

## 3自教育个人总结500字【汇编5篇】

作者：明月清风 来源：ECMS帝国之家 zhann.cn

本文原地址：<https://xiaorob.com/fanwen/shuxin/189633.html>

### ECMS帝国之家，为帝国cms加油！

三自，读音为sān zì，汉语词语，意思是商代的军队军制名称，分左、中、右三自。以下是小编整理的三自教育个人总结500字【汇编五篇】，仅供参考，希望能够帮助到大家。

#### 三自教育个人总结500字篇1

论文提要：为加速培养学生的自我意识，提高学生的自立，自主能力，本文设计了以“自我要求，自我管理，自我评价”为内容的“三自教育”。全文分三大部分。

- 一、对三自教育的基本理解
- 二、三自教育的基本作法
- 三、三自教育的初步实践

此文发表于“教育探索”1977年第3期

人的差异是千差万别的。不同环境，不同经历，接受不同的教育，无疑是产生差别的重要原因。但是在相同的环境里，有着相同的经历，受过相同的教育的人，也会有相当大的差别，而产生这些差别的根本原因，只能从自身去寻找。除了自身的先天条件外，最主要的就是每个人对自己的要求不同。由于要求的不同，每个人对自己的支配方向、支配力度、自我调控能力及对自己行为的责任感都不一样。对自己评价能力也是不同的。正是因为这些不同，也就产生了人与人之间的各种差异。我想从这入手，进行教育工作，对提高学生自身素质，将是十分有效的。基于此种想法，我提出三自教育的概念，就是“自我要求、自我管理、自我评价”。

#### 一、对三自教育的基本理解

##### 1、自我要求

“要求”就是一种教育。不同的学校不同的教师对学生有不同的要求；不同的要求就是不同的教育。

“自我要求”人人都有，但各有不同，有自觉与盲目、主动与被动、高层次与低层次之分。有的人自我要求意识强，有的人自我要求意识淡薄；有的人自我要求出自自己觉悟，有的人自我要求出自别人督促，靠别人去要求；有的人建立在社会意义上，追求一种社会责任感，个人成就感；

有的人自我要求仅建立在个人自然要求的基础上，只追求个人的生存、温饱、安全等方面。

自我要求主要有以下四性

要求的主动性、能动性，主动与能动的产生来自以下三方面：

正确认识“我”与时代的关系，产生使命感

正确认识“我”与社会、民族、家庭的关系，产生责任感。

正确认识个人价值，产生成就感。

如果一人既无对时代的使命感，又无对社会对人类的责任心，也没有个人的成就感，就不会有什么主动性、能动性，也不会对自己有什么要求。所以，使命感、责任感、成就是自我要求的动力。

## 二、要求的层次性

自我要求是人的一种社会属性，已经不是人的一般生理反应和要求。自我要求大致可以分成三个层次：一般要求：基本上人人都有，根据自己的生活环境及个人需要，对自己提出的一般要求。

理想：在一般要求的基础上，对自己提出的更高的、更长远的要求。

抱负：建立在高度使命感、责任感、成就感之上，对自己提出的超乎寻常的要求。

## 三、要求的阶段、阶梯性

自我要求往往不是一下子就能实现的，从时间来说要有阶段性，从层次来说有阶梯性。再伟大的理想和抱负，如果没有一步一个台阶、一步一个脚印，是无法实现的。正所谓“千里之行始于足下”。

## 四、要求的合理性

任何自我要求，都要靠自己在社会实践中去实现。因此，自我要求必须从实际出发。这就要求，一是从个人实际出发，适合个人的特点、个人基础，另一个就是要符合社会的需求，顺应时代的潮流，不能逆流而动。

### 1、自我管理

有了自我要求，就有相应的行为或行动。

行为、行动，是人类所特有的，是与动物相区别的。它有三个特点：

A、行为、行动是一种受人的思想支配的、有目的的活动，因此，它有方向的选择性。

B、有一定的力度特点，由于动力的不同，相应的行为力度也必然是不同的。

C、有自控特点，能够自我掌握行为方向、力度分寸，是人类行为的特点。

## 2、自我评价

评价可以有四个功能，即

A、客体的选拔功能譬如各种升学、录用考试

B、主体的选择功能譬如个人择业前，都要进行一下自我评价，看是否适合某种工作、职业。

C、反馈校正功能

D、评价的激励功能

我们要重视自我评价，努力提高自我评价能力，真正做到有自知之明。历史上因缺乏自知之明而做蠢事的

例子不胜枚举。

为什么要重视自我评价呢？

首先，世界上谁最了解“我”？还是自己。因为自己最了解自己，所以往往自己对自己的评价是最有根据的。

其次，根据自我评价来调整、指挥自己的行动，最直接、最及时、最有效。

再次，自己对自己应该是最关心的、最负责的，因此自我评价应该是最中肯的、最负责的。而别人对“我”

的评价中就有可能不负责的，甚至是带个人成见的。

但是自我评价也往往是不容易的，这就是在自我评价中，由于评价的客体又是行为和主体，往往跳不出去，

犯主观主义，而产生过高估计自己或过低估计自己的偏向。

在自我评价中注意一下三个方面：

自我评价的客观性

要想正确认识自我，就必须跳出自我，注意倾听别人意见，对自己多一点辩证法，少点形而上学，要有正

视现实的勇气，要善于看到别人的优点，敢于正视自己的不足。

要积极地评价自我

注意发现自己的长处和潜在的能量，增强自信心使自己保持一种自信、积极、冷静、客观的健康的心态。

及时评价，及时反馈，修正目标，调整行动，使自己处于最佳状态。

## 二、三自教育的基本作法

### 1、正确对待学生是三自教育的基础

在三自教育中，学生既是受教育的客体，又是实施教育的主体。三自教育就是通过教师工作，使学生增强

自我意识，强化自我教育的主体意识，达到通过学生自己“要求自己，管理自己、评价自己”的目的。这样

做，就是抛弃过去只靠教师要求学生、管理学生、评价学生的旧框框。但是在实现这种转变中，教师不是

消极的，不应以旁观者的身份出现，而应是积极主动的。

### 2、培养学生的“自我要求”

A、提高自我要求的主动性、自觉性，主要从“三感”入手，办法很多靠教育者的创造。这里举几个方面的例

子，如跳出自我看自己，把自己摆在大时空里去体会自己的责任感、使命感。毛主席在青年时代读《世界

英杰传》时，深深地感到，美国华盛顿经过八年抗战取得胜利，中国也应该讲求富国强兵的道理才不至于

重蹈安南、高丽、印度的覆辙。我们每个国民都应努力。顾炎武说得好，“天下兴亡、匹夫有责”。青年毛

泽东正是把自己摆在时代、社会的大空间里才能产生自己高度的使命感和责任感，树立远大的理想和抱负。

B、把自己摆在家庭、家乡、社会的具体环境中。譬如，参加社会实践，扮演不同角色等。不妨假设如果

我是爸爸，我是妈妈，我是用人单位，我会怎样看待自己，怎样要求自己。这样可以激励自己，认识加强

### 学生的自我评价

由于我们民族的文化背景的影响，许多人注重别人的评价，别人对自己怎么看，别人对自己怎么

说，似乎

很重要，而自我的评价往往是不重要的。其实这样做是很片面的。具有一定自我评价能力，是具有自信心，

有独立人格的一种标志，是开创性人才必备的品质，教师不断听取并指导学生进行自我评价，对培养学生

的自我评价能力是非常重要的。

### C、宏观评价

世界上虽然只有自己最了解自己，但是对自己真正有个全面的、深刻的认识也是很不容易的。首先就是要

善于全面评价自己，既要看到优点，又要看到不足。第二要知道人的认识是不断深化的，人也是在不断的

实践中发展的，随着年龄的增长，潜在的优势或不足的展现，都会使自我认识更加深刻。

### D、微观评价

单项评价，就是对自己某一方面的评价。譬如对自己数学成绩的评价。有许多学生考完试全然不知对错，

这就是说，他在这一学科上没有自我评价能力。为什么呢？我考虑重要有三个原因。第一他没有自我评价

的自信心，在他看来评价只有老师才能，而自己是不可能的。第二他没有自我评价的责任感，他认为评价

是老师的事，与自己无关。正因为如此，他必然没有自我评价的能力。如果相反，他有自我评价的责任感、

自信心，经常进行自我评价的尝试，必然就会培养出自我评价的能力。阶段性评价，能对自己及进总结，

及时反馈，调整方向，调整步伐，发扬长处，克服不足。

### E、评价反馈。

自我评价对本人来说有三方面意义：

对客观环境的选择。譬如升学、择业，如果一个人能对自己有一个恰当的评价，就能选择一个适合自己

的学校或职业，并提高在升学或就业中的竞争力。

注意发现自己的长处，增加人生的积极力量。譬如有两个学生，学习都不好，其中一个人看不到自己的

优点，很悲观，另一个人看到自己虽然学习不好，但歌唱得好，他清醒地认识到，如能积极努力加以发展，

最终可能成为优秀人才；反之，悲观失望，最后的回报必然是一落千丈。

调整自己的行为。一个是注意克服自己的缺点；一个是发扬自己的长处，增长自己的才干。

### 三、三自教育的初步实践

三自教育从1996年月10月10日开始正式提出，当时我写了三自教育要点，阐述了三自教育基本思想和

基本内容，成立了三自教育研究会，刊出了两期《三自教育》报，设计了《三自教育》卡，以卡的形式规

范和督促学生进行自我要求、自我管理、自我评价。参加三自教育的学生和教师共150人，年级从初一到

高三学生素质优中差都有，从初步实行的情况看，方法简便易行，深受学生欢迎。实行后，学生的学习成

绩有较明显的提高，自我意识增强。但由于开展的时间较短，及时总结还不够，有些工作尚待完善。另外

三自教育贵在坚持，坚持数年，必有好处。

从前一段的情况看，三自教育是素质教育的好形式。

首先，三自教育可以面向全体学生。从我校的试点班看，初中四个班，其中有一个毕业班，一个特长班，

高中四个班，其中一个毕业班，两个音体美特长班，一个英语特长班。从参加的学生看，优等生、中等生、

差生各占一定的比例，可以说，三自教育是面向全体学生的。第二，三自教育促进学生全面发展。三自教

育不仅在文化课上，而且在德育、特长发展等方面都起到作用，不同的同学根据自己的不同情况，在不同

的侧面对自己提出不同的要求和管理，促进了学生的全面发展。

第三、变“要我学”为“我要学”，变“老师管我”为“我管我”提高了学生的自觉性、主动性，激发了学生的学习

积极性。

三自教育适应时代特点

独立性、创造性、自立精神，自我意识是当代青年的特点，很多青年不希望成年人牵着走，他们希望自己

能独立，有自己把握人生的愿望。而三自教育正是对青年的这种精神进行培养和训练，同时又不能放任自

流的好形式。

### 三自教育个人总结500字篇2

三自教育；对于我们这些一直生活在父母羽翼下的人来说，无疑是一种挑战，一种自我的挑战。在短短的一周三自教育中，我们学会团队协作，懂得团结的力量。“山没有悬崖峭壁就不再险峻，海没有惊涛骇浪就不再壮阔，河没有跌宕起伏就不再壮美，人生没有挫折磨难就不再坚强”。三自教育很苦很累，三自教育很锻炼人。

在整个训练期间，我们始终不抛弃、不放弃，在每天的晨跑中我们没有落下一个人，始终保持一支完整的队伍，我们坚持，我们感动。在各项训练中我们哭过、我们笑过，我们曾经拥有。就像许处所说的：“合理的要求锻炼，不合理的要求是磨练”。在这场游戏中我们只有服从、完全服从、绝对服从。否则，你将会被淘汰出局。

三自教育的感悟需要用心去体会，它教会我们对别人关爱，感恩老师默默的付出，增强我们的责任；它告诉我们面对困难应有的态度，因为我们不再是娇滴滴的孩子，我们不再爱哭。面对高峰，我们必须自己去搭造阶梯；面对山崖，我们要自己去连结绳索；我们命运在自己的手中，只是看你是否把握！三自教育是一次挑战，一次锻炼意志的机会，培养我们坚忍不拔的性格，增强我们不断超越自我的勇气。让我们更懂得处事原则，懂得感恩我们身边的每个人；懂得珍惜我们所拥有的。在学习上，我们不再抱怨。我们学会的更多是从自身找原因，从而发现自己的不足。通过“三自教育”我们变得更坚强。我们就像积极的太阳，走到哪里哪里亮！梅花如果没有傲立霜雪的勇气，就不会成为残酷冬日里的一道靓丽风景；人如果没有坚持到底的毅力，就不会成为人生中的一颗亮星。

“水滴石穿”、“绳锯木段”，三自教育让我们电子商务班变的更团结；“吃的苦中苦，方为人上人”，让我们有更明确的人生定位，为我们人生路作铺垫。让我们扬帆启航，驶向成功的彼岸吧！

相信自己，加油！

### 三自教育个人总结500字篇3

## 一、大学生“三自”教育的含义

“三自”教育即自我教育、自我管理、自我服务，是指在学校的指导下，学生把自身作为教育、管理、服务的对象，按社会和自身发展的需要，发挥主体能动性，通过自主、自觉、自为、自律，学习知识、提高能力、培养综合素质的一系列活动。“三自”教育的核心内容是突出大学生作为受教育者的主体性在教育、管理、服务中的发挥，从而达到最佳的管理成效。

推行“三自”管理模式，发挥大学生的主体性，不仅能够促进校园管理的民主化、提升学校的行政管理效能，而且有利于提高大学生的综合素质，提升大学生的民主情操和责任感。

## 二、实现“三自”教育的途径

### (一)自我教育

所谓大学生的自我教育，就是大学生为了实现自我发展的目标，积极主动地进行自己对自己的教育，即把自己作为教育的对象的活动。其目的在于激发大学生在教育过程中的主人翁情感，正确认识自己、确定目标，完善自我。培养自我教育能力的途径和方式多种多样，主要可以在自我意识、自我实践、自我评价和自我激励等方面下功夫。

1.要有正确的自我意识，这是实现自我教育的基础。所谓自我意识，是指对自身形象、行为、思想、个性及社会角色的认识，也就是对自我的认识。我们要经常进行自我思考，明白自己的优点和缺点、长处和短处，进行正确、全面的自我认识、了解，只有这样，才有可能进行自我教育。

2.要注重自我实践，这是实现自我教育的基本途径。作为新时代的大学生，要积极参与各项社会实践活动，并在活动的过程中倡导和实施自我管理，以提升自我教育的能力。简言之，我们要积极调动主动性，积极参与日常的生活和学习管理，这不仅可以加强和改进教育管理工作，而且可以培养自律精神和自我教育能力。(举例：校内外各类文体活动、社会实践等)

3.要积极开展自我评价，这是自我教育综合性的集中体现。我们在平时都会有写心得、定计划、写总结等形式的活动，在此基础上，我们还应适时进行自我鉴定，从而找出值得肯定、发扬的，需要改进、补救的，在自我认识、自我比较、自我反馈中提高自我评价的能力。

4.提倡自我激励是自我教育的发展、进步和提高。动机是直接推动促发一个人进行活动的内部动力因素。它是需要的具体表现，或者说是需要的动态表现。激发自我教育的动机，即是把社会需要的正确的道德准则和行为规范要求转化为我们自己主动地接受教育的精神需要，使得大家主动、自觉、努力、积极地接受教育和进行自我教育。

尽管说自我教育对大学生自身的发展有许多有利之处，但目前的现状并不太乐观，存在不少的问题。为解决这些问题，我们在开展大学生自我教育时，必须正确处理好以下几对关系：

1.自发与自觉的关系。自我教育在发展初期是自发的，具有很大的随意性，但是我们所说的自我教育决不是放任自流的“自发教育”，它必然要进入有目的、有计划的自觉、自主阶段，离不开正面教育的引导、启发，我们要自觉地、主动地配合好教育者组织开展的各类教育活动，努力培养自我教育意识。

2.个体与群体的关系。群体由个体组成，个体不能脱离群体而孤立存在。群体与个体之间总是紧



密联系、相互作用的。个体自我教育和群体自我教育作为

自我教育的两种形式，各有其自身的地位和作用。“个体自我教育是受教育者个人通过自我反省、自我总结、自我批评等方式提高自我修养的方法。群体自我教育是指某一集体内部的互帮互教活动。”我们要把这两者有机地结合起来，既要发挥集体帮教对每个个体的巨大作用，又要发挥个体自我教育对所属集体的积极影响，从而形成一种持久的道德教育力量，实现个体自我教育与群体自我教育的良性互动。

3.灌输教育与自我教育的关系。灌输教育和自我教育同为思想政治与道德教育中的重要原则和方法，要达到思想政治与道德教育的理想效果，必须在坚持灌输教育的同时，加强自我教育，二者不可偏废。灌输教育是自我教育的基础和前提，处于主导地位；自我教育是灌输教育的途径和动力，是正面教育得以实现的保证。前者为后者提供了必要的知识背景和信息平台，后者丰富和充实了前者的教育内容。作为受教育者，我们不能片面理解、过分强调自我教育，否定灌输教育。在实际工作中，只有将灌输教育和自我教育有机结合、优势互补，才能增强教育的实效。

## (二)自我管理

自我管理就是指学生对自身的约束和引导，大学生群体普遍具有强烈的独立意识，喜欢独立思考问题，在许多场合喜欢自我表现，思想上也较超前。这些特点决定了我们的教育管理工作应该以学生自我管理为主。我认为大学生自我管理主要应包括以下几方面的内容。

### 1.自我认知

### 2.目标管理

在有了良好的自我认知之后，应该给自身设立一个目标，以此来指导行动。需要指出的是，目标管理并不是要创立一个怎样伟大的构想以及对它进行如何完美的描述，而是要结合自身的实际情况及内在的发展潜力，找出自己内心真正认同的价值理念(核心价值观与核心使命)作为行动的指导，在这个基础上再制定目标，制定出的目标应该可以量化，要有次序性时间性,要把短期目标与中长期目标结合起来,使之形成一个相互关联的体系。设立目标，要把握三个要点，一是设立目标一定要结合自己的优点，围绕自己的长处来构思。设立的目标，要能强化自身的长处，专注于自身的长处，把潜在的优势转化为现实的优势。二是目标必须具体，不能含糊其词，任何人都不可能去实现一个模糊的目标。比如，打

算考某个资格证，打算学会什么技能，打算毕业后从事什么样的职业等，一定要把资格证的名称、要掌握的技能种类、职业的性质确定下来。三是目标要适中，既不能眼高手低，也不能自卑自贱。我们设立的目标如果太超过自己的知识、能力水平，那么目标就会成为空中楼阁，如果目标太低，也会因为太容易达到而失去前进的动力。

仅仅制定目标还是不够的,我们要把自己确定的学习和奋斗目标付诸实践，在为实现目标奋斗的过程中，一定要专注目标,并且要善于思考,在思考中不断创新,完善自我。如果目标按期完成要给自己一定的奖励，反之则需对自己做出相应的惩罚。只有充分发挥目标的导向和激励功能，明确自己的发展方向，自我管理才更加具有针对性和可行性。目标的实现过程也就是自我管理的实施过程，一个个目标的确立和完成，就构成了充实的大学生活。

### 3.时间管理

时间是最宝贵、最缺乏的资源，它是有内容和价值的。同样一个小时，玩电脑游戏与学习的效用是不等值的。大学生所要做的是，为了更好地达到目标，要将时间的弹性拉到最大。为了更好的利用好时间，我们要提高时间利用效率，提高效率通常有两个途径：一是发扬良好的个性习惯。尽管我们说大学生是站在同一条起跑线上，但他们实际上是带着约20年的人生履历进入大学生活的，一般都有自己的习惯。首先要区分自己习惯中那些是好的习惯，那些是坏的习惯，发扬良好的个性习惯，并设法改掉坏习惯。比如在学习方式上，有的人是阅读者，通过读收获最大；有的人是倾听者，通过听收获最大。只要能学到知识，这两种都是好习惯。二是要善于协调两类时间：一是他控时间，如学校安排上课、实训、参加各种活动的时间；二是自控时间，即属于我们自由支配的时间。我们必须确定，在有限的时间内，该做什么，不该做什么，免得虚度光阴。要善于制定每日、每周、每月、每学期、每学年甚至是整个大学三年的计划，科学合理支配时间，要善于总结，对完成每一项任务的时间支配情况进行检查，养成珍惜时间的好习惯，树立精准的时间观念。（举例：上课、集会迟到、早退、晚归或夜不归宿；宿舍内不按时作息、通宵玩游戏影响同学休息等现象）

4.技能管理。技能是我们的生存之本。大学阶段是在我们的一生中增长技能、积蓄能量的重要时期，我们必须在这一时期内学会做事，掌握好社会需求的各种必备技能。技能有硬件和软件之分，硬件如学习专业知识、考取各类证书、掌握各种专业技能等；软件如人际交往能力、沟通能力、竞争能力、合作能力等。我们要未雨绸缪，现在就设想自己正处于大三毕业就业的关键时刻，剖析自己该何去何从，优势与劣势何在，如何适应社会挑战。这样我们才能树立起危机感与责任感，有意识地逐步提高这些方面的技能。

#### 5.金钱管理(理财)

生活在现代文明社会里的年轻一代，正确的金钱观念和精湛的理财能力是生存的必备素质。学会正确的理财方法，并不是强调学生有多少钱可以存入银行，产生了多少利息，而是让学生通过亲身体会，合理运用、科学管理手中的零花钱，并在此基础上，让手中的钱财增值，以及感悟其中的道理。例如：钱到底是什么？人怎样才能获取财富？老实人会不会吃亏？市场经济中信用是否有用？我认为，学生个人金钱管理主要应包括如下内容。(1)认识金钱。对理财教育的重视，并不意味着赤裸裸的追求金钱，人们缺少的不是金钱而是观念；金钱不等于富足，最重要的是首先要在人格上建立起巨大的财富，有了这个资本，才能建立起金钱的财富，应该体会到财富的心理根源，而不是只看到纸币。(2)学会攒钱。(3)让钱

增值。(4)理财素质。第一，理财教育不可忽视诚实，这决定受教育者一生的金钱观是否正确。第二，理财教育应重视勤俭教育，财富是在不断努力创造和精打细算的基础上逐渐积聚起来的。通过理财教育创立一种节约消费的准则，让金钱道德化。第三，理财教育要注重乐于助人，也就是把自己的财富无私捐助给需要的人。(5)消费道德。(6)创业致富。（举例：目前大学生中盲目跟风、互相攀比的不理性消费行为；缴交学费、助学贷款的不诚信行为；校园一卡通自我管理）

#### 6.压力管理

当今社会竞争日益激烈，生活、工作节奏明显加快，在竞争的态势中，每个大学生都在寻找自己生存与发展的坐标，压力普遍增大。近年来，因学业、经济、就业、人际交往、情感等问题，大学生心理常常处于旋涡之中。大学生因为不能正确处理自身的压力问题，导致矛盾冲突，使得学生身体健康状态下，情绪不稳定，直接和间接地给自己和他人造成身心伤害，有的学生甚至放弃自己的生命。

如何有效地解决自己面临的压力问题，需要我们学会对压力进行管理。首先是自我认知。我们必须认识到人生发展中大学阶段学习的重要性，明确此阶段所而临的任务、主题是什么，这些任务、主题与高中时期有何不同，要懂得自己该做什么、怎样去做、依靠什么、为什么努力，从而懂得怎样去适应大学生活，怎样结合专业学习及今后发展，真正地认识自我，并思考如何规划大学生活。大学阶段的学习方式、生活环境、个人角色以及人际关系都发生了变化，我们需要把握这些变化对自己产生的影响和新的压力，以及自身该对此做出什么样的反映，是否需要学习新的应对方式。只有认清自己，了解了社会需求，并对这些问题有了清楚的认识，压力来临时才不会手足无措。

其次是要识别自己的压力来自何方，是学习生活方面还是人际关系方面，有压力时自己的情绪、生理、心理、行为方面有何异常，是否有不良的征兆出现。要学会善于把生活中各方面的问题进行深思熟虑，找到压力的来源和征兆。其次，要了解自己的压力应对方式，是采取积极的，还是抗拒消极逃避的应对方式。如：大学生的人际交往是困扰学生较多的问题，原因在于很多学生进入大学后，依然按照过去的交友观念和方法与同学相处，导致矛盾冲突。此时，我们就必须学会调整和改变自己的人际交往的观念和方法，改变固有应对压力的经验和方式，这样才能有效解决自身的困惑和压力。反之，如果学生不能积极面对压力，调整好自己，就有可能导致另一种压力的形成。

最后是要采取有效的压力管理策略。面对压力，要保持良好的心态，去除非理性的想法，要客观看待和评价事情对自己的影响，寻找积极的结果；要学会从个人宏观上有效控制压力源的产生和累积，以生涯发展理论统筹个人的大学生活和发展，把大学阶段专业学习、个人能力的提升、发展目标的实现等分解在大学不同的阶段，合理规划和安排大学生生活；要学会有效地减轻“角色压力”，要结合专业学习及今后发展，明确什么是自己想要的，什么工作是我能做、并且是自己擅长的，找准自己的位置，减少盲目参加社团和担任多项职务给自身带来的超负荷压力，避免角色模糊和角色冲突。与此同时，还应学会清理阶段任务，合理利用和管理自己的时间，懂得掌握事情的轻重缓急，避免过分执着的倾向，克服完美主义，懂得放弃一些“诱惑”和“机会”，减去自己不能承受之重，心态平和为人处事，回归个人最佳状态。

此外，我们还应该认识到并非所有的压力都是有害的，适当的压力可以促使人思维活跃，积极调动身心潜能去改变环境迎接挑战，把压力转化为动力。其

实，我们如果能正确地运用压力，在大学期间依据自身的学习发展目标，制定合理的规划，身体力行逐一去实现目标，就会体验到带着适当压力生活给自己带来的益处，从而更加信心倍增不断挑战自我。

### (三)自我服务

自我服务包含物质服务和思想意识上的提高、价值观念发展等精神服务。学生自我服务的内容很广，总的来说包括三个方面。

我服务的第二个方面是各种事务的完成和解决，具体又包括思想政治、学习、日常生活、社团活动、就业等方面的内容。这是学生大学生生活的核心，是自我服务的最基本层面。

自我服务的第三方面是更高层次的服务，即完成各项常规性活动后追求自身能力提高和素质拓展方面的服务。大学阶段除了培养良好的专业素质外，锻炼和塑造各方面的能力是另外一项重要目标，是今后成功就业、创业，独立面对社会的必然要求，所以需要获取这个层面的服务。

实施学生“三自”教育，是加强和改进大学生思想政治教育和管理工作的有效措施，是我校人才培养目标的内在要求。围绕“培养什么人”、“如何培养人”这一重大课题，我们必须要把育人人为本、德育为先，全面提高学生综合素质

## 三自教育个人总结500字篇4

今年以来，按照县委深入开展“三自六不让”工作整体部署要求，我在工作中增强思想观念、工作作风、能力素质、廉洁意识建设，始终严格要求自己加强廉政建设相关内容学习，增强党的意识、政治意识、危机意识、责任意识，积极参加单位组织的廉政建设思想教育学习活动，坚持以人为本、执政为民，从而进一步提高了思想政治素质，增强了拒腐防变意识和能力，提高了保持清正廉洁的自觉性。

### 一、更加注重理论学习，不断提高理论水平和实践能力

新的形势下个别党员中发生了一些新变化，出现了一些新情况，诸如理想信念不坚定，思想观念陈旧，党员意识和执政意识淡薄；事业心、责任感不强，思想作风不端正，工作作风不扎实，脱离群众；思想理论水平不高，科学执政、民主执政、依法执政的能力不强，缺乏解决复杂矛盾的能力；创造力、凝聚力、战斗力不强等现象和问题。针对这些现象和问题，我注重思想作风的转变，重视政治素质提高，通过“三自六不让”学习教育活动，进一步增强了贯彻落实科学发展观的自觉性、坚定性，进一步明确新时期保持共产党员先进性的具体要求，进一步坚定了理想信念，做到“自身正、自身净、自身硬”，树正气、保廉洁、强作风，深化党性意识和执政意识，牢固树立科学发展观和正确的人生观，从而进一步增强思想政治素质，增强了拒腐防变意识和能力。同时，作为领导干部，我切实把学习当做一种政治责任、一种精神追求、一种良好习惯，不断提升自身思想认识，增强树立和坚持正确事业观、工作观、政绩观的自觉性和主动性，使“三自六不让”成为我生活工作的标尺。”

### 二、是更加注重求真务实，培养自己良好的工作和生活作风

求真务实是我党的优良作风，也是党风廉政建设的重点要求，在新的形势下只有保持和发扬好这一优良作风，才能取得工作实效。开展“三自六不让”学习教育活动，对领导干部廉洁自律工作提出了新的、更高要求。俗话说：“官勤民富，官清民顺。”自律关系的形象，形象关系到和谐，和谐关系到稳定，稳定关系到改革和发展。作为领导干部，只有清正廉洁、勤政爱民，带头继承和发扬党的优良传统和作风，才能有效地带动和树立起好的政风、行风和社会风气。

“不让一天闲过”、“不让一事拖拉”，“不让一样恶习上身”、“不让一笔脏款进家”“不让人惹出闲话”，做到讲操守、重品行，清白做人、干净做事；“不让接触过的群众不满”，做到常怀亲民之念，与群众同呼吸、心连心。

为确保活动效果，我在学习教育活动中积极参加本单位组织的政治理论学习和思想教育活动，加强“三自六不让”思想认识；坚持定期深入辖区各村倾听群众的呼声，沟通信息，了解情况，有针对性地开展工作；自觉执行廉政规定，自觉接受群众监督；密切联系群众，依靠群众解决工作中的实际问题，自觉构筑好工作和生活作风上的廉政建设防线。注意做到在工作上，坚持办一切事情以量力而行，勤俭节约，精打细算，讲求实效。在生活上，保持艰苦奋斗的优良作风，顶得住诱惑，经得住考验，做到一身正气，清正廉洁。使自己始终保持与时俱进的精神状态和求真务实的工作作风。

### 三、更加注重关心群众，不断增强服务发展、服务群众的能力

结合本职工作，面对新形势下的乡镇工作，我按照“三自六不让”工作要求自觉开展自查整改工作，剖析问题，深挖不足，针对自身发现的问题自觉付诸行动，特别是在服务人民群众方面，牢牢把握和树立群众利益无小事的观念，认真解决群众最盼、最急的实际问题，诚心诚意为群众办实事、谋利益。工作中注重把“三自六不让”教育活动思想转变过程贯穿到工作实践中，不断提高自身的思想认识，坚持以共产党员的先进性标准严格要求自己，坚持求真务实，清正廉洁，把关心群众疾苦放在首位，自觉做好反腐倡廉。同时，我从以下方面入手，倾心服务群众：一是加快产业结构调整，持续做大做强富民产业。紧紧抓住建设“温泉葡萄休闲旅游产业聚集区”这一契机，集中精力推动重点项目建设。以“做优一产、做强二产、做大三产”为目标，转变思想观念，拓宽发展模式，努力推进镇域经济全面协调可持续发展。二是要全力维护社会稳定。稳定是前提。改革发展必然引起经济结构、社会结构、利益关系和群众思想观念的深刻变化，这些变化不可避免地带来利益矛盾和利益摩擦。我将始终坚持积极稳妥的化解社会矛盾，全力维护社会和谐稳定，用优异成绩喜迎十八大的胜利召开。三是着力保障和改善民生。要加大社会治安综合治理和环境整治力度，为百姓营造和谐、宜居的工作和生活环境；要关注弱势群体，通过各种方式和途径，使他们感受到党和政府的关怀和温暖。

四、是要以加强基层建设年活动为契机，加强基层党建工作，着力打造一支政治素质强、业务能力精、工作作风硬的能干事、肯干事、干成事的干部队伍。“三自六不让”要求充分体现了党要管党、从严治党的原则，是对干部队伍作风建设经验的集中概括和总结，抓住了当前干部作风建设的要害，找到了牵动事业发展的关键，具有很强的现实针对性。只有做到勤学勤思勤政、高责高标高效、慎独慎微慎友、清楚清廉清白、亲民爱民惠民、严教严管严守，才能达到“三自六不让”要求，达到“口能言之，身能行之，人能服之”的境界。

在今后的工作和生活中，我将按照要求，强化服务意识，淡化“官本”意识，树立良好的“公仆”形象，致力于教育工作，为教育发展作出应有的贡献。

## 三自教育个人总结500字篇5

### 践行三自教育心得体会篇一

为落实我校“德育为首”的办学理念，积极营造文明、和谐的校园环境，进一步践行“奉献、友爱、互助、进步”的学生服务精神以及让学生积极参与到学校管理中来，接受实践教育，在各种实践活动中得到锻炼与提升，学会学习、生活、做人与发展，提高学生的管理意识、岗位意识和服务意识，9月15日起，我校开展“三自”教育(即自我教育、自我管理、自我服务)实践活动，活动分有巡查校园与值岗的校安组、负责校道等卫生的卫生组、到食堂参加服务的食堂服务组与实训服务组以及宿舍服务组。每天到岗的时候，同学们便会马不停蹄地赶往各组负责区，特别是在饭堂帮忙的食堂服务组同学，顾不上用餐和休息，在各个岗位引导同学们文明就餐。“看到别人在吃饭确实感到很饿，天气也很炎热，但服务同学，能为同学们愉快地就餐尽自己微薄之力，我感到很有意义。”这是参加服务的同学自豪地说的。

参加“三自”教育的同学表现深受学校领导、老师的称赞，并能得到同学们的认可，在校园中也发现同学们的文明行为处处可见，如在饭堂就餐时也都自觉地排队，积极配合工作，就餐秩序井然。

### 践行三自教育心得体会篇三

短短的一周三自教育，让我们感到身心疲惫的同时也让我们体会到付出的快乐。通过这个平台，

我们学到了很多课堂上学不到的东西，促使自己养成一个良好习惯，学会如何去学习，如何去管理自己的时间，如何更好的为大家服务。当然，有些人会觉得三自教育是在为学校工作。其实不是的，三自教育本就是以学生为中心的自我服务，自我教育与及自我管理的一个活动。这都是在为自己工作，是让我们的综合素质得到提高的一个过程。

这一次的三自教育是第一次三自教育的升级版，总的来说是挺有意思的一次活动。比如外出做义工，社会调研等新加的活动，都有助于我们更新观念，并且吸收一些新的思想与知识。给我们自己的人生积累了一笔大财富，让我们将来在更加激烈的竞争打下了更为坚实的基础。

而且在外出活动的同时，我们也可以对老师有更进一步的了解，增强师生之的情谊。虽然在值周过程中是有点累，但是收获也不少。比如与陌生交流，虽然被拒绝了很多次，有点小尴尬。不过最后成功完成了任务，也同被调查的陌生人聊了很多关于我们行业的事，让我认识到现在的社会对it有一个什么样的要求，和需求，整个过程感觉挺有成就感的。

所以说，这次活动对我们个人而言是非常有意义的，也希望同学也会喜欢上三自教育值周活动！把握好学院为我们所提供的的一个平台，给自己的未来打下良好的基础。

更多书信范文 请访问 <https://xiaorob.com/fanwen/shuxin/>

文章生成PDF付费下载功能，由[ECMS帝国之家](#)开发