

# 调剂的自我评价(精选5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 调剂的自我评价篇一

我叫张xx□xx区第x中学教师，在校期间连年被评为优秀学生干部，92年专科毕业，同年年初分配到xx区第五中学任教来到第五中学担任地理课，并担任班主任工作。当时那个班级是二年连续更换四位班主任的差班，工作中我克服了重重困难，大胆改革，重选班级干部，带领学生积极与科任老师密切配合，团结协作，同时也得到校领导的大力支持与帮助，班级学习成绩各纪律都得到一定的提高。

任班主任工作，96年任初二地理，96年7月至97年7月任初一地理，97年9月-98年7月任初二地理，98年7月-99年7月初一地理，99年9月-2000年7月初二地理□20xx年x月至年底因工作需要教初一初二两个学年的劳技课。

思想积极，要求进步，拥护中国共产党领导，爱岗敬业，无私奉献。92年任教以来，一直以爱国心，事业心，责任心“三心”为动力，全身心投入教育教学工作，以良好的师德形象，独具特色的教育教学方法，在广大师生中赢得了良好的声誉。

工作中我不断钻研科学育人的方法，探索教育规律，以不怕苦累的实际行动感召学生，以朴实端庄的人民教师形象教育学生，做到了为人师表，修德修才。

教育工作中，我把课前精备、课上精讲、课后精练作为减轻

学生负担，提高教学质量的教学三环节，面对有限的课时，我以改革精神探索提高教学效率的科学方法，激发学生自觉参与学习的意识，最大限度地提高单位时间里的教学效益。把提高教学效益当作首要任务，把课前精备、课上精讲、课后精练作为减轻学生负担，提高教学质量的教学学校工作总结三环节。课前精备，是指上课前把功夫下在深入钻研教材，广泛搜集有关资料，精心设计课堂结构及教学方法上，特别是认真研究怎样“用最节省的时间、最简洁的方法让学生掌握最多的知识，并促使学生最快地转化为能力”。课上精讲，是指在课堂教学中，集中时间，集中精力，讲清教材的重点、难点、疑点、能力点、思路和规律，激活课堂气氛，教得生动，学得主动，充分发挥课堂潜在功能。课后精练，是指在课后作业的安排上，本着质量高，数量少，内容精，方法活，形式多样，针对性强的要求，精心设计，合理分配，严格控制作业数量。

先后担任三年时间班主任工作。积极探索班级管理新路子。所带班级班风纯正，学风较端正。倡导“严谨、求实、启智、育人”的教风，不断加强自身师德，提高业务素质，努力把学生培养成为热爱祖国、爱社会、爱他人的时代青年。

爱学生如亲人，对学习成绩优秀的学生予以更大的支持，对成绩或生活情况较差的有自卑心理的学生予以鼓励和帮助，日常通过班会、团活、升旗、宣传栏等形式开展活动以培养学生树立正确的世界观、人生观、价值观，鼓励学生竞选学生干部，树立起自强自立精神。我提出的“抬头做人埋头学习”的要求已成为学生的自觉行动。

我大胆改革劳动技术课的教学模式，将“我讲你听”的“满堂灌”变成授课、实践和竞赛等双向交流的多种方式并存，活跃了课堂气氛。我运用录音、录像投影等现代化手段，增强了教学直观性、趣味性，受到学生的普遍欢迎。组织学生开展野外实践活动并指导学生撰写实践报告、小论文，在提高应用能力方面作出了可贵的探索。

学习是手段，创造才是目的。在教育学生时我以培养能力，发展智力，造就新型人才为目的。以思维能力及创造力的培养为突破口，以地理课堂教学为主阵地，以地理课外活动和社会实践活动为两翼，全面渗透创造力培养的教学原理、原则与策略，在探索中小学生学习创造性思维规律，开发中小学生学习创造潜能的途径等方面取得了突破性研究成果。

学生思维能力及创造力培养是时代的需要。一是注重提高学生的自学能力；二是提高学生的参与意识；三是能使学生养成不盲目接受、深入思考、敢于否定、勇于发表见解的优良心理品质，培养了学生创造性思维能力。

学生思维力、创造力的培养，主渠道是课堂教学。要最大限度地发扬课堂民主，调动学生参与学习的积极性，创设生动活泼的气氛，让学生愉快思考、主动探索、大胆质疑，敢于标新立异。采用“引导式”，充分发挥教师的主导作用，要巧设问题，善设疑点，给学生一个自由发挥的天地，说己之欲说，写己之欲写，提供其积极参与的思维空间。学生只有在此境界中才会产生最佳心态，从而诱发潜在的创造智能，使思维趋于活跃，使灵气得到解放。

富兰克林有一句话：“空无一物的袋子是难以站得笔直的。”同样，地理教师如果没有渊博的知识，不注重吸纳时代活水，创造力就是一句空话。

在现代科学迅速发展的今天，各学科间的横向交叉、渗透和融合趋势日趋明显，这必然反映到地理教学内容上来。“我始终是教育教学战线上的一名新兵。”我总是用这样的想法来鞭策自己学习和不断提高。正是一直有这样的业务上的饥饿感，培育努力学习，在学习中探索的习惯。并常以自己的读书行动体会去感染学生，熏陶学生，潜移默化中使学生养成良好的学地理的习惯。由于自身文化底蕴逐渐厚实，95年，我以优异的成绩考入省教育学院进行数字专业本科学历函授学习，于97年合格毕业，三年函授学习，我阅读了大理专业

书籍，开阔了视野，丰富了理论知识。为干好教育教学本质工作打下了坚实的基础。

凭着对教育事业的挚爱深情，凭着“干什么都要争第一，样样工作争优异”的强烈事业心，我针对地理教学中存在的弊端，结合自己的教学实践，进行了大胆的教学改革，创造了许多成功的经验。我撰写的论文《人类与地理自然环境的关系》荣获省奖励。

我们认为：读书，是凸现地理教学边缘性特征，实现地理教师自我“充电”的最佳途径。读书不仅为创造提供原材料，而且能够启发地理教师创造的灵感。

事业上的不断追求与创新就是一名教师的生命。如今，我的思路更加开阔，目标更加远大，步伐更加坚实。有决心在地理教研乃至普教研究这块园地中，更加辛勤地耕耘，用自己的汗水，浇灌出更加丰硕的果实，让青春在对事业的追求中焕发出光华。

篇四：

## 调剂的自我评价篇二

大学生在学校时或毕业找工作时，需要写自我评价，那么关于学生自我评价怎么写会更出色？下面小编为大家带来大学生自我评价，欢迎阅读。

自从踏入技校，从一个毫无技能到一个有一身技能的我，即将踏入竞争性很强的社会中，我做好了迎接各种挑战自我的准备。

在这三年里，我在校表现良好，积极参加各种活动，乐观助人，责任心强，人际关系良好，思想端正，热爱祖国，热爱党、人民，拥护党的基本路线，积极学习“八荣八耻”，加强自己的思想道德水平，对本专业积极学习和认真操作技能，课外积极充实专业知识和了解一些知识。

对我来说，这三年对我的锻炼很大，从迷茫、失落到即将走上工作岗位的从容、坦然，我知道人生的一大挑战来临了，我会用自己的努力去把每一份工作机遇做好，有百分之一的付出，就一定能得到百分之一的回报，相信自己一定会演绎出精彩的一幕！

我是\*\*中学的一名应届毕业生。

我性格开朗、办事稳重、善于思考、自学能力强，易于接受新事物。

我的基础知识扎实、实验操作技能强。

是一名符合时代要求的毕业生。

作为即将踏入大学旅程的莘莘学子，我满怀热情与追求，期待成功。高中三年来，思考、书籍和社会实践使我不断走向成熟，对知识的渴望，对理想的追求，人际关系的扩展，思维方式的变更，造就了我日趋成熟的思想，培养了我务实进取、认真负责的工作作风和良好的团队精神。

在思想方面：我积极上进，笃守诚、信、礼、智的做人原则，思想积极要求进步。

在社会工作方面：我历任班长管等职务，长期为同学们服务，参与组织了各项有益活动，培养了较强的策划、组织、协调、管理和创新能力以及吃苦耐劳的精神。

在业余方面：我充分发挥在音乐方面的个性特长，积极参加了校园各项文艺活动，活跃在校内的各种文艺舞台上。

此外，擅长打排球等各种球类，担任过长时间的排球队长，参加了历年的班级各种比赛。

大学的中专生活似弹指一挥间，从刚跨入中专时的失落和迷茫，到现在即将走上工作岗位的从容、坦然。

我知道，这又是我们人生中的一大挑战，角色的转换。

这除了有较强的适应力和乐观的生活态度外，更重要的是得益于大学三年的学习积累和技能的培养。

学习方面，我觉得大学生的首要任务还是学好知识，所以在在学习上我踏踏实实，一点也不放松，并取得了优异的成绩，获学校xx-xx学年二等奖学金。

在工作方面，在大学三年里我始终担任班里的团支部书记。

在职期间我认真地传达上级团组织的决议和指示，结合班级具体情况认真地开展工作。

在生活中我觉得大学校园就像是一个大家庭。

在这个大家庭中，我们扮演着被培养对象的角色。

老师是我们的长辈，所以我对他们尊敬有加。

经过自己的努力，自然取得不错的效果，但仍然存在不足，在以后的工学习，作中一定不断学习，不断加强，争取有更优秀的表现。

本人性格开朗活泼，在校期间学习认真成绩良好。

大学里经常参加一些文娱活动，逐渐养成了善于交际、能与人和睦相处的好习惯。

工作中认真负责、勤劳肯干，同时又注重团队合作，获得周围同学的一致好评。

毕业后，本人还将这种态度保持到今后的工作中去，去实现人生的价值。

本人性格开朗活泼，兴趣较为广泛，待人真诚。

在校所读专业为机械制造与自动化，平时喜欢多动手和看看书，动手能力较强，并在校通过自己的努力完成了自考专升本的商务管理课程，有一定的自学能力。

在校期间曾获院一等奖及各种荣誉称号。

曾担任系文艺部部长及班团支书一职，在工作上认真负责，在学习上也丝毫不敢怠慢，在生活上也有激情活泼的一面。

大学这三年我没白来，至少我学到了一定的专业知识，我的组织和管理能力也得到了一定的提升，让我在竞争中处于一定的优势。

性格开朗、稳重、有活力，待人热情、真诚；工作认真负责，积极主动，能吃苦耐劳，用于承受压力，勇于创新；有很强的组织能力和团队协作精神，具有较强的适应能力；纪律性强，工作积极配合；意志坚强，具有较强的无私奉献精神。

本人性格开朗、为人诚恳、乐观向上、兴趣广泛、拥有较强的组织能力和适应能力、并具有较强的管理策划与组织管理协调能力。

吃苦耐劳，友善，待人真诚，富有责任感，积极进取；具备团

队协作的精神，追求完美，工作认真执着；积极集体活动，喜欢篮球。

大学三年多的时间里培养了自学和研究问题的能力，有较好的接受新事物新知识的能力。

本人在大学期间认真学习自己的专业知识，而且还涉猎部分课外的知识，开阔视野，增强知识面；与此同时，本人还积极参加社团及班集体的活动，工作认真负责，积极主动，能吃苦耐劳，有较强的组织能力、实际动手能力和团体合作精神，能迅速地适应各种环境，为贵公司创造更好的利益。

在实践期间，遇到不懂的问题，虚心请教各位前辈，总结自己存在的不足之处并加以改进，同时培养了吃苦耐劳、独立分析和解决问题的能力。

性格乐观开朗，做事勤快，认真，踏实，为人随和，好相处，爱学习，高中当过两年班长具有一定的管理能力。

性格开朗，但坚强，做事能持之以恒，不畏艰险，善于与其他人合作，团队意识强，谦虚求学，学习能力较强，人际交往能力强，能很快的融入新的集体，但人无完人，我还有地方需要改进，在面对大事时比较的犹豫，不够坚决。

个人兴趣爱好比较广泛，喜欢运动，打篮球，乒乓，羽毛球，踢足球等等。

## 调剂的自我评价篇三

自我评价范文3：本人团结同学，热爱学习，乐于思考并善于发现问题和敢于解决问题。遵纪守法，尊老爱幼，诚实守信，真心对待他人，爱护环境和公物。有较强的荣誉感和审美感，

并不断的完善自我。

自我评价范文4：我热爱祖国，热爱劳动，热爱人民，懂得尊重别人；讲清洁卫生，知难而进，喜欢帮助别人；我经常锻炼，身体健康，体魄强壮；不打架，不讲脏话。看见不良行为会及时制止；在学习方面，我会尽量帮助有需要的同学。

自我评价范文5：我，诚实守信，团结友善。在学习中，思维敏捷，大胆质疑，善于交流合作；在生活中寻找真善美，陶冶自己的情操。关心国际动态，了解未来趋势。立志成为四有新人的中学生。

自我评价范文6：我在学习方面不是很好，但我自觉履行老师布置的作业。有责任感，团结同学，我细心观察身边的事物，积极参加活动。我勤于思考一些自己做不下来的提出的问题，我积极参加早操、课间操，做一个各方面都好的中学生。

自我评价范文7：团结同学，尊敬师长，乐于助人。能与父母长进行良好的勾通. 积极参加各项集体活动。有一定的组织能力和自学能力. 尊纪守法。

诚实守信，热爱祖国，爱学习，爱劳动. 勤动手，勤动脑。热爱信息技术和体育运动。能吃苦耐劳，独立生活能力较强。

本人在校热爱祖国，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。

初中三年我学到了很多知识，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，字写的不是很好，有时候做事情会只有三分钟热情，我相信只要克服这些问题，我就能做的更好。

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。

在校期间，我一直担任学生干部，工作责任心强，有较强的组织能力、领导能力以及较好的团队合作精神。

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。

学习之余，走出校门，本人珍惜每次锻炼的机会，与不同的人相处，让自己近距离地接触社会，感受人生，品味生活的酸甜苦辣。

从小到大，对学习，我都抱着一种坚持不懈的'态度充满了信心。对同学朋友我永远都用一颗热情善良的心去对待他们。我是老师的得力助手，父母眼中乖巧的女儿。

遇到困难，我也曾想过放弃，但是每一次我都坚持了下来。对生活，我永远都保持着乐观的心态，相信只要对自己有信心，坚持信念一定会实现自己的理想。

我性格开朗、办事稳重、善于思考、自学能力强，易于接受新事物。我的基础知识扎实、实验操作技能强。是一名符合时代要求的毕业生。

作为学子，我满怀热情与追求，期待成功.高中一年来，思考、

书籍和社会实践使我不断走向成熟，对知识的渴望，对理想的追求，人际关系的扩展，思维方式的变更，造就了我日趋成熟的思想，培养了我务实进取、认真负责的工作作风和良好的团队精神。

## 调剂的自我评价篇四

1、端正学习态度，自觉、主动加强理论学习。

第一是要加强对教育经典著作的学习，不断充实自身的教育理论意识；

第三是要在学习中做到结合实际深入思考，并能利用理论来指导实践工作。

2、在工作中要严于律己，以身作则，真正做到为人师表。保持平和心态，不要过于急躁。在对待学生方面，要做到平等、公正的态度。特别是对待困难学生要有耐心，有恒心，对待不听话的学生，可以采用一些比较随和的办法，别让师生关系僵化，因为这样的效果就不大好。因此，要时刻为人师表。

3、在工作过程中，虚心听取学生们的意见和建议，提高自身的教育意识，增强自己敢于同不良现象做坚决斗争的勇气，树立良好教师的自我形象。

## 调剂的自我评价篇五

《政治思想方面自我鉴定》无论何时何地我都奉行严于律己的信条，并切实的遵行它。平时友爱同学，尊师重道，乐于助人。以前只是觉得帮助别人感到很开心，是一种传统美德。现在我理解道理，乐于助人不仅能铸造高尚的品德，而且自身也会得到很多利益，帮助别人的同时也是在帮助自己。回顾四年，我很高兴能在同学有困难的时候曾经帮助过他们，

相对的，在我有困难时我的同学们也无私的伸出了援助之手。对于老师，我一向是十分敬重的，因为他们在我彷徨的时候指导帮助我。如果没有老师的帮助，我可能将不知道何去何从。我现在领悟到，与其说品德是个人的人品操行，不如说是个人对整个社会的责任。一个人活在这个世界上，就得对社会负起一定的责任义务，有了高尚的品德，就能正确认识自己所负的责任，在贡献中实现自身的价值。

社会实践能力有了很大提高。大学四年中，我参加了不少的校内活动和做过一些社会实践。参加校内的活动可以认识到更多的同学，也就增加了与其他同学交流和向其学习的机会，锻炼了自己的交际能力，学到别人的长处，认清自己的短处。此外，还一直做班委和寝室长，对自己既是压力又是动力。我喜欢做一些社会活动，会让大学生活更丰富多彩，做过家教、志愿者、推销员和设计员等，有时会感到累些，但乐此不疲。

体育成绩一向很好。我的体质并非很出色，可是通过我的练习和对体育项目的理解，还是能很好的完成体育课的教授项目。我喜欢运动，基本对所有运动都感兴趣，尤其是足球。在四年之后的今天，我的球技有了质的提高，脚法和意识。我是从高一开始接触足球，起步比较迟，可进步很快，总能在同一水平的伙伴中踢一段时间后脱颖而出。我认为这可能是由于抱定了要踢好的决心，也许还有那么点运动天赋。踢足球不仅锻炼了身体，而且增强了团队精神和集体荣誉感。

我的优点是诚实、热情、性格坚毅。我认为诚信是立身之本，所以我一直是以言出必行来要求自己的，答应别人的事一定按时完成，记得有好几次，同学或老师约了我见面，我答应以后必定按时到达指定约会地点，即使有急事也从不失约，给他们留下了深刻的映像。由于待人热情诚恳，所以从小学到大学一直与同学和老师相处得很好，而且也很受周围同学的欢迎，与许多同学建立起深厚的友谊。在学习知识的同时，我更懂得了，考虑问题应周到，这在我的毕业论文设计中充

分展示了出来。我这个人有个特点，就是不喜欢虎头蛇尾，做事从来都是有始有终，就算再难的事也全力以赴，追求最好的结果，正因为如此，我把自己的志视为主要因素，相信只要有恒心铁棒就能磨成针。一个人最大的敌人不是别的什么人，而是他本身。这么多年来，我一直都是在跟自己作战，准确地说，是和自己的意志战斗。现在回想起来，我确实比以前坚毅了许多，但我不会松懈下来的。以上这些优点，是我今后立身处世的根本，我应该继续保持，并不断以此鞭策自己奋发向上。

我个人认为自己最大的缺点就是喜欢一心两用甚至多用。急功近利，喜欢一口气学许多东西，但是贪多嚼不烂，即使最后都能学会，也已经搞得自己很疲劳。如今想想，这样其实并不好，正所谓贵在精而不在广。如果我一段时期内专注于一种学问，不求博但求精，相信一定能更深刻的理解并掌握这门知识。自从我发现自己有这个缺点和问题后，我常常警戒自己，步入社会后也不能一心两用。

四年的大学生活是我人生这条线上的一小段，是闪闪发光的一段，它包含了汗水和收获，为我划平人生的线起着至关重要的作用。