

# 最新自我修养的论文(模板7篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 自我修养的论文篇一

在现如今，这个共享时代，一个人的自我修养很是重要。共享单车、共享书店、共享篮球……这些都必须我们要自觉地去保护，去爱护。

有的人很自私，把共享单车上锁来占为自有；更甚者在单车车座上插满小针；把单车轮胎扎破。他们把这当做报复社会，报复那些亏待他们的人。这是极可怕的。

我曾在路边看到一个矮小瘦弱，衣服上有着许多破洞的男人拿着块抹布，擦拭着一辆辆共享单车，把它们擦得光亮，那个男人擦完一排车后，嘴角展现出一抹微笑，那微笑是多么灿烂。我走过去问他：“你为什么要擦这些车子，这些是你的工作吗？”他低下头，看着我擦干头上的汗回答道：“这不是我的工作，我认为投放单车的人一定不希望自己投放的单车变的脏乱不堪，我要感谢充满善意的投放单车的人，我虽然不能做什么伟大的事，但我能尽我的所能去感谢他们。”这多么值得我们敬重，虽然他没有华丽的外表，可能学历也不高，只是一个普通工人，但他有着值得我们尊重的美好的品德——极高的自我修养。我认为为人处事，自我修养很重要。

然而，我又看到了一件令人感到羞愧的事情，他的行为使我感到厌恶。那是一个月黑风高的夜晚，我扔完垃圾往回走走时，看到一个黑影在共享单车旁走来走去，四处张望。我担

心那是坏人，就躲在一颗大树后，探出脑袋盯着那个黑影，紧张地心噗噗直跳。只见黑影从口袋掏出一包东西，从那包里拿出几根小针似的尖锐物品，然后狠狠地朝着单车座位上扎去，连扎了好几辆单车。扎完后他站到远处看了看，“心满意足”地离开了。躲在的树后的我又惊又疑，惊讶的是他竟然对单车没做什么太丧心病狂的事，疑惑的是他到底为什么要那么在晚出来“观赏”单车。走进一看，这哪是没做什么丧心病狂的事呀！这简直是道德的沦丧，人性的丧失：他把小针留在了单车的车座上，针的小尖尖只在座位上留出了一点点，不仔细观察或急着上班的人根本不会注意到座位上的小针，直接坐上去，变成刺猬！被这些针扎到说不定会得破伤风，要是那个可怕的黑影在针上涂了什么能致命的东西……想想都觉得可怕，我还以为黑影只是在单车上扎了几个洞而已，没想到……我赶紧把单车上的小针拔下来，回去拿胶带把这些小针缠好扔进垃圾桶。

我们老师常说：一个人的自我修养很重要，比一个人的学习成绩还重要。我们要做一个对社会有帮助的人，而不是成为社会的“老鼠屎”。我们要爱护共享单车、共享书店、共享篮球……不要恶意破坏，做一个拥有良好品德的中国人，不再让我们中国人被其他国家的人嘲笑我们中国人的素质差。

## 自我修养的论文篇二

第一段：引言（120字）

自我修养是一个终身的学习过程，它帮助我们成为更好的人，提升自身的素质。参加了一次自我修养培训后，我深切体会到自我修养对于个人的重要性，收获了许多宝贵的心得体会。在这篇文章中，我将分享我在这次培训中关于自己的认识、与他人的相处和思考问题方面的收获。

第二段：个人自我修养的重要性（240字）

通过自我修养培训，我意识到个人修养对于其他能力的培养有着至关重要的作用。只有具备良好的修养，我们才能以正确的态度面对生活、工作中遇到的各种问题。在培训中，我学到了自律的重要性，不仅要严格要求自己，还要有积极的心态，时刻保持对学习和进步的渴望。同时，自我修养也意味着关注他人、尊重他人，在与他人的相处中，更加懂得倾听和关心他人，以及妥善处理与他人的关系。

### 第三段：与他人的相处之道（240字）

在自我修养培训中，我学到了与他人的相处之道。在处理与他人的关系时，我们需要保持真诚和善意，建立起互相尊重和信任的基础。培训中的角色扮演让我深刻体会到了真诚与善意的力量，通过积极的沟通和与他人保持良好的互动，可以消除误解和矛盾，建立起良好的人际关系。此外，学会尊重他人的观点和想法，善于倾听和理解也是相处之道的重要组成部分。

### 第四段：思考问题的能力（240字）

自我修养训练不仅提高了我与他人的相处能力，也培养了我一种新的思考问题的能力。培训中的案例分析让我认识到，解决问题不应该仅止于表面现象，而是要深入思考问题的根本原因。这种思考问题的能力不仅适用于工作中的困难和挑战，也适用于日常生活中的方方面面。通过思考问题，我们可以更加系统地分析和解决问题，做出明智的决策。

### 第五段：结语（120字）

通过参加这次自我修养培训，我深刻认识到自我修养对于个人的重要性，它是我们成长的基础。我将在今后的学习和生活中，继续努力培养和提高自己的修养，努力成为一个更好的人。同时，我也会将所学的知识 and 经验应用到实际中，与他人保持良好的相处，以及提升思考问题的能力。只有通过

不断地自我修养，我们才能进一步实现个人的价值，为社会做出更大的贡献。

## 自我修养的论文篇三

《中国的修养》是研究生导师雷老师推荐的必读书目中的非专业书籍。我把这本书作为读书计划的开端。书中很多精彩之处略显高深，不甚理解，用书中所讲之理反观自己，自觉有很多需要改进的地方。

关于感恩，书中写到：让每一个帮助你的人感受到你的感激之情，让每一个帮助你的人感觉到你还可以做得更好，有着更加深远广阔的前途，这样别人就会继续帮助你。自己对这一点感触较深也是一直以来在践行的一件事。我是一个喜欢帮助别人的人，如果别人有需要我帮忙的地方，我一定会伸出援助之手的。一直以来，都觉得自己是个幸运的人儿，虽然也会有不能和平相处的人，但那必定是少数，也不是所有人都和自己有缘分的不是吗？突然想起张爱玲书中的几句话：于千万人之中，遇见你要遇见的人。于千万年之中，时间无涯的荒野里，没有早一步，也没有迟一步，遇上了也只能轻轻地说一句：“你也在这里吗？你们便是我想遇见的人。”

关于做事，书中写到：当我们把一个事特别当成事的时候，就容易用心去做，否则，就容易失败。这句话也是我对研究生阶段的自己的一个要求，希望自己可以用心的去做每一件事，不管这个事情重要与否，不管这个事情是自己的还是帮助别人的，不管是不是很困难的事情。既然自己决定去做了，那就用心的做，而不是马马虎虎，随心所欲的。我是一个有任务便会立刻执行，不喜欢身上一直有担子的人，也享受任务做完之后的那种畅快之意。研究生的时候希望自己可以变得更成熟一些，尤其是在做事上，一点要思虑成熟，果断出手。当然，我们也要学会从失败中寻找经验，反思，争取成为更优秀的自己。做事也就是实践，永远是学习的重要环节之一，我们不可忽视。所以一定好学习做事之道，践行做事

之道。

关于说话，书中提到说话之道，季羨林总结为：假话全不说，真话不全讲。似乎自己很多时候是反其道而行之，真真假假亦有之。首先，不说假话。很多时候，出于保护自己所爱的人以及自我保护的目的，我们会选择说假话，或者不得不说假话。但是还是要改正这个缺点，做到不说假话。尽管这个过程会很难吧。或许我们可以想一些有效的方法要改正。比如：在说话前自己有意识的提醒自己不说假话，想说的时候就讲，如果怕自己说假话那就不说。自己一定要有这样的意识，才能主动去改正存在的缺陷。其次，不说闲话。想一想自己什么时候又开始八卦别人的生活，我们不要总是一副想窥探别人隐私的样子。想一想当你在说别人闲话的时候，同样的道理，那别人是不是也在说你的闲话呢？不好的东西一传十，十传百到最后一发不可收拾了又怎么办呢？然后，真话不全说。每个人都有想保持沉默的时候，也有想全部说出的时候。适当的保持沉默也是一种优雅。我们也要学会掌握说话的时机，什么时候该说什么样的话，也是有要求的。不是什么话在任何场合都能用到的。该说的时候就讲，不该说的时候一定不要多言。

关于反求诸己，关于这一点书中论述的较多，道理简单易懂，人要会从自身寻找原因，审思自身，而不是事事都从别人身上找因果。在现实中，我们往往很难做到这一点。对于我来说，就经常把反求诸己的时机弄混。该反思自身的时候把目光投向他人，该从他人身上找原因的时候反而责备自己。这也说明了我缺少自我反思。孔子提醒弟子每日三省其身，想一想反省自己的时间确实不多。人们总是容易在犯错误的时候把错误最小化，把错误归结在同伴、他人身上；在获得荣耀时总会把荣誉最大化，等同在自己身上，认为这是自己的功劳。要学会把错误看得最大化，从中总结经验，反观自身，促进自身成长；把荣誉最小化，不沾沾自喜，自以为是。把失败当成历练，当成是对自己心性的锻炼，学会接纳自己的不足，然后不断修改，不断进步。

## 自我修养的论文篇四

在现代企业中，员工的自我修养已经被视为提高企业整体素质的关键之一。通过培训员工自我修养，企业能够提高员工的综合素质、增强员工的责任心和自我管理能力，从而有效提高企业的竞争力和生产效率。因此，作为企业中培训员工自我修养的一名员工，我在这面积累了一些体会和心得，今天，就和大家分享一下。

### 第二段：加强自我认识，做好自我管理

首先，对于员工自我修养而言，加强自我认识和做好自我管理至关重要。只有了解自己的优势和不足，了解自己所处的环境与所面临的挑战，才能对自己进行规划和有效地管理。自我认识需要我们关注自己的行为 and 想法，并从中汲取经验，进一步强化自己的责任心和自我管理能力。

### 第三段：增强自我学习的意愿和能力

其次，为了实现自我修养的目的，我们必须增强自我学习的意愿和能力。曾经，我在培训中发现自己的学习能力有限，因此我开始重视自主学习，每天利用碎片时间学习工作相关知识和技能。此外，在研究学习的过程中，我也发现和同事交流学习经验和技巧是非常有价值的。

### 第四段：注重自我修身和感恩敬业

除此之外，为了进一步提升自我修养水平，我们还需要注重自我修身，加强自我约束，同时以感恩的心态对待工作。尤其在不断快速变化的市场环境下，我们需要持续提升自己的职业素质，不断提高自己的工作能力，这是基本的担当与责任。感恩敬业精神，也赋予了工作更高的意义与价值，让我们在来源于内心的信念引领下，积极面对困难、勇敢前行。

## 第五段：总结

总之，员工自我修养是实现企业可持续发展的一项重要任务。在这个过程中，我们不仅需要了解自己的特点和定位，建立自己的学习机制，同时需要持之以恒地注重自我修身，感恩敬业。具备这些优秀素养，就可以很好地应对各种工作挑战，在职业生涯中实现自我价值。

## 自我修养的论文篇五

自我修养是人们在工作和生活中不断探索，不断提升自我素质的过程。而作为职场中的一员，员工自我修养也是公司培训工作中不可忽视的一环。本文将从培训员工自我修养的理念、培训过程中的体验和反思，以及自我修养的具体实践方法三个层面进行探讨，分享自己作为一个员工在自我修养方面的感悟。

### 第二段：培训员工自我修养的理念

保持年轻、积极、学习新知识是自我修养的三大理念。年轻不是指年龄，而是一种心态，积极则是一种人生态度，学习新知识则是一种行为习惯。这三种理念的相互作用，可以帮助员工不断激励、自我完善和提升自我效能，从而更好地适应职场中变幻莫测的环境。

### 第三段：培训过程中的体验与反思

在公司培训的课程中，我体验到了许多所谓的“非技术类课程”，这些课程并不涉及具体的工作技能，但涵盖了员工自我修养和品格的提升。这期课程的主题非常丰富，包括自我批评、沟通、领导力等课程。在这个过程中，我更加深入地了解到，员工的自我修养和品格是影响职业生涯的重要因素。它们不但可以影响个人的发展和职业转型，还会对整个公司产生重要影响。

在反思这些课程时，我深刻认识到，在职场上，情商比智商更加重要。这也是我在日常生活中需要不断学习的地方。职场上，一个人的综合能力很重要，要想在公司中有所进展，需要不断提升自己的情商和基本素质。

#### 第四段：自我修养的具体实践方法

如何实践自我修养呢？这并不是一个简单的问题。在这方面，人们可以通过读书、旅行、参加培训等多种方式来提升自我修养。除此之外，我们还可以通过几个具体的实践方法来提升自我修养。

首先，建立自我反思和学习的机制。这是自我修养的必要前提，通过反思和学习，我们可以更好地了解自己，不断发掘自己的优点和不足，以便做进一步的改进。其次，多参与社会公益活动，参与这些活动可以使自己更加深入地了解社会，也可以发挥自己的潜能和才华。最后，不断提升自己的外语能力和其他能力，如团队协作、沟通、领导等，才能在职场中不断拓展自己的职业发展。

#### 第五段：总结

综上所述，员工在工作中需要不断提升自己的自我修养。没有自我修养和品格的完美，是无法在职场中获得长期成功的。在公司进行的自我修养培训中，我们深刻认识到，具备自我修养的员工是企业长期发展的重要保障和资源。面对未来的发展，我们应该不断地学习、探索、进取，实现自我价值，同时为公司的长期发展和贡献做出重要的贡献。

## 自我修养的论文篇六

英语很重要，不只是在初试中，在复试中，对于名校来说，往往就是一个筛选的关卡，对于同等学力同学来说更是如此，而英语中，作文最能体现你的综合素质了，所以大家要提高

自己的作文修养，趁着还有时间要多多努力，下面就从两个方面来谈谈这个问题。

我们对待英语作文的基本态度是：背诵成品，准确记忆，归结模板，适当练手。

首先，学习语言，没有比背诵更好的方法了

作文一出生就是用来背的，背完后默写，修改，然后再接着背，接着默写，修改。我们学汉语学得这么溜的原因就是我们的脑子里有大量的文字性的片段和短语词汇之类的积累，想想你小时候语文老师教你背下来那些好词好段的用意，套用在英语上也能奏效，学习语言，没有比背诵更好的方法了。请16级备考的童鞋们背完作文后务必要默写，然后对着原文一丝不苟的修改。另外，有一种“记住”叫做“你觉得你记住了”，别以为你背出来的就是原文，真写一遍你就知道你照葫芦画出来的究竟是瓢还是葫芦。

其次，模板很重要，不会作诗也会吟

目前来说，时间还很充裕，你有时间在背诵的同时总结自己独特的模板，虽然说起来很多阅卷老师很反感模板，但他们反感的其实是你们都是用一样的模板，如果你的模板老师压根就没有见过，那不就约等于你是原创了吗？这个模板的原创依赖于你一直以来的积累，根据作文题型的分类，总结出自己的模板，这个很重要。模板和背诵只是为你正式的书写打基础，大概每两个星期还试着自己写几篇作文练习一下，避免在考场上因为不熟悉而产生任何的使结果差强人意的因素。

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

## 自我修养的论文篇七

培训员工自我修养是企业管理的一项重要工作。自我修养是个人在道德、文化、思想上的自我提高，是实现自我升华的必要条件。在公司组织的自我修养培训中，我从讲师和同事们身上学到了很多，下面我将分享我的一些心得体会。

### 第二段：培训员工自我修养的重要性

培训员工自我修养，不仅可以提高员工的道德素质和文化水平，更可以在方方面面发挥积极作用。员工自我修养不仅可以改善员工的个人修养，还可以提高员工的职业素质和竞争力。通过培训，我们可以探讨一些价值观、思辨能力、社交技巧和创新思维等方面的问题，让员工提高自我认知和自我管理的能力，成为更加优秀的人才。

### 第三段：个人修养的培养方法

在我个人修养的培养方法中，我意识到了阅读的重要性。通过阅读不同类型的书籍，不仅可以扩大自己的知识面，还可以开拓自己的思维方式。例如，我曾阅读过《论语》、《鬼谷子》、《百家姓》等著名的文化经典，在这些书中学到了很多价值观，对于我个人修养的提高有很大的帮助。此外，我也喜欢参加公益活动，帮助他人，这种活动可以培养我的人文素质，提高我的道德水平。

### 第四段：培训带来的改变

我的自我修养并不完美，但是通过培训的过程，我已经进一步提高了自己的素质。我感悟到，仅靠一己之力是不够的，组织的力量也是不可忽视的。在培养自我修养的过程中，和同事相互学习、互相勉励，相互监督、相互鼓励，让我受益匪浅。每一次的听课、演练和团队协作，都让我不断地了解到自己的优点和不足，让我在工作和生活中更加从容，更有效率，也更加得心应手。

## 第五段：总结

总之，员工自我修养是企业管理中非常重要的一项工作，并且也是一个长期而系统的过程，需要从点滴处进行，融入到员工的生活中。在这个过程中，阅读、参与公益活动、和同事互动都是重要的方法。通过培养员工的自我修养，不仅可以提升企业的绩效，更可以让员工成为道德、智慧、完美的人才。