

安徽电气工程职业技术学院

学生个人自我诊改报告

诊改人：赵明

班级：19 电自三班

一、个人基本情况介绍

我叫赵明，就读于安徽电气工程职业技术学院，专业学习电力系统自动化技术。自从 2019 年入学以来，一向担任 19 电自三班的学习委员，大一学年被评为“优秀团员”，并逐步向党组织靠拢，也参加过院级的技能大赛并获三等奖、省级的互联网+大赛并获得省赛二等奖等等；经历大一学年的理论学习、实践学习，我才知道大学的学习不是我想象的那样简单。它不仅仅是学习、实践上的不懈努力，更是我们自控力的一种体现；学习好极大说明了这个人自控力好，所以我经常把“自律自省自发自强”四自作为我的座右铭，时刻告诫自己不能昏沉，要清醒。

二、规划达成度分析

类别	规划目标	现状	达成度
专业学习	努力学习，争取班级成绩排名前十，获取校内奖励，并争取国家奖学金。	班级第一，还未获取校内奖励、国家奖学金	未达成
拓展专业外知识面学习	根据个人的弱势来自学一些课外知识。	选课选择专业相关的课程，平时会在网上学习一些其他课程拓宽自己的知识面	80%
计算机知识的学习	熟练计算机办公软件，自学个人喜欢的其他计算机软件，在学校获取计算机一级、二级等级证书。	已拿到一级证书，还没考二级	未达成
英语水平	毕业前取得英语 B 级等级证书	现在想考取英语四级	未达成
个人素质能力锻炼	1 文明素养：认真遵守大学生日常文明行为规范和公民道德规范、在校期间不受到学校和系部任何通报批评、在校期间获得十佳百	积极努力争取评优评先，明确自己的义务，端正自己的态度并严格遵守学校规章制度 奖励：2019-2020 学年被评为优秀团员 2019-2020 学年校技能大赛团体三等奖	80%

	<p>星等荣誉称号、在校期间获得“向上向善好青年”、“道德模范”等荣誉称号。</p> <p>2 政治素养:树立正确的人生观和价值观、正确认识党的基本路线方针政策、关注了解国家时事、端正思想,积极向党组织靠拢</p> <p>3 心里素养:具有良好的感知品质、记忆品质、思维品质、具有积极的进取心,乐观向上的情绪的和一定的情绪调控能力、自制力、坚韧性和独立性、具有健全心理素质的人,凭借自己的能力和人格的优势,能够在社会生活中达到积极的社会适应状态</p> <p>4 人文素养:具备一定的哲学思维、政治观念和道德意识、具备积极的处事作风、饱满的精神状态、正直的生活作风和得体的行为、能够用定性的方法思考和解决问题、具备基本的国学素养和哲学知识,积极参与社会实践</p> <p>5 身体素质:坚持锻炼,拥有健康强健的体魄、拓展体育运动爱好,提高专项体育运动技能水</p>	<p>2019-2020 学年互联网+省赛二等奖</p> <p>2019-2020 学年校足球联赛三等奖</p>	
--	--	--	--

	平		
素质能力成绩	按照学校规定素质分考核标准 75 分	积极参加学校社团活动,提升个人团队协作能力 本人素质分 146.5	已达成
个人身体健康	个人身体健康,坚持锻炼,拥有健康强健的体魄、拓展体育运动爱好	坚持每天早晚的体育锻炼	80%
个人技能能力提升	按照教学要求获取技能证书,考取专业有关的证书,普通话水测试等级证书	已获得省计算机一级证书,准备考取其他类证书	未达成
个人职业能力学习	具备专业技能和实际应用所必需的理论知识、具备良好的组织管理和团队配合能力、能够积极主动参与人际交往,诚实守信、以诚待人,同时具备团队协作精神、具备吃苦耐劳的良好品质、实干的奋斗精神、具有健全的人格、集体主义感、敬业奉献、诚实信用品质、强烈的社会责任感和历史使命感	在班级现担任班长兼学习委员、系团总支办公室干事,平时积极参加专业有关社团,熟悉社团对以后就业的帮助,积极主动的参与人际交往,提升自己的交往能力	80%
职业选择	专升本后想报考国家电网、供水集团、大型发电集团等职位	选择专升本,提升自己学历,为更好的未来奋斗	未达成
职业上升	五年内选择半工半读,不断提升学业层次	大多企业提干要求学历,只有获得高学历,才有继续往上走的可能,才能拥有更美好的未来	未达成

三、个人存在问题分析

学习上: 接受知识理解能力还行, 就巩固、复习没动力, 总结自控力差

生活上: 人际交往主动性一般, 沟通性一般

四、努力方向与改进措施

大一刚来时候一心想报考国网，经历了一学年的学习了解，使我产生了一种不自信的感觉；因为我觉得一个研究生在国网里都不好打拼，何况我一专科生进国网了，于是我果断选择了专升本，目的就是提升个人的学历求一份有前途的工作。

在学习上：由于我个人的自控力太差，也没有利用好课余时间，绝大多数都在浪费时间，所以首当其冲的就是要改变自己懒惰的性格；再想想我都大二了，时间飞逝不会等待我们任何一个人，我们要清楚的认识自己，想偷懒时问问自己内心：我真的就这样了吗？真的吗？所以要头脑清醒不能昏沉，古人云：吾日三省吾身。对我来说要做到四自“自律自省自发自强”。

在生活上：合理规划自己的学习时间和课余时间，充分利用好时间的空隙让二者能够无缝衔接，做到劳逸结合。对自己懒惰的习性也必须遏制住，坚持每天6:20晨跑，改变自己懒惰的习惯也正因为比较胖顺带减肥了，一举两得何乐而不为呢。

总的来说，要对自己有一个清醒的认知，一旦树立起自己奋斗的目标就不要轻易放弃，不能因为自己的懒惰而给自己的“不坚持”找放弃的借口。要相信自己一定行，别人都可以我为什么不可以呢！我又不是天生低别人一等，所以自己给自己打气这是一个很重要的环节。