

3自教育个人总结500字范文(精选4篇)

作者：诗酒琴音 来源：ECMS帝国之家 zhann.cn

本文原地址：<https://xiaorob.com/fanwen/shuxin/190743.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字范文(精选4篇)，仅供参考，希望能够帮助到大家。

第1篇: 三自教育个人总结500字

通过一周的对成都校区“三自教育”成果的学习和研究，我得出下列结论。

一，作好学生“三自教育”，必须从学校的管理者：校长、中层和普通教师作起，例如走路成列、吃饭排队、遵守劳动纪律等，教师的师范作用是巨大的，尤其是我们这样的学校，我们校区的这种情况，教师年龄低龄化，中专生要模仿班主任和任课老师的一颦一笑，大专生要求和老师多作沟通，相互接近距离，如果老师们不能作到“三自教育”从我作起，那么下面大专生攀比成风，中专生模仿成型，“三自教育”只是一句空话。

二，“三自教育”要实行相互沟通是前提;一是“三自教育”与学生相互沟通;二是“三自教育”与教师的沟通;三是“三自教育”与学校制度和学校设施的沟通。

三，“三自教育不只是一句话，它是一个系统，是一个已经被成都校区证明了的成功的系统制度，任何把它只当作一句口号或一个好看、好听的、时尚的想法都是幼稚、不可行的，说一句话谁都会说，表表忠心，提点要求的确很容易，说完话拍拍屁股走人，留下的问题，留下的任务抛给别人，这是一种很不负责任的作法，这样的老师是不称职的，既然提出了问题或要求某种结果，就要制定或安排，充分调动手上的资料进行优化调配，积极的向目标出发，这样才能达到预定目标。

四，“三自教育”是要实际需要时间，分为：形似 神似 就是三个阶段，既然是一个系统，尤其是校园文化的部分，最根本的是人的文化需要，是通过一群人长期不懈地抓来完成的工程，这里人员要固定，至少主要的领导者要固定，由他们完成三自教育精髓的传承担，学生和教师需要一个“三自教育”的精神领袖或精神支柱;二是制度要固定，不能想到什么就下什么样的指令，该指令是不是应该需要证明，还要看看该指令的发布是否会影响到全体制度系统的正常运行。会不会影响到三自教育以后的发展道路问题。

五，“三自教育”需要领导者或楷模，需要由精神领袖者来倡导和制造舆论支持，一旦三自教育工程已经在我校区发展到舆论的水平，那么我们的校园文化就自然而然的形成了，毕竟管人不同于管物，人本来就是自然界最复杂的自然子系统。

六，三自教育的实施，离不开人文关怀.如果说学校各种资源是一部庞大机器的不同零件。那么制度就是联系这些零件的法则，而人文关怀则是最好的润滑剂.他可以使一个集体的成员在某种状态下毫不讲报酬的为集体工作。他的神奇在于使人和工作的关系有被动变为主动。不论是对于班级管理还是团队建设都有不可忽视的作用。四肢的能力是有限的，脑袋的能力也是有限的，但要有一种机制是二者结合起来那么他的作用是可怕的。这种机制就是人文关怀。

第2篇: 三自教育个人总结500字

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！

第3篇: 三自教育个人总结500字

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，养成珍惜时间的良好习惯，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验，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 etc)

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滑，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”，减去年自己不能承受之重，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

第4篇: 三自教育个人总结500字

"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，提升大学生的情操和责任感。

（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。

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