

# 最新社会自我鉴定(模板9篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

## 社会自我鉴定篇一

光阴似箭，转眼大学生活即将过去了，本人从进入××大学××系××班级学习以来，一直以严谨的学习态度和积极的工作热情投身于学习和工作中，虽然有过成功的喜悦，也有过失败的辛酸，然后日益激烈的社会竞争也使我充分认识到，若想成为一名德智体全面发展的优秀大学生，这些锻炼都是很基础的和必要的。大学时期的所学、所感、所悟将指导我一生受用！

在政治上，我有坚定的政治方向，积极上进，热爱祖国，热爱人民，坚决拥护中国共产党的领导，拥护党的各项方针政策，遵纪守法，勇于批评和自我批评，树立了正确的人生观和价值观。

在学习上，凭着对知识的渴望和追求，我一向严于律己，刻苦钻研，勤奋好学，态度端正，目标明确，为把自己，变成一个掌握现代信息和职业技能的合格×××，我牢固掌握了本专业的基础知识和技能，除此之外我还广泛猎取其他学科的知识，给自己更多的机会参加社会实践，做到理论联系实际。

在工作上，除了积极参加学校、系、班级组织的各项活动外，结合自身特长，我还积极参加学校、社会组织的各种网络设计比赛，并获得奖励，为学校争光，得到了学校、老师和同学们的认可。

在生活中，养成了良好的生活习惯，生活充实而有条理，有严谨的生活态度，良好的生活作风；为人热情大方，诚实守信，乐于助人。有自己为人处世的原则，与同学，朋友和睦相处，共同进步。

在体育方面，认真参加、学习学校开设的体育课程并圆满完成任务，积极参加各项课外活动，并不断丰富自己的阅历。

×年的大学生活，使自己的知识水平、思想境界、工作能力都迈上了一个新的台阶。在这即将告别美好大学生活、踏上社会征途的时刻，我将以饱满的热情、坚定的信念、高度的责任感去迎接新的挑战，攀登新的高峰。

四年大学生活即将结束，如今回首感触良多，大学生活作为我人生最重要的转折点，它充实了我的文化知识、改变了我的一些行为习惯，提升了我的思想境界和精神境界。

## 社会自我鉴定篇二

光阴似箭，转眼大学生活即将过去了，本人从进入××大学××系××班级学习以来，一直以严谨的学习态度和积极的工作热情投身于学习和工作中，虽然有过成功的喜悦，也有过失败的辛酸，然后日益激烈的社会竞争也使我充分认识到，若想成为一名德智体全面发展的优秀大学生，这些锻炼都是很基础的和必要的。大学时期的所学、所感、所悟将指导我一生受用！

在政治上，我有坚定的政治方向，积极上进，热爱祖国，热爱人民，拥护党的各项方针政策，遵纪守法，勇于批评和自我批评，树立了正确的人生观和价值观。

在学习上，凭着对知识的渴望和追求，我一向严于律己，刻苦钻研，勤奋好学，态度端正，目标明确，为把自己，变成一个掌握现代信息和职业技能的合格×××，我牢固掌握了

本专业的基础知识和技能，除此之外我还广泛猎取其他学科的知识，给自己更多的机会参加社会实践，做到理论联系实际。

在工作上，除了积极参加学校、系、班级组织的各项活动外，结合自身特长，我还积极参加学校、社会组织的各种网络设计比赛，并获得奖励，为学校争光，得到了学校、老师和同学们的认可。

在生活上，养成了良好的生活习惯，生活充实而有条理，有严谨的生活态度，良好的生活作风；为人热情大方，诚实守信，乐于助人。有自己为人处世的原则，与同学，朋友和睦相处，共同进步。

在体育方面，认真参加、学习学校开设的体育课程并圆满完成任务，积极参加各项课外活动，并不断丰富自己的阅历。

### 社会自我鉴定篇三

本人待人诚恳，能做到堂堂正正做人，踏踏实实工作，担任年级组长，能真心诚意协助好校领导做好年级组工作，协调好教师与教师、教师与校领导之间的关系。使年级组每个教师都有一个舒适的工作和学习环境，提高他盲作的积极性，激发他盲作的原动力，在工作中我更是尽心尽职，克服困难，虽然工作单位离家较远，生活不方便，但我能克服困难，不管春夏秋冬，不管风雨晴天，每天都能坚持早到校，教学上更是积极钻研教材、教法，认真备好上好一堂课，对学生能做到循循善诱，担任班主任，勤勤恳恳，任劳任怨。在加入党组织之前的群众征求意见时，同事们给了我很高的评价，我把它当作是鞭策我今后生活、工作的一笔可贵的精神财富。

人无完人，我也对自己的不足与问题进行了深刻的思。主要有以下几个方面：

一、在我身上还缺乏那种真正以学生为本的博无私的爱，那种一切为了学生，一切为了学生将来发展的高瞻远瞩的博爱。很多的时候，我的责任感来自于个人的爱面子，个人自我价值的实现。生怕自己教的学生不如别的班级会被人看轻，被人认为无能。因为我在乎我的学生，我的家长，我的同事、领导对我的评价。因此，每做一件事，每接受一样任务，我都会抱着要做就要做好的决心，取得成绩时我会感到格外的喜悦，一旦受阻，心里难受的滋味会让我寝食难安。在这种不正确的以个人主观意愿为前提下的`教育管理方式，自然也会暴露出一些弊端来：如做事求立竿见影，有急功近利的思想；在教育教学方式上虽提倡，可有时也会显得；学生一旦犯错或没有达到预期的教育效果，就会有恨铁不成钢的冲动；有时比较急躁，不能冷静地听取意见，对一些经常会搬弄是非，自己又管不住自己的学生，向我来说说自己的屈时，也会流露出不耐烦的语气。

二、由比较追求完美导致的”顶真”的工作作风容易让学生无形中产生心理负担和压力。追溯这一现象、问题的本源，我觉得主要是因为从小家教比较严，做事比较循规蹈矩，很少敢越雷池一步。再加上从小到接受的都是比较封闭式的正统的教育方式，对外界的形形色色的现象看到的、了解的也不多，思想相对比较保守、单纯。同时评判标准也相对比较简单，总认为事情就得这么做才是正确的。喜欢看到美好的事物现象，也会有意识无意识地把它们强加给别人。有时会对学生提出一些过高的要求，忽视了学生之间自身存在差异。容易搞一刀切，脱离实际，无形中给他人增加了心理负担。

三、外强中干，内心比较脆弱，产生这一问题的原因主要是缺乏挫折考验，一直在顺境中成长，受不了屈，经不起风浪，意志力不够坚强。在工作中遇到困难和挫折容易灰心丧气。

## 社会自我鉴定篇四

四年的大学生活，使我对人生观，价值观，世界观都有了更

深的认识。我的为人之道——以诚待人，待事、坚持信念行动创造价值、自我创新。

如今回首，是对过去的审视和总结，亦是对未来的憧憬和希望，即将踏出校门的我，满心期待大千世界的挑战和磨练。

深知性命相托的重要，从踏入学校门槛的那天起，在良师的精心指导下，自己奋力拼搏，自强不息，逐渐成为了一个能适应社会要求的大学生，并为做一个知识型的社会主义建设者打下坚实的基础。

，自从来到湖南第一师范学院，我的生活充满了爱，充满了情。同学之间的情犹如亲情但更胜亲情，朋友之间的情犹如手足之情，湖南第一师范学院事我都很是关心，就这样我爱上了湖南第一师范学院的每个人，每件事物。同时独立自主的生活在我的美好的大学三年中也就这样成熟了起来，我也就体会到了大学独立自主的生活是我们进入社会的生活的根本。

学院的目的——学好知识，学会做人。在湖南第一师范学院，虽然我在有些方面得到了肯定，但我真正实现自我价值还需要更加努力，读到到老，学到老也就成了我最基本的思想。

，我经过班级的初选，到系审核，再到院的批准，我成了湖南第一师范学院美术系第12期入党积极分子培训中的一员，并经过学习与考核，成绩合格成为了入党积极分子。我就由一个对我们党了解一点到了解了我们党的人。

， 在寒暑假实习中，我知道了事业的伟大和一个人的付出与成就。在大学生的社会实践活动中我得到了找工作比较难的启发，启发我要克服困难勇于直前。

而今我年轻有知识还有这一颗永远求真求实的心，我就能够去创造我的价值并去认真实现自我的价值，让我的生活充满

生机，充满永恒的爱！

## 社会自我鉴定篇五

又到了年底，我任职已经有些年头了，下面我就如何开展中职学校班主任工作，谈谈自己这学期来工作的体会，并总结汇报如下：

“谁爱孩子，孩子就会爱他，只有用爱才能教育孩子。”班主任要善于接近孩子，体贴和关心学生，和他们进行亲密的思想交流，让他们真正感受到老师对他的亲近和爱。这是班主任顺利开展一切工作的基矗研究学生是教育取得成功的必要条件，最好的途径是通过活动观察。了解班风、学风，了解全班主要的优缺点并分析其原因所在，了解家长普遍的文化层次，找到亟待纠正的弱点；二要研究学生的个性特征（包括能力、气质、性格、爱好等），了解个人的生活环境，掌握哪些是积极分子，哪些是特别需要注意的学生等等。

在亲近与研究学生的过程中，我们班主任要努力展现自身广博的文化与高尚的道德情操，使学生对你既亲近又崇拜，既认定你是值得信赖的老师，又把你当作好朋友，树立起班主任崇高的威望。

那么，你的教育可能取得事半功倍的效果。

一个班的集体面貌如何，很大程度上是由班干部决定的。班干部对班集体有着“以点带面”和“以面带面”的作用，我称他们是“班主任的左右手。”所以唯有慎重地选拔和培养干部的队伍，班主任工作才能逐渐从繁重走向简单与轻松。

当选的干部应具有较强的号召力和自我管理能力。干部的队伍的组建不能仅仅作为一种形式存在，班主任必须精心培养：

其一，要大力表扬干部优点，宣传他们的先进事迹，帮助班

干部树立威信；

其三，培养干部团结协作的精神，要能够通过干部这个班集体建立正确、健全的舆论，带动整个班集体开展批评与自我批评，形成集体的组织性、纪律性和进取心，亦即“以面带面”。

良好的常规是进行正常的学习和生活的保障，一个学生调皮捣蛋、不合常规的举动往往会使一堂好课留下遗憾，使整个集体活动宣告失败，甚至使全班努力争取的荣誉付诸东流，直接影响到班集体的利益。因此，要扎实有效地加强一个学生的常规训练。训练的内容包括《中学生守则》和《中职学生日常行为规范》要求的常规、课堂常规、集会和出操常规、卫生常规、劳动常规、参观常规以及路队常规等等诸多方面。并且这学期我还根据学生的特点，结合我国古代优秀的蒙学教材《弟-子规》的学习，强化学生内在。日常行为的训练要通过集体或个人、单项强化或全面优化相结合的方式进行(根据具体情况选择)，务必使每个学生具有“服从集体，服从命令”的思想，具有自我约束力，形成习惯，保证整个班集体随时表现出“活而不乱，严而不死”的良好班风班貌。

有目标才有动力。班主任要根据学校工作安排和本班实际情况，拟定全班与小组在知识、能力、情感等方面远、近期目标，让每一个学生明确我们全班和小组正在努力奋斗的目标是什么，避免盲目、低效地学习和生活，从而增强集体的凝聚力和动力。然后，要引导每一个学生拟定切实的个人远、近期目标，将集体的动力落实到每个学生身上，帮助和鼓励每一个人进步，使每个人都在明显而又易于承受的压力下自觉要求自己。

目标的制定不是目的，如何通过努力去实现目标，提高学生的素质才是目的。因此，鉴于小学生年龄与心理特征，有两点需注意：一是近期目标较之远期目标更有激励作用；二是目标的制定必须切实，要让孩子能“跳一跳摘到苹果”，不能

好高骛远，以免丧失孩子信心。

竞争是一股巨大的、潜在的、其它任何外力都不可能达到或代替的动力。班主任应在班内掀起激烈的、持久的竞争活动。必须强调，这是“互助”、“友好”的竞争而不是“敌视”和“保守”的竞争，其目的是为了取得共同的、更大的进步。

### 1、激发与外班学生的竞争意识：

从集体活动的表现、班级荣誉的争娶留给老师的印象以及个人获将情况等等方面激发全班由整体到个人的与外班的竞争意识。这也是一种集体主义精神的培养。

### 2、设立定期评价制度：

以“小红花”等相对固定的评价模式，对学生个人和小组的各种表现定期评价，使每个学生和小组明确近期优缺点何在，在班上居何位置，从而增强警惕性和进取心，培养学生的自觉性。

### 3、建立互助组：

以互助小组、1+1小组(一一对应的优生帮助差生形式)、小组帮助组员等多种互助方式促使差生取得更大进步，共同实现个人、小组与集体奋斗的目标。

班主任是班级的组织者和教育管理者，是学生健康成长的引路人，是联系各任课老师的纽带。班主任工作既是艰巨的，也是光荣的，有乐趣的’。在今后的教育教学工作中我将在不断提高自身素质的同时，一如既往地努力、学习，争取为学校的发展做出应有的贡献。

## 社会自我鉴定篇六

来到学校前，我心情非常低落，因为这不是我理想的学校，但自己不争气，考试成绩很差，最后无奈选择了\_x职业学校上学，当时就想着在学校在熬一些年，把骨头养老了也方便以后工作。

当自己进入学校后，学校的知识很丰富，大出我的预料，我选择了自己喜欢的专业，计算机专业。为了学好计算机，每天都沉寂在学习中，经常废寝忘食，对于一些编程尤为感兴趣，兴趣爱好推动我不断专研学习。一个学期下来，我的成绩名列全校第一，之后几个学期内，我在全校的排名都没有掉出过前三，学校老师对我看重，我自己也重新找到了久违的自信。

我为了更好学习，有时候会利用假期去实习锻炼，有一次，遇到一个重本学生，当我们一起面试，我当时感到自己必定被淘汰，但是公司看重的不是你学历高低，而是看你能力高低，我的计算机能力扎实，学的也多，所以我被接受，他被淘汰。这让我感觉到自己的决定非常正确。我选择进入学校学习，是我人生的重大决策，改变了我未来的方向，也给了我一个学习平台，让我明白了以后的路。

在学校经常与同学沟通，所以与同学打好关系，才能好好学习，这样在学习中也能够有帮助，我认为既然是学习，在学校不但是学习的地方，更应该多交一些朋友，因为每一个同学都是未来人生路上的一个助力，虽然我成绩很好但是却也没有忽视人际关系，因此我在学校很受欢迎，无论是接人待物我都经过了学习和思考，我觉得只有这样才能够做好自己。才不会给人留下坏印象。

在职校时间很短暂，如同过眼云烟，稍纵即逝。三年的学习生涯，也已经走到了尾声，然而我感觉还没有学全，没有学到的东西也会之后进入社会后才能够学习弥补了，我们老师

告诉我，该教的都已经传给我了，我只差练习，需要更多的锻炼才能够让我把知识融会贯通，我也明白老师所说的’有道理，既然毕业了当然也有时间好好锻炼，认真复习，这样我也可以更加努力做好自己的事情。

我感激职校给我的改变，让我有能力改变自己的未来人生，这让我明白了今后我可以做出自己的一番变化，让我有了新的选择。人生路很长，学习生涯虽然结束，但是职业生涯却悄然间拉开。未来的路，没有了老师从旁指导，只有自己独自摸索。这是成长的烦恼，也是必然过程。我会把职校求学的经历永远铭刻进脑海深处，永远铭记。

## 社会自我鉴定篇七

时光飞逝，转眼间一个学期的教学工作已经结束。算算自己也已经从事老师工作整整一学期了，在这短暂的时间里，我也从一个刚刚走出校门的大学生变成了一个有着一点教学经验的老师了。取得了一些成绩、积累了一些教学经验、更重要的是有了自己的人生追求！“教书育人、投身学术、淡薄名利”是我对自己的要求！将自己的爱好能和工作结合起来的人是幸福的人，而我就属于这一类人！今后我将继续努力，提高自己的学术水准和教学水平，不断追求自己人生价值的最大化，实现教书育人和学术科研的人生理想。更好的做到教书育人、为社会、为国家、为人民培养优秀大学生的人生理想。现将本学期的教学工作总结如下：

1、坚持每周的业务学习，在课余时间自己主动学习，学习研究学科方面的教学问题及该领域的新技术，将理论联系到实际教学工作中，解放思想，更新观念，丰富知识，提高能力，将自己所学的知识很好的传授给学生。

2、通过学习和实践使自己逐步领会到“一切为了学生的发展”的教学理念。树立了学生主体观，贯彻了民主教学的思想，构建了一种民主和谐平等的新型师生关系，使尊重学生

人格，尊重学生观点，承认学生个性差异，积极创造和提供满足不同学生学习成长条件的理念落到实处。将学生的发展作为教学活动的出发点和归宿。

## (一)发挥老师为主导的作用

- 1、备课深入细致。平时认真研究教材，多方参阅各种资料，力求深入理解教材，准确把握难点。在制定教学目的时，非常注意学生的实际情况。完善校本教案，并不断归纳总结经验教训。
- 2、注重课堂教学效果。针对二年级级学生特点，以愉快式教学为主，不搞满堂灌，坚持学生为主体，教师为主导、教学为主线，注重讲练结合。在教学中注意抓住重点，突破难点。并给学生多些实际社会问题。
- 3、坚持参加校内外教学研讨活动，不断汲取他人的宝贵经验，提高自己的教学水平。多次听公开课，进一步明确了今后讲课的方向和以后该专业课该怎么教和怎么讲。
- 4、认真及时批改作业，注意听取学生的意见，及时了解学生的学习情况，并有目的的对学生进行辅导。
- 5、坚持听课，注意学习教研组里老师的教学经验，努力探索适合自己的教学模式。本学年认真听有经验老师的授课，对自己的教学促进很大。

## (二)调动学生的积极性

有意识地以学生为主体，教师为主导，通过课前预习、课后提问等教学手段，充分调动他们的学习兴趣及学习积极性。让他们的天性和个性得以自由健康的发挥。让学生在视、听中培养了理解记忆思维方式。

总结这学期的教学情况，我认为自身有以下几点值得注意：

1、努力提高自己，扩充自己的知识面。了解学生的心，想学生之所想，及学生之所急。转变自己的观念，认真领会变化，好在课堂上给学生讲明白变化。另外，在上好课的同时我还尽自己的最大可能在业余时间不遗余力的扩大自己的知识面，通过看读书、看报、互联网、电视等来扩大自己的知识面。通过这个学期的学习，我更提高自己的专业知识就可以在上课的时候的心应收，从容面对和解决学生提出的问题。这学期本人主要在扩充知识方面提高自己。

2、在学生学习方面多为学生提供便利。严格要求学生，在学生的自主学习方面、尽量做到自己所能做到的；采取各种方式给学生创造良好的学习条件。积极补充新的学习资料，结合时代的发展引进新的学习资料，在互联网上找一些对学习有用的东西给学生学习。

3、注重沟通，以利于学生的轻松学习。通过qq和电子邮件积极与学生沟通，了解学生的学习中遇到的困难，尽自己最大能力提供帮助。

## 5。 自我评价：

对自己的这一个学期的工作要做一个评价是一件不简单的事情，在这里我只想对自己这学期的工作给一个简单的评价：“用平常心面对生活、用上进心面对工作、用恒心面对事业”这是我对自己的要求。我一定要以身边的前辈为榜样，提高自己的教学水平和学术研究水平，使自己早日成为一名优秀的中职老师！

总之，一学期以来，在各方面的工作都取得了一些成绩，但成绩只能代表过去，工作中也存在着一些不足，如：行为习惯还不够规范等，在今后的工作中，我一定要发扬优点，改正不足，扬长避短，争取更大的成绩。

## 社会自我鉴定篇八

我于20xx年9月就读重庆xx中等职业学校计算机专业。三年的校园学习生活和社会实践活动，是我人生的一大转折点，我不断地挑战自我、充实自己，为实现人生的价值打下了坚实的基础。

本人热爱祖国，具有积极向上的生活态度和广泛的兴趣爱好，工作责任心强、勤恳踏实，有较强的组织、宣传能力，有一定的艺术细胞和创意，注重团队合作精神和集体观念。

我一直都认为人应该学到谋生的本领才能有益于社会。我对文化、对专业学习认真努力，因而在成绩上一直得到老师同学的肯定，三年里获得一次三等奖学金和一次二等奖学金。在不满足于学好理论课的同时，我注重对各种应用软件和硬件的研究学习，还选修了美术、体操、电子等多门课程，为我在网页美工、多媒体图案和动漫制作上打下了坚实的基础。在区、市级计算机专业大赛中多次获奖□20xx年代表市参加全国动漫设计大赛获全国一等奖。

我任本班团支部组织委员的`同时也担任了校学生会宣传部部长职务。我对工作热情、任劳任怨，和部内成员团结一致，注重配合学校、学生会其他部门，出色地完成各项宣传工作任务。能积极参加学校的各种活动□20xx 年1月获校文娱比赛及知识问答比赛一等奖□20xx年5月获校演讲比赛一等奖□20xx年获重庆市优秀学生干部称号。

我在修好学业的同时也注重参加社会实践活动。本着学以致用的精神□20xx年暑假我到xx彩色印务公司学习名片和小型广告、商标设计，由于自己在这方面有坚实基础，我用一周时间就熟练掌握了各样设计软件，之后做出了大量出色的设计方案。这期间，我以熟练的计算机技术参加应聘，进入，“1十1”电脑公司技术部，担任见习技术员。

20xx年5月30日

## 社会自我鉴定篇九

尊敬的领导老师：

我是xxx系xx级xxx班的xxx，从大一至今，我一直担任班学习委员的职务，此外我还曾担任过学生会生活部干部、办公室主任等职务现在担任学习部副部长。在这一年里我始终要求自己保持着积极向上的心态，时时以一个合格甚至优秀的大学生的标准来要求自己，与此同时，我也在妥善处理学习和工作两者之间的关系，努力使自己做到全面发展，作为一个全面发展的大学生。本人认为在各方面均符合国家励志奖学金的评选条件，故申请国家励志奖学金。现将本人基本情况介绍如下，作为各位领导的评审参考：

本人于21年9月，积极的向党组织提交了入党申请书。,我被选为入党积极分子，并积极参加了入党培训，以优异的成绩获得了党校结业证书。虽然我暂时还没有作为一名正式党员，但是在平时的学习和工作的生活中，我时时以一名正式党员的标准来严格要求自己，努力使自己在学习和工作中做到最好。

在思想上我积极要求进步，树立良好的人生观和道德观。保持与时俱进，正确贯彻党的方针政策，积极参加有关活动，作为学习和班级精神力量的积极分子。

大一开学期间，班上竞选班干部，我脱颖而出，最终当选班上的学习委员；我本着为大家服务的心态，加入了学生会生活部。在大一第二学期，由于我工作出色，通过实力光荣的作为一名办公室干部。后来由于学生会与团委的合并，我成了学习部的一员。经过一年的工作锻炼与学习，我增强了自己各个方面的综合能力，也在我的工作中学到了许多在书本和课堂上学不到的东西。在工作期间，我始终以奉献学院，服

务同学，锻炼自己为宗旨，真正做到为同学服务，为校园建设尽心尽力，积极奉献出自己的一份力量，为校园建设添砖加瓦。

在工作中取得的成绩并没有使我满足，我知道自己距优秀学生的距离还很远，在很多方面还需要进一步完善。学生以学习为主，所以，在工作之余，我全身心投入到学习中，向老师、同学和学长学姐们请教、讨论、学习，经过自己的努力学习，取得了优异的成绩。在一年的学习生活中，我的成级名列前茅，第一学年的综合成绩排在全班首位。

在生活中，我朴素节俭、性格开朗，严以律己，宽以待人严格地以身作则。平时我积极和同学交流沟通，和同学融洽和睦地相处。在平时的生活中，我也乐于帮助同学，不管是在学习上还是在生活上，还是在思想方面有了困难，同学们都愿意与我交流沟通，争取我的意见。

由于家庭经济情况不是很好，我在假期出去做兼职，以减轻家里的负担。曾经发过传单、做过促销员、当过家教等。

虽然我的家庭经济情况不是很好，但是我一直没有放弃努力。我一直以先进的学生为榜样，努力减少我们之间的差距。在大学一年的学习生活中，我在各个方面都获得了巨大的进步，学习成绩和综合素质等各个方面都得到了很大的提高。现将申请国家励志奖学金。在此，我要特别感谢领导的大力培养和老师们在专业方面的深入指导，以及同学们在工作和生活中给我的支持和帮助。在今后的日子里，我要以更加严格的标准要求来激励自己、鞭策自己，以求有更优异的表现。