

最新论文的自我反思(通用5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

论文的自我反思篇一

您好！

我是xx班的xx[]在写下这封检讨书之前，我从未想过自己会犯下如此愚蠢的错误，作为一名大学生不遵守纪律认真上课，反而逃课，想想自己辛苦12载，如今却犯下这样的错误，我实在无法原谅自己，这次检讨也是对自己的一次警醒，告诉自己今后不能再发生这样的情况。

首先，逃课这件事情就不应该发生在学生的身上，我们作为一名学生，最根本的任务就是顺利地完成学业，用知识的力量武装自己，让自己在步入社会时，能够成为一名对社会有用的人才，我们在入学时便立下豪言壮志，在四年后，自己要成为怎样的人，可是我知道，这都是要自己付之于实际行动的，而不是简单地耍耍嘴皮子，但是从这次的事件来看，我似乎逐渐丢失了自己的初心，这也间接的说明了，我对自己的要求在逐渐变得宽松，并没有很好地严格要求自己，我认为不管是在学习中还是在生活中，这样的习惯都将会毁了自己，如果在学校习惯了逃课，那么在以后的工作中，就很有可能出现随意翘班的情况，在学校里，老师可以选择原谅我，但是到了社会上，或许我就并没有所谓的第二次机会，对于自己来说，这无疑是致命的。

其次，逃课的行为也给其同学造成了不好的影响，在不知不

觉中，大家很有可能会效仿这样的行为，但是这是错误的！到那时如果这样的情况越来越多，那便真的是一发不可收拾，长次以往下去，我们的教室存在的意义又是什么呢？而且这在一定程度上也是对站在讲台上的老师一种极大的不尊重，老师每天以最饱满的状态为我们传授知识，可我们却选择逃课，尊师重教这一点，我们便没有做到，因此逃课是非常错误的。

最后一点，也是内心会受到谴责的一点，这非常对不起含辛茹苦将我养大的父母，他们给予我最无私的爱，他们将最好的一切都给我，只为了让我能够幸福成长，拥有自己理想中的人生，可我却这样的挥霍时间，不将学习放在心上，真的很伤他们的心，而且作为他们的儿女，我也有失孝道，所以逃课的这种行为，真的让我感到十分的羞愧。

写下这封件检讨书，也是希望同学们能够以此为戒，不要犯下和我相同的错误，我们要做好自己的本职工作，不让身边的人失望，更重要的是，不要让自己的人生留有遗憾，这次的事情我已经进行了深刻的反思，还希望取得老师的原谅。

检讨人□xxx

20xx年x月x日

论文的自我反思篇二

大学阶段，学生正处于身心快速发展的阶段，大学生应当做好自我的角色定位，以正确的方式认知社会，达到心智方面的成熟，从而在激烈的市场竞争之中，可以有自己的一席之地。加强对大学身的心理健康状况的研究，全面提高大学生的综合素质，对推动与促进大学生的健康成长意义重大。

一、大学生的自我心理教育的特点

（一）独立性较强

大学生逐渐地摆脱来自于家庭的束缚，希望可以得到家庭的认可，增强自我的独立性。与此同时，大学生渴望可以独立地完成任务，而不需要再依附于他人、家庭、学校以及社会等，从而可以实现各个独立愿望 [2]。

（二）约束性较强

大学生在学校这一小型社会之中，在人际交往过程之中，习得一定的社会规范，将其作为自己行事的准则的。而且会根据社会需求的变化，对自己的心态做出适当地调整，从而增强自我的环境适应能力。

二、大学生心理健康的影响因素

（一）生活与学习环境的改变

大学生大多数都是远离自己的家乡，来到陌生的城市求学，面对着全新的地理、人文环境，难免会对周围的环境感到不适应。此外，当地的气候、饮食习惯等多方面都会影响大学生的日常生活。此外，大学生在家庭中，大都属于独生子女，然而，在进入学校之后，便开始与来自五湖四海的同学进行亲密的相处，开始寝室生活。由于在性格特点、作息时间以及生活习惯等方面存在较大的差异性，则会出现各种矛盾，一旦处理不当，则会造成严重的心理问题。例如：南北方的学生性格特点明显不同，北方学生性格豪迈、说话直爽。然而，南方学生性格温婉、心思细腻，在交流过程之中，由于未能够注意方式方法，彼此则会出现摩擦。此外，在生活方面，有一部分的学生习惯早睡，然而一部分的学生则习惯熬夜，由于不能够协调彼此的作息时间，之间则会出现冲突与矛盾 [3]。

（二）人际交往能力问题

较之与高中时期的封闭式的教学环境，学生迫于高考制度的

压力，往往全身心地投入至学习过程中，则忽视人际交往问题，缺乏人际交往能力方面的锻炼。然而，大学生校园实际上属于一个小型社会，面对来自全国各地的学生，无法与他人建立起和谐的人际关系，缺乏必要的人际沟通与交流。一部分大学生性格孤僻，在遭遇生活困难时，不能够及时地与他人进行倾诉。长此以往，则出现各种不合群、孤立等问题，内心会存在较强的孤独感，进而产生各种负面情绪，直接影响大学生的身心健康状况。

（三）竞争意识过强

现阶段，随着就业形势的日益严峻，对大学生的综合素质提出较高要求。大多数的大学生将大部分的时间投入于学习之中，进而可以在各个学期的学习中，获得更高的考试成绩，然而，大学的课程内容设置较多，进度较快，内容涉及众多方面，加大大学生的学习难度与压力，一时间大学生无法适应大学的学习模式，挫伤大学生的学习自信心，导致大学生内心出现各种焦虑、紧张、不安等负面情绪。

三、大学生自我心理教育方法

（一）提高对心理教育的理解

大学生在开展心理教育的过程中，首要任务是让大学生可以充分地认识到心理教育的重要性。通过开展多种生动有趣的活动，以及加大心理教育的宣传，从而可以让大学生认识到心理健康知识，让大学生认识到自身的心理健康素质的重要性。此外，大学生通过参加各种宣传活动，并且加强与专业教师的沟通与交流，促使大学生意识到进行心理健康教育的重要性。

（二）调整自身的心态

作为需要开展心理健康教育的学生，应当从自身的特征出发，

根据自身现阶段的心理健康状况，合理地制定适应的进行心理调适的方式，大学生在面对生活学习过程中，常常会出现各种心理问题，难以避免会出现各种心理情绪问题，一旦大学生的心理问题得不到及时抒发与宣泄，长期地累积在心中，则会演变为严重的心理问题，阻碍着大学生的身心健康发展。例如：首先，当大学生存在心理困扰时，可以采取自我强化法，从而根据自身的实际情况，确定好努力的方向，提高自身的心理素质；其次，应用自我调节法，大学生应当掌握调节思想情绪以及行为的方式，避免出现负面情绪困扰大学生时间过长的的问题；最后，自我激励法，要求大学生应当经常性地鼓励自己，促使自身可以保持一个积极向上的心态，激发学生克服困难，完成目标。

综上所述，大学生的心理健康问题主要受到以下几个方面的影响，如：首先，社会环境状况；其次，家庭情况；最后，学校方面的因素。大学生在面对来自于生活、学业、就业以及恋爱等方面的心理问题时，应当掌握正确的方式，进行自我心理健康教育，善于应用多种方式，对自己的心理情绪进行恰当地调节，进一步地完善自身的心理素质，保障自身的健康成长。

【参考文献】

[1] 毛小波. 大学生自我心理教育方法探讨[J]. 教育与职业, 2013, 33.

论文的自我反思篇三

一. 自我认知

（一）自我认知的概述

1. 自我认知的内涵

“自我”是指一个人对自己多方面知觉的总和。包括个人的一系列认识和评价：对自己性格、能力、兴趣、欲望的了解，与别人以及环境的关系，对处理事务的经验，对生活的目标。自我认知是职业规划的终极意义。

自我认知是指对自己的洞察和理解。包括自我观察与评价。自我观察是指对自己在感知、思维和意向等方面的觉察；自我评价是指对自己在想法、期望、行为及人格特征等方面的判断与评估。自我认知是进行清晰自我定位的基础，是个人职业与事业生涯的起点。其包括：认知价值观、人生方向和目标，认知性格特征，认清优势和劣势，觉察情绪变化、原因等。

2. 自我认知的原理

个体对自我的觉察来源于对外界环境刺激经由记忆和思想的反应。个体在形成记忆之前是不会有自我意识的。记忆是思想的基础，自我认知是个人在思想上对于环境的反应。当一个人的记忆和思想达到一定程度后，比如出现了完全来自大脑的思维和想象力，个体的自我意识会更加强烈。

3. 自我认知的作用

(1) 自我认知是认识外界客观事物的条件。个体如果不能客观清醒地认识自己，就不可能准确地认识外界客观事物。(2) 自我认知是个体自觉性、自控力的前提，对自我教育起推动作用。(3) 自我认知是个体改造主观因素的途径，它使人能不断地自我监督、自我完善。自我认知能力对于教育程度低，智力程度低的人，很难具备自我的认知；而对于有些人，则能够超越这种心理认知。

(二) 自我认知的意识

1. 自我认识。

自我认识是个体对客观自我的认识与评价，自我认识是个体对自己身心特征的认识，自我评价是在其基础上对个体作出的判断。自我认识在其意识系统中具有基础地位，属于自我意识中“知”的范畴，其内容广泛，涉及到个体的诸多方面。能认识到自己的身体特征和生理状况，能认识到自己在集体和社会中的地位及作用，能认识到自己内心的心理活动及其特征是自我认识的精髓。

2. 自我体验。

自我体验是个体对自身的认识而引发的内心情感体验，是个体对客观的我所持有的一种态度。自信、自卑、自尊、自满、内疚、羞耻等都是自我体验。自我体验往往与自我认知、自我评价有关，也和个体对社会的规范、价值标准的认识有关，良好的自我体验有助于自我监控的发展。

3. 自我监控。

自我监控是个体对自身行为与思想言语的控制，具体表现为：一是发动作用，二是制止作用即支配某一行为，抑制与该行为无关或有碍于该行为进行的行为。进行自我认知的目的是进行自我监控，调节自己的行为，使行为符合群体规范，符合社会道德要求，通过自我监控调节自己的认识活动，提高学习效率。

（三）自我认知的途径

1. 全面自我拷问

（1）从观察和内省的途径认识自我。只有多角度多层次多侧面地反思、审视、鉴定、评估，才能不漏死角全方位透彻地观察审视自己内部世界中存在着的“本能”、“现实”和“理想”的自我，才能从时空的纵横轴上定位自我，才能评判自我认知的好坏。

(2) 从专业和职业的途径认识自我。只有冷静分析专业学习的兴趣、准确判断对某个职业喜欢程度、客观评价以前的学习经历和深刻剖析职业岗位与职业梦想的关系，才能“盘点”自我认知的损益。

(3) 从强项和弱项的途径认识自我。只有明确强项是什么、弱项在何方、成功的经验是什么、失败的教训有哪些、兴趣是否发展成了爱好、爱好是否成了职业，才能考量自我认知的长短。

(4) 从传统和科学的途径认识自我。只有了解身体处于什么状态、心理品质究竟如何、古代邹忌为什么“不自信”、现代心理测验为什么有效，才能反思自我认知的得失。

2. 关注他人态度

(1) 关注自我与环境的关系。自我认知是对自己与周围事物诸多社会环境因素及其关系进行的认知。自我与大千世界有着千丝万缕的联系，人事情景物理、上下左右内外无不相通相连。自我应该在与各种错综复杂的社会环境因素及其关系的联系中确定认知的“坐标”。

论文的自我反思篇四

【摘要】什么是“有效合作学习”，选择合理的分组是有效合作学习的前题，课前准备，课堂实施，教学评价，教学反思是有效合作学习的保障。小组有效合作学习的课堂使学生更能积极主动地把所学知识用于解释或解决生产、生活实际问题，学以致用用的课堂。

【关键词】有效合作学习 合作是指“学生在技术活动小组中为了完成共同的任务，有明确的分工但又互相支持配合的一种学习组织形式。有效合作主要有以下特征：有明确的小组讨论，互动的气氛，人人参与，各有职责，有

需要解决的问题及方案。小组有效合作学习不仅仅是形式上的合作，还指学生在技术活动小组中主动学，积极主动地把所学知识用于解释或解决生产、生活实际问题，学以致用。教师用相对较少的教学时间让学生得到相对多的发展，课堂教学目标得以有效达成、学生相关智能与情意目标得到较好的落实。

一、问题的提出

（一）项目教学课程倡导合作方式学习方式。

新一轮项目教学课程改革所倡导的自主、合作与探究的学习方式，促进了学生在教师指导下主动地、富有个性地学习，小组有效合作学习是三大学习方式之一。在数控技术课程中，实体设计软件□caxa□作为数控计算机辅助设计工占有着非常重要的地位，以实体设计具体命令为线索，以项目引领解决现实生活中的实际问题，需要经历产生需求、收集信息、构思方案、计算机设计表达、交流优化等一系列学习过程。

论文的自我反思篇五

-----反思性教育论文

思之不慎，行而失当。反思是个体成熟的标志。我主动参加教师发展学校组织的反思性教学活动，使我开始在“教师发展”的理论下思考着教师的日常教学。

接触了“教师发展学校”这个新名词，开始认为是让老师进修、学习、后来才知道这是一个内涵丰富的名词。我积极报名参加教师发展学校的工作，成为一个志愿者。数学组志愿者的第一次活动是访谈学生不完成数学作业的苦衷，从我班抽取15名学生作为访谈对象，我回避了访谈现场。访谈后，老师们反映有些学生有顾忌没有说出真心话。鉴于这种情况，我又利用秋游的时间跟学生谈心，谈不上是访谈，但对我的

触动太深了。

一、 我理解的“反思性教学”

通过学习，我理解到反思性教学是教学主体自我解剖的过程，是教师借助发展逻辑推理技能对自身教学过程的科学分析。同时也是教师借助仔细推敲的判断对自身教学过程的科学分析。总而言之，它能使教师尽快提高自己的授课水平，使自身能尽快成长为专家型教师的有效方法之一。我很热衷于这样的教学研究。