办的各项科研活动。

因此，各学科的成绩有了一定的进步，去年第一学期期末统考中，我获得了整体综合分第二名；本学期中段考整体成绩一等奖。

在体、美、劳方面。我十分重视体育课和劳动课，积极参加各项体育运动和劳动，不断地提高自己的身体健康水平，锻炼了自己的坚强意志，懂得了劳动能创造一切的道理，进一步培养和提高自己的审美能力。

但我也有好些不足的地方。在一年的学习生活中，同学们有时向我提出一些疑难的问题时，我觉得还不够耐心地向他们讲解，态度也不够热情。有时看到某些同学做坏事、结群斗殴也不敢大胆揭发等。这些都是我在过去的一年里表现不够的地方。以后我决心把这些不足的缺点纠正过来，做一名品学兼优的中学生。