

最新教师工作检讨书自我反省 小学教师 工作违纪检讨书(实用8篇)

编辑需要具备识别和剔除冗余信息的能力，使作品更加紧凑、有力，增强其说服力和可读性。编辑应该注重语言的规范性和质量，力求避免错误和瑕疵。编辑是对文章进行修订、提炼和精简的过程，它可以大大提高文章的质量和可读性。是时候写一份总结了。那么我们该如何写一篇较为完美的总结呢？下面是一些经过精心编辑的文章范文，它们无疑是传达作者意图的绝佳例证。

教师工作检讨书自我反省篇一

尊敬的校领导：

您好！

我是xxx是教小学五年级的xxx老师。今天上午一二节课没有我的课，有一些无聊，所以我就在办公室玩手机打游戏，同时还有其他的老师在的情况下，我直接就明违反了学校明文规定的教师工作守则，做了不应该在工作时间做的事情，我为此检讨我的工作违纪行为。

首先，是对不起领导您一直以来对我的作为一个老师的栽培。我在受了这么多年的高教育，并在学校工作这么多年，我还是没有做到一个老师应该做的事情。我不应该在工作的時候玩手机，还给同办公室的老师们造成一个不良的氛围。工作的时候就應該做好本身的职务，归其位。不去违反工作纪律，而是做好一个老师该做的事情。再一个，就算是今天一天的工作都完成了，也可以在这个基础上做一些有利于自己教学的事情，提高自己的一个教学能力，让自己的整个水平在上升一个阶段，这样不好吗？我觉得无聊，就去做无关工作的事情，怎么都是不对的。最后，是对同一个办公室的同事们表

达我的歉意。在你们工作时我玩手机破坏了整个办公室的一个工作气氛，你们都在为自己的上课在做着准备，心无旁骛时，我闹出了动静，对你们的备课和思考都造成不小的影响，打断了你们工作的一个进度条，没有在规定的一个时间做好准备工作。真的很不好意思。我为了表达这样一个歉意，我会把这个礼拜的办公室的卫生包了的，补偿你们被我打断的时间。

今天所检讨，我从明天开始，就认真的做自己的事情，不会去做违纪的事了。也会把有关于学校教师的规章和制度再读一遍，把在工作的时间内的一个规定重点标出来，放在自己办公桌的一面，这样就可以随时看到，随时监督自己的行为哪里做的不当，也欢迎您和其他老师对我的一个监察，做的不好的地方于我改正，在犯错之前就制止它，把它扼杀在摇篮里，连冒头的意向都不要有。对待工作认真，端正自己作为一个教师的态度，为学生们做好带头作用，引领学生们的一个学习氛围达到更好。

希望校领导原谅我此次工作违纪的行为，您的宽容一定会让我知道自己真正的错在哪，会去做出我的改变的。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年xx月xx日

教师工作检讨书自我反省篇二

尊敬的单位领导：

您好！作为小学教师的我，对于学校的规章制度很了解，但是

我却违反了制度，我对自己的行为很后悔，我在递交检讨书之前已经进行了深刻的反省。

回顾我的错误经过，原本是出于提高班级学生成绩的考虑，给了学生考试答案。然而，我却没有能够对此引起高度重视，严重地忽略了这次考试的价值与意义，并且在个人思想上产生了松懈、怠慢的情况，导致了我这次错误的发生。

现如今，我对于这次错误已经有很多醒悟了。我知道自己错了，主要错在以下几点：一，光想着提高自己班级学生成绩，想着自己的工作业绩提升。二，忽略了这次毕业考试的价值与意义，损害了学生的利益。三，没有能够以一颗平和、淡定的心态对待工作、面对人生。

经过这次错误教训与洗礼，我想自己一定得认真总结错误，深刻认识错误，并且采取切实措施改正错误。为此，我决心痛改前非，在今后工作当中踏踏实实、勤勤恳恳得工作，特别是注意遵守每一项工作规章制度，确保不出现违反工作条例的情况。

总的来说，这次错误给的教训是深刻的，经验是宝贵的，我将从这次经历当中吸取道理，在今后的人生当中对此有所警觉，做出正确的选择。争取成为一名优秀的教师。

检讨人□xx

x年x月x日

教师工作检讨书自我反省篇三

尊敬的领导：

今天，我怀着愧疚和懊悔给行领导写下这份检讨书，以表示我对不假外出，工作失职的不良行为的深刻认识以及改正错

误的决心。

本人，城中支行员工xxx□工作岗位是xxx支行大堂经理。现在市行接受蓝图培训，本人于xxxx年xx月xx日晚，不假私自回家，并且请其他同事代为上课，影响较坏，严重违反了银行蓝图培训制度的规定，在此向行领导道歉。

作为学员，保证每堂课按时上课，不早退，不旷课是一项最基本的责任，也是最基本的义务。但是我却连最基本的都没有做到。事后，我冷静的想了很久，认识到自己将要为自己的行为负责。我犯的是原则性的问题，是不能被原谅的，为了更好地认识和改正自己的错误，我认为有必要对自己的行为做出深刻检讨。

犯下这种错误，我非常羞愧，作为银行一名员工，应该尊重领导，和领导沟通，有事请假。而我的态度和行为，让我现在感觉真是惭愧，平时对蓝图培训的重要性认识不深，导致这件事的发生，在写这份检讨的同时，我真正意识到了这件事情的严重性和我的错误，不仅违犯了银行规定，并且我这种行为还给支行造成了极其坏的影响，破坏了城中支行的形象。

我认为应该从以下方面改正自己的错误和身上的毛病：

一、提高纪律性，最严重的问题是缺乏纪律性，给支行管理带来负面影响。

二、学会正确处理问题，当遇到问题是应该深思熟虑，遵循原则，分清主次。

三、学会尊重人，对人尊重是为人处事的基本原则，是一个人应有的起码礼貌，尊重别人才值得尊重。

我已经深刻认识到自己的错误，写下这篇检讨，希望得到行

领导的原谅，保证绝对不会再犯类似的错误，希望领导给我一个改过的机会。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

教师工作检讨书自我反省篇四

尊敬的领导：

你好！

发生这件事后，我知道无论怎样都不足以弥补自己的过错。因此，无论领导怎样处分我，我都不会有任何意见。同时，我请求领导再给我一次机会，使我可以通过自己的行动来表示自己的觉醒，以加倍努力工作做出积极的贡献来回报，请领导相信我。

今天在工作时我没有做好自己的工作！在线路板上写字，并被领导发现，我认真反思，为我自己的行为感到了深深的内疚和不安，在此，我谨向领导做出了深刻的检讨。

此外，我也看到了这件事的恶劣影响，如果在工作中，大家

都像我一样自由散漫，漫不经心，那怎么能及时把工作落实好、做好呢？同时，如果在我们这个集体中形成了这种目无组织纪律观念，不良风气不文明表现，我们工作的提高将无从谈起，服务也只是纸上谈。因此，这件事的后果是严重的，影响是恶劣的。

通过这件事，我感到这虽然是一件偶然发生的事，但同时，也是我对自己的放松，带来的结果，经反思我觉得自己在工作责任心上仍旧非常欠缺，更为重要的是我感到对不起领导对我的信任，愧对领导的关心，这次的事使我不仅感到是自己耻辱。我深深的感到这种行为是一个非常不好的倾向，也是一个极为重要的苗头，如果不是领导及时发现，并要求自己深刻反省，而我还这样下去，那么后果极为严重，甚至无法想像会发生怎样的工作失误，在此我在像领导做出检讨的同时也向你们表示发自内心的感谢！总之我的行为给公司带来了不好的影响，做出了这样的行为，我的心情非常沉重和羞愧。

再次，本次违反工作纪律行为体现出本人集体观念较差、全局意识较差。在日常工作中，本人并未真正意识到个人行为其实是代表我局整体形象。本次违纪行为的后果，使我清醒的认识到，个人行为不仅代表自己也代表全局干部职工和我局整体形象，我个人的不良行为已严重损害全局同事和单位的声誉，严重损害我局全体工作人员在人民心目中的形象。在以后工作中，本人必当注重提升集体意识和团队意识，将集体荣誉牢记心中，避免因个人问题损害集体荣誉的行为发生。

发生这件事，我知道无论怎样都不足以拟补我的过错，因此我不请求领导的宽恕，无论领导怎样从严从重的处分我，我都不会有任何意见，同时！我请求领导在给我一次机会，让我可以通过自己的行动来表达自己的觉醒，以加倍努力的工作来为公司的工作做出积极的贡献，请领导相信我。

望领导能念在我是初犯，我保证以后不再有类似的情况发生，我真诚地接受批评，并愿意接受处理。对于这一切我还将进一步深入总结，深刻反省，恳请领导相信我能够记取教训、改正错误！

检讨人□xx

教师工作检讨书自我反省篇五

尊敬的各位领导：

你们好！

我作为一位小学教师，理应非常清楚学校的各项规章制度。在20xx年的这次小学六年级的毕业考试中，关系到每位同学对各自小学六年时光学习成绩的熟悉，同学们需要认真、严厉对待。可身为教师的我却做出了错误的行为。

回顾我的错误经过，本来是出于进步班级学天生绩的考虑，给了学生考试答案。然而，我却没有能够对此引发高度重视，严重地忽视了这次考试的价值与意义，并且在个人思想上产生了松懈、怠慢的情况，导致了我这次错误的发生。

现如今，我对这次错误已有很多觉悟了。我知道自己错了，主要错在以下几点：

1. 光想着进步自己班级学天生绩，想着自己的工作业绩提升。
2. 忽视了这次毕业考试的价值与意义，侵害了学生的利益。
3. 没有能够以一颗平和、淡定的心态对待工作、面对人生。

经过这次错误教训与洗礼，我想自己一定得认真总结错误，深入熟悉错误，并且采取切实措施改正错误。为此，我决心

改过自新，在今后工作当中脚踏实地、勤勤恳恳得工作，特别是留意遵守每项工作规章制度，确保不出现违反工作条例的情况。

总的来讲，这次错误给的教训是深入的，经验是宝贵的，我将从这次经历当中吸取道理，在今后的人生当中对此有所警觉，做出正确的选择。

检讨人□xx

20xx年xx月xx日

教师工作检讨书自我反省篇六

我是一名高中教师，教导学生这么久以来，感觉十分愧疚，特检讨如下：

一：我的专业素质太低。

我在大学所学的内容只是本专业的内容，但却没有想到，在登上讲台以后，我还要面对的是其余的问题，例如，高考早就履行三科综合测验了，我们的教育也一再强调我们要留神培养学生的综合素质，可是，我们国家在1994年开端实施高中会考轨制以后，地理已经成为高一的时候就已经停止的会考科目，而且文科生高考只进行“3+2”（语、数、外三门主科和政治、历史共五门的课程），这种情形始终连续到（有的地方可能要早一点或者有的地域还要晚一点），但就是这一批不学习地理的文科教师毕业后从事的教学工作，却要担当起政治、历史、地理的文科综合考试的任务，所以我为自己不能粗通其他的专业而检讨；（但想一想，比起我的一些同窗毕业后被迫转业教其他学科，我还应该是学为所用）。我也为自己的电脑专业的常识过于肤浅而检讨，因为引导要求我们进行多媒体教学，而且最好加上flash动画的后果，最好不要从网高低载，尽量自己来制作，我为自己只能制造简略的ppt

课件并且还不能常常应用而检讨。

二：我的教学内容过于狭窄。

尽管请求素质教育，惋惜我们也确实不知道素质教育毕竟应该从哪里抓起。我们只能在学习的方式上进行领导，在教学的办法上进行各种各样的改造，我们只能盯着高考这个目的不放松，因为如果高考成绩不幻想，小的丧失是奖金和年初考核，但如果影响到学校的名誉，那么你还怎么能在这里呆下去？所以，我为这个而检讨，我们假如不仅仅只是抓高考，不仅仅是只为我们的短浅眼光，那么我们的素质教育早就遍地成果了。

三：我没有心理老师的素养。

尽管我是师范专业出生，也学习过教导心理学，但我在教养的进程中，也确实疏忽了学生的心理素质的培育，尽管告诉了他们应该面对艰苦不放松，尽管也告知他们要以振兴国度民族为己任，尽管告诉了他们应当同情弱者应该大家团结如家人，但因为并没有制订详细的考察章程，学生是否记住我就不明白了。

四：我疏忽了对学生的团队精神的培养。

在教学的过程中，我只是能依据学生的个人特色而采用详细的教学义务，要发展学生的个性，要让他们晓得好成就是靠他们的尽力分不开的，在这个过程中，我只做到了让学生意识到要一直的自己去努力去拼搏，尽管告诉他们国家和群体利益为重，尽管告诉了他们应该个人好处遵从国家跟集体利益，却忽略了让他们的集团精力的造就，忘却告诉他们在一个团队中应如何作战，应如何真正的顾全大局，，没有告诉他们在团队中是没有平均主义的，由于我这方面的失误，所以导致后来良多的学生在走向社会后，面对团队中的不均匀的状态没有一个成熟的心态来看待。我检讨。

我为我不能一天24小时的盯着我的学生而检讨，只管凌晨5点起床，晚上在学生休息当前(个别是在晚上10点)我才回家，但我仍然面对学生家长的责备只能检查，那个家长愤慨的说：“咱们的孩子下深夜3点怎么还可能出去打游戏呢，还不是你们没有看好他们?你们重大渎职!”我真的不措施说出家长错在什么处所，人家把孩子送来的目标就是让我管教的严一点，我真的为本人不能24小时睁着眼睛而检讨。

我为自己不能精通万事而检讨，面对学生有时的发问，我怎么能够说出：“我回去查查再答复你好吗?”这样的话来，我为自己不能上通地理下通地舆而检讨。

检讨人：

年月日

教师工作检讨书自我反省篇七

尊敬的单位领导：我作为一名小学教师，理应非常清楚学校的各项规章制度。这次小学六年级的毕业考试，关系到每一名同学对于各自小学六年时光学习成绩的认识，需要认真、严肃对待。回顾我的错误经过，原本是出于提高班级学生成绩的考虑，给了学生考试答案。然而，我却没能对此引起高度重视，严重地忽略了这次考试的价值与意义，并且在个人思想上产生了松懈、怠慢的情况，导致了我这次错误的发生。现如今，我对于这次错误已经有很多醒悟了。我知道自己错了，主要错在以下几点：

- 一，光想着提高自己班级学生成绩，想着自己的工作业绩提升。
- 二，忽略了这次毕业考试的价值与意义，损害了学生的利益。
- 三，没有能够以一颗平和、淡定的心态对待工作、面对人生。

经过这次错误教训与洗礼，我想自己一定得认真总结错误，深刻认识错误，并且采取切实措施改正错误。为此，我决心痛改前非，在今后工作当中踏踏实实、勤勤恳恳得工作，特别是注意遵守每一项工作规章制度，确保不出现违反工作条例的情况教师违纪检讨书教师违纪检讨书。总的来说，这次错误给的教训是深刻的，经验是宝贵的，我将从这次经历当中吸取道理，在今后的人生当中对此有所警觉，做出正确的选择。

此致！

教师工作检讨书自我反省篇八

开学时，有几位家长找我帮她们的孩子补补课，我一开始也不太愿意。但她们说，只要能让她们的孩子成绩有所提高，她们愿意每月付我二十元钱报酬。于是，我的补课就开始了。后来又来了几个学生，一共十几个，我的补课规模就这样扩大了。

一开始，我以为，都是学生家长请我为她们的孩子补课，而且我也无法推脱。补就补吧。对孩子们的成长也有利。而且我也可以利用给学生上课的同时，也可以认认真真的辅导辅导自己的女儿。

但真的没有想到，还是有人把这事捅出来了。而且，造成了那么大的风波。我在气愤的同时，也后悔不已。现在，静下心来，好好反思了一下，对于补课一事，我感觉真是得不偿失。随便补课的形为，确实有许多害处。

- 1、违反上级禁止再职教师给学生补课的有关规定。给自己带来了不必要的麻烦，给学校造成了不良的影响。
- 2、为了一些蝇头小利而去补课，有悖于教师的职业道德的基

本要求，影响了为人师表的形象。

3、补课给没有补课的学生造成了压力 and 影响，也给没有参加补课的学生家长造成了心理的不平衡。

4、补课也给补课的学生带来了过重的学业负担，这和国家的素质教育的精神相违背。

5、补课对教师的正常教学也有一定的影响，分散精力，避重就轻。

补课的形为有这么多的害处，可我为什么还会犯这样的时髦错误呢？细细想来主要有以下几个原因：

1、认为补课的现象，到处都是，而非我一人。并且是双方自愿，不会出问题。正是由于这样思想上的麻痹大意，才滋长了补课风的盛行。

2、作为教师的我们，不甘清苦，想通过补课来谋些课外的收入，认为这样才找到了心理平衡。为利为动，是补课风盛行的动力。

3、虽然，上面三令五申禁止补课，但我认为，我们身居农村地处偏僻，认为，是为了满足农村人贫穷上不了好的私立学校，而让她们花很少的钱，去最多的缩短城乡教育的差别。给她们补课是一种善举。

4、认为补课利用节假日时间，并且是在校外。不会产生太大的影响。存有一叫种侥幸心理，所以补课形为才一直延续至此危险的边缘。

正是因为上述错的认识，才造成了今天错误形为的产生。经领导谈话后，我也深深地认识到了问题的严重性，并做了一些相应的补救：

- 1、立即停止补课，并将所得些许钱款原数归还学生家长，以消除不利影响。
- 2、认真反思错误，做好检讨，警醒他人。
- 3、更加努力工作，严格要求自己，追求上进。

人无完人，谁能无过，因为一己私利，而执著不停的违规违法，这世上又岂我一人？我在这里自省的同时，也提省他人，引以为戒。人不怕犯错误，问题是不能重犯相同的错误。

检讨人：

20xx年xx月xx日

20xx年x月x日星期二下晚自习后，我见教学楼3楼楼梯口有两位同学在打架，旁边又有一大堆学生在相互推搡起哄，当时正值楼梯最拥挤的时刻，为避免出现拥挤践踏的安全事故，我理所当然地上前制止打架推搡的学生，但是在制止后面一位推搡起哄的学生赵威时，他不但不听劝阻，反而朝我大骂并出手推我，态度极其恶劣。我将赵威同学带到办公室进行教育，而此时赵威同学依然情绪激动，嘴里骂骂咧咧并有进一步攻击我的迹象。赵威同学的态度和言行举止激怒了我，我随手拿起办公室的椅子将他打伤，并在后来的说教过程中还打了赵威同学几个耳光。尽管在见到赵威同学流血后我就猛然警醒并及时采取了补救措施，但是给赵威同学的身心伤害已经造成，给家长带来的伤害也已经造成，对此，我深感内疚和自责。

《中华人民共和国未成年人保护法》第十五条规定：“学校、幼儿园的教职员应当尊重未成年人的人格尊严，不得对未成年学生和儿童实施体罚、变相体罚或者其他侮辱人格尊严的行为”。

《中华人民共和国教师法》第八条第四款规定：“关心、爱护全体学生，尊重学生人格，促进学生在品德、智力、体质等方面全面发展”。

《中华人民共和国教师法》第三十七条规定：“教师有下列情形之一的，由所在学校、其他教育机构或者教育行政部门给予行政处分或者解聘”。

(一)故意不完成教育教学任务给教育教学工作造成损失的；

(二)体罚学生，经教育不改的；

(三)品行不良、侮辱学生，影响恶劣的。

教师有前款第(二)项、第(三)项所列情形之一，情节严重，构成犯罪的，依法追究刑事责任。

事情发生后，通过教育局领导、学校领导和学生家长的教育，我意识到自己的行为已经违背了〈未成年人保护法〉和〈教师法〉的相关规定，并且违背了起码的师德警戒规定。因此，我向各位领导和家长保证：

二. 我接受教育局和学校对我的任何行政处分；

三. 我愿意在赵威同学所在班级或全校向赵威同学和家长道歉；

四. 如有可能，我愿意在赵威同学出院返校学习后，利用课余时间给他免费辅导功课直至赵威同学高中毕业考上大学。

出现这次教学事故不是偶然的，在对自己的行为给学生和家长带来伤害深感不安的同时，我也对自己思想深处的动机和根源做了一下剖析：

首先，我固执地认为许多独生子女是家里的“太上皇”，衣

来伸手，饭来张口，要啥给啥，好吃懒做。家长对子女的溺爱、袒护，使这些“未来的花朵”不懂什么是文明礼貌，不懂得珍惜父母血汗钱和别人的劳动成果，更谈不上遵守学生行为规范，遵守学校纪律了。他们一旦长期在家里养成习惯，短期的学校教育，是难以改变和纠正的。对他们的教育和感化往往需要一个过程特别是一段时间。而我们如果对他们的违纪不及时采取“措施”，结果肯定会影响学生自己和他人的学习，教师的威信也会严重削弱。教师的教学成绩一旦受到影响，教师就会面临学校考核、工作聘任、津贴发放等方面的惩罚。此外，这样的学生如果不教育好，班上大部分学生就会被“赤化”，学校的纪律处分根本不会起任何作用。为了管好和教育好这部分学生，我有时候会有“动武”的念头。

其次，我认为在离异家庭里，由于缺乏家庭的温暖，缺乏“唱白脸”母爱或“唱黑脸”的父爱，学生的身心健康会受到影响，教育也因此会受到影响；也有些父母由于对子女教育的认识不够，平时只顾做生意、干活或上班甚至吃、喝、玩、乐，对子女的学习和道德品质的教育不闻不问。由于疏于管教，使这些孩子交上一些不三不四的朋友，他们的思想品德受到严重的“污染”，学习不努力，三天打渔两天晒网，上课心不在焉，昏昏欲睡，或做其它一些与课堂学习无关的事情。有的甚至不把老师放在眼里，老师的开导、批评、教育往往被他们视为软弱可欺，认为你胆小怕事，欺软怕硬。为了维护自己的威信和所谓的师道尊严，维护大多数学生的利益，我有时候会将法律和师德抛诸脑后，在自认为忍无可忍的情况下“杀鸡给猴看”。

再次，受“严师出高徒”的传统观念的影响，我很多时候认为“棍棒出好人，出人才”。误认为许多家长所交代的“不听话的可以打”就是给学生体罚的借口，特别是鞭策或惩罚违纪的学生。但是我没有意识到，身为人民教师，在履行教学职责的过程中，对学生不采取正确的教育方式，而进行体罚，反而会侵害学生的身体健康权。

最后，尽管我认为体罚学生出发点和动机是好的，都是为了教育学生，但是我没有意识到体罚学生违背了教育的规律，违背了教师的职业道德，同时是我国教育法律、法规不允许的。特别是体罚学生会恶化师生关系，影响到学生对老师的信任，影响到教师对学生的教育效果，还可能导致学生及其家长对我的报复行为，危及我的人身安全，危及到社会安定。

出现这次教学事故，我想除了以上自己的认识缺陷以外，还与开学以来的长期超负荷工作所导致的疲劳倦怠有关。从开学新生报到注册至今，几乎每天我都是从早5：30到晚上10：30超负荷工作，要照顾新生的日常起居，引导监督他们适应新学校的学习和生活，还要教会他们进行自我管理，搞好班风和学风。除了要完成一切学校交给班主任的任务，我又要备好课，让所教班级新生平稳过度到高中阶段的知识学习。而最近因为班上学生打架和晚就寝讲话，班级积分被扣13分，而家里还因为小孩生病打针一个多星期没有痊愈，所购房子因为公积金贷款出现问题面临破产，这一切都时时刻刻让人愁让人忧。我想我是因为这些无法应对的超出了自身能量和资源的过度要求，而导致了情绪衰竭，使我的疲劳状态累积到了一定程度，产生了偶尔的失去人性化的表现。而这种表现在没有调节渠道或调节不顺利的情况下，一碰到诱因，就导致了这次攻击性行为。

主客观的因素导致了这次给赵威同学的伤害，我后悔不迭，希望在以后的工作、生活中，加强对法律法规的学习和教育心理学的学习，了解教育发展规律，了解学生成长的规律。认真钻研教材，不断探索新颖、独特、有效的教育教学方法，提高学生的学习兴趣、积极性、主动性和创造性，提高教育、教学效果。加强自己多方面的能力与素质的培养，特别是在提高自己的威信和魅力方面多下工夫。只要学生敬佩你、喜欢你了，何愁叫不动和教不好他们？加强学校、家长和社会的教育联系，培养学生热爱祖国、尊老爱幼、遵纪守法、尊重老师，保护公物，珍惜别人的劳动果实等良好的行为习惯。帮助家长们了解子女教育、学习辅导方面的一些知识与经验，

知道溺爱子女，袒护子女的不良后果。

学生是祖国明天的希望，而教师则是希望的播种者。作为教师个人，我应该形成一种科学健康的生活方式，学会自我放松，此外就是我要不断地学习，提高自身的能力，消除才智枯竭，绝对避免再次给学生和家长带来不必要的伤害。

检讨人：

20xx年xx月xx日