

2023年初中自我管理心得体会(精选9篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。那么我们写心得体会要注意的内容有什么呢？那么下面我就给大家讲一讲心得体会怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

初中自我管理心得体会篇一

初中阶段是孩子成长中非常重要的一个阶段，这时期孩子经历了许多身体变化和心理变化。而自我管理是孩子在这个时期必须具备的一项重要技能。自我管理能够帮助孩子更好地控制自己的情绪、行为和思维方式，提高自我意识和自我效能感，让他们更好地适应这个阶段的各种挑战和变化。

第二段：初中孩子面临的挑战和问题

初中孩子面临着许多挑战和问题，比如学业压力、人际关系、情感问题等。这些问题对孩子的成长产生了巨大影响。比如，如果孩子没有良好的学习习惯和自我管理能力，就难以应对日益增加的课业压力和学习任务；如果孩子缺乏良好的情感管理能力，就可能在面对挫折和压力时情绪崩溃，对自己产生消极影响。

提高孩子自我管理能力，主要需要从以下几个方面入手。

首先，要帮助孩子建立良好的自我意识。孩子要认识到自己的优点和不足，以及掌握自己的情绪。

其次，要培养孩子良好的学习习惯。在日常生活中，家长需要督促孩子按时完成作业，养成良好的阅读、写作、练习等学习习惯。

此外，家长还可以以身作则，利用交流和互动的方式，帮助孩子树立正确的人生观和价值观。最后，家长应该鼓励孩子勇敢尝试，并给予支持和鼓励，以增强孩子的自信心和自我效能感。

第四段：我们如何帮助孩子改进自我管理

在日常生活中，我们可以从以下几个方面帮助孩子改进自我管理。首先，家长应该尽可能地支持孩子自主做出决策和管理自己的时间。其次，家长可以利用聊天的机会，向孩子传递积极的信息和态度，并帮助孩子树立正确的目标和奋斗方向。

最后，我们还要给孩子充足的空间和时间去探索、尝试和发展自己的潜力，同时鼓励孩子不断提高自己，认真思考并吸取经验教训。

第五段：总结

初中孩子自我管理技能的改进需要长时间的坚持和不断的尝试。家长应该给孩子充分的支持、理解和鼓励，帮助他们树立正确的人生观和价值观，并从日常生活中的点点滴滴着手，帮助孩子改进自我管理，提高自我意识和自我效能感，为孩子的未来奠定坚实的基础。

初中自我管理心得体会篇二

初中阶段的班主任工作很琐碎是众所周知的事，有人曾形象的把初中班主任比喻成教师、父母、警察、法官的统一体。这话一点不假，但反过来想，以后看到自己培养的学生个个成才，也甚是欣慰。

在教师队伍中我是新教师，在班主任队伍中我更是经验不足。

初中阶段学生的身心时时变，对他们的管理也要“与时俱进”，上学期的方法可能不再适用于下学期，怎么办？我觉得唯有多研究学生，多查找资料案例，多与有经验的老班主任交流。人常说家家有本难念的经，其实在学校里班班有本难念的经，管理再出色的班级也难免有各种小问题，我觉得班主任老师不要害怕有问题，掌握好了如何解决问题才是发展之道。

假期回来，我发现我班的学生有很大的变化，同时班级出现了很多问题。如班级纪律有些散漫，学习态度不端正等。为此我对班级管理进行了一些调整和整顿。

俗话说，良好的开端是成功的一半。所以接到新班，一开始，我便进行严格的常规训练，狠抓养成教育。开学的第一节课，就是习惯的学习，使学生明确：上课专心听讲，边听边想，发言积极大胆，声音洪亮，态度自然大方；作业整洁，及时完成；下课不在教室及走廊追跑打闹，大喊大叫；要做有益安全的游戏；不仅搞好个人卫生，还要保持教室地面和桌仓的清洁。每个同学带块抹布，坐之前先擦桌面、凳子。而这一切我都避免使用“不许”、“禁止”这类冷冰冰的字眼。而是用摆事实讲道理的方式，让学生明白为什么要这样做而不应该那样做，这样师生之间便搭建起了促进彼此心灵沟通、精神上理解的平台。当学生明确什么是应该做的，应该怎样做，什么是不应该做的后，每周五的班会课上，我组织同学们进行自我评价和同学互评。表现好的给与表扬和鼓励，对表现差的不仅指出差距在什么地方，还用“传、帮、带”的办法请同学帮助改正。

手勤、口勤、腿勤是班主任在日常的班级管理中要需做到的基本要求，只有这样，才能对班级进行有效的管理。但除此以外班主任更要做到眼勤。每天一定要随时进入班级查看日志的记载。通过班级日志记载的内容及时捕捉班级内发生的大量情况，及时发现问题并解决。除了对班级日志及时查阅，还要向负责记载的学生干部询问，让学生干部参与到班级管理中，培养同学们对班级的关心度和集体感。班主任对教室日志

上表扬的学生要表扬,在班中树立榜样;对教室日志所反映的突发事件及不良倾向要及时地有针对性地处理,绝不拖拉,目的在于提高学生对教室日志管理的信赖程度,使班级日志能最大限度发挥其应有作用。班主任应召开班干部会议进行班级管理的培训,尤其是负责记载的学生干部强调记录的规范,要做到公平公正,使班级日志制度始终处于良好的运行状态,保证教室日志记制度实施的效果,不流于形式。

现在的学生大部分是独生子女,由于家长对孩子过分疼爱,一些孩子养成了不少坏习惯,有些学生自以为成熟,以与众不同为荣,他们的“个性”多自私、狭隘。这学期我们班有一个同学××,在学习上他是一个比较好的学生,但在做人上却有较大的瑕疵,如考虑事情以自我为中心,交给他工作故意推三阻四,没有自知自明;曾经有两次因学习上的问题,被我批评过。但他并不虚心接受,而是使性子,摔门而出,这两次,都被我狠狠地处罚。一个人犯了错误,要给他改正错误的机会。事后,我再跟他慢慢地聊,讲清自尊、自爱、自律是人性中最基本上进因素,与此矛盾的性格特点无疑要改正,讲清在集体中,如何学会与他人相处,让他认识到不良的“个性”,只能让他离周围的人越来越远。如今,他身上的坏习惯已经改掉了许多。学生做错了事,要让他明白错在何处,让学生在理解的过程中自己教育自己。

初中时期正是一个人叛逆心理最强的时期,他们听不进父母、长辈的劝告,自以为是,看问题从个人的角度出发,难以说服。我常常鼓励学生用“换位思考”的方法解决问题,“假如我是老师”或“假如我是父母”,也在班级开展“今天我是班长”活动这种换位思考的情感体验使学生少了一份苛求,多了一份宽容;少了一份埋怨,多了一份理解;少了一份指责,多了一份尊重。班级纪律更严谨,气氛更和谐,让他们在自己的切实感受中,在老师的循循引导下,明白一点为人处事的道理。

走近学生可以帮助班主任了解班级的状况,不过也要把握好

与学生的距离。像我这样的年轻班主任与学生相处时比较容易沟通，共同的话题也多。但我发现班主任与学生走得太近未必是好事，师生间过度亲密的朋友关系，表面上看是气氛融洽，师生同乐，实际上会造成对学生的溺爱与放纵，会让学生错误地认为班主任是“自己人，一切好说”，从而自损威信。但与学生距离太远也不行，长期一副居高临下、不苟言笑的表情，会让学生难以接受，避而远之。如此下来，班里很多情况就无法获悉，工作自然难以开展。所以，我明白，班主任要把握和处理好与学生的距离，既不能太远，也不可过近。一句话，那就是若即若离。

随着时代的发展，班主任工作出现了许多新情况、新问题、新特点，面临着新挑战。尤其是教育环境和教育对象的新变化，使班主任工作更加繁重，对于年轻的班主任而言，如何在短时间内成为一名幸福、快乐、有成就感的班主任，“实践、学习、反思”是必不可少的，它们相辅相成，缺一不可。

虽然现在对于班级管理，我感到有些力不从心，但我会坚持，我相信自己可以的。所以我想说，也许你曾放弃过许许多多的机会，但请不要放弃做一名班主任，因为它会使你不断进步与成长。

班级是学校各项工作的小集体，也是校验一个教师工作成败的关键。作为一名刚刚步入工作岗位的新教师，我积极主动的向老教师学习，并探索班级管理规律，研究孩子们身心发展规律，也取得一点小小的鼓励。下面是我的几点心得。

初一的孩子从小学刚刚步入初中，生活学习等都难以适应，小学的很多学习方法到初中都不在适应，因此充分给孩子鼓励还信心，多督促，孩子们才会尽快适应初中生活。我有幸今年接任一(5)班的班主任，对于刚结束学生时代的我而言是极大的考验。

在生活中做孩子们的朋友，帮助他们尽快适应学校的生活，

这样才能打入学生的内部，充分了解班级存在的问题，对症下药。其次，利用上次的家访的机会，我真对班级几个特殊的孩子，我深入其生活成长的环境，了解其在家的表现，与其家长充分沟通，以便对其成长和学习更好的帮助。

生活和学习中是孩子们的朋友，当有犯错的行为出现时，严惩不贷，不分男女，没有特殊情况，一视同仁。这样孩子们会意识到，我只有管好自己，老师才会把我当朋友，调动学生的积极性，积极主动参与到班级管理中来。

一个好的班级，班干绝对是非常出色的班干，他们才是和同学们吃住在一起的，因此班干时非常重要的。对待班干上，我采取批评时有度，该当着同学面批评的就绝不留情，该留点面子的就留点面子，平常以谈话交谈为主，班干得权利不能过大，班干之间有一种相互监督相互督促的氛围。

以上是我工作近两个月来，在班级管理上的一点小心得，有很多不到位的地方，有待改正。

初中自我管理心得体会篇三

自我管理是每个人都需要学习和掌握的技能，尤其是在初中这个阶段，学会了自我管理，更能够实现自我价值和提高个人素质。在我初中的学习生活中，我也逐渐摸索出了一些自我管理的方法和技巧。这其中有成功和失败的经验，也有收获和磨练，下面，我将分享一下我的初中自我管理心得体会。

第一段：制定计划，明确目标

在自我管理中，制定计划非常重要。首先，我会列出一张自己的计划表，详细规划每一件事情的时间和方式，并且每周或每月都会修正一下自己的计划。这样不仅可以提高我的效率，更可以让我在繁忙的学习中不会感到惊慌和无措，从而

更加专注于自己的学习。同时，明确目标也是非常重要的一个方面。在每一次体育比赛、学科竞赛中，我都会明确目标，学习和锻炼重点和难点，然后根据自身的实际情况，有计划地去进步。

第二段：合理安排时间，高效学习

在初中的学习生活中，时间是非常宝贵的财富。为了更好地管理时间，我通常会在每一节课前都预习或温习一下上节课的内容，这样可以更好地跟上进度。此外，我也会把每个科目的学习时间和复习时间分开，通过时间的自由流动，更高效地完成作业。同时，为了保证学习的效率，每天学习时间不超过2个小时，学习间隔时间为每45分钟休息5分钟以保持良好的精神状态和体力。

第三段：积极参加课外活动，全面发展

在初中三年的学习生涯中，我还加入了很多课外活动，从课程奥数班、英语角到托管班、绘画社等。参加课外活动不仅可以增加我的知识面和人际交往，而且还可以锻炼我的思考和解决问题的能力，因此我一直坚持积极参加，让自己能够全面发展。

第四段：保持健康生活方式，增强体质

保持健康的生活方式，对于初中生来说非常重要。只有能够保持健康体魄，才能在学习和生活中有更好的表现。因此，我经常会在自己的课间休息时间安排30分钟的体育锻炼时间，这样可以保持自己的身体健康。此外，我也会尽可能地保证自己的饮食健康，少吃垃圾食品，多吃新鲜的水果和蔬菜，让自己的身体更加强壮。

第五段：锻炼自我能力，塑造个人品质

在初中生活中，锻炼自我能力同样非常重要。这里的自我能力包括情商和智商两个方面。在智商方面，我会经常去看优质书籍，扩大自己的知识面，并且参加各种比赛和活动，提高自己的学习成绩。在情商方面，我会为人处世更加友善宽容和体贴，建立更多正面的人际关系。这样，我在初中生活中逐渐成长为一个思想积极、健康自信、知识丰富、品质优良的人。

总之，初中生活中的自我管理，经历了许多探索和尝试，才摸索出了一套适合自己的管理方法和技巧。希望我能够为更多的初中生提供一些参考和指导，让自己的学习生活变得更加充实和精彩。

初中自我管理心得体会篇四

我经常说相比与人相处，我更擅长独处。这话对也不对。对的是说我确实和很多人都相处不好。不对的有两点：一是这种相处不好，很大原因是我不想去相处，而不是不擅长相处；二是我不是擅长独处，而是更喜欢独处。

擅长和喜欢从来都是两码事。

也有点与人相处的技巧，但不大愿意花精力在这上面；我更愿意独处，但我并不擅长独处。我有过大把独处的时光，论理，我应该总结出一些经验了。其实不然，现在，独处，依然是一个很大的问题。

我现在要求自己一个人的时候，要早起，洗漱，打扫卫生，坐有个坐样，站有个站样。写字的时候好好写字，看书的时候好好看书，朗读的时候好好朗读。我刻意让手机离我远点，刻意把学习的地方和休息的地方区分开。

为什么？因为人太容易受影响了，尤其是一个人的时候。人容易变得懒散，堕落，浑浑噩噩，心猿意马。看电视，刷段

子，聊天，一晃一天就过去了。这是非常可怕的事情。

我要和自己的懒惰、浮躁、心绪不宁做斗争，让自己安静下来，想点事情，做点事情。

做得最多的事情，是抄书。抄经书。一段一段抄，一段一段抠。很多文段还是只知道字面意思，不理解背后的逻辑。我们读书读得大意，好多经典就在我们身边，我们自以为搞懂了，其实一知半解。懂和不懂，天壤之别。譬如一本《大学》，以前我自以为读懂了，现在再看，好像一点都不懂。字都认识，什么意思，拿不准了。

经书读得最多的，还是《圆觉经》。每每读来，都给我莫大的震撼。

有时候会一个人出门走路，不规划路程，瞎走，走到哪算哪，走累了就骑摩拜单车回来，没累就再走走。走的时候会沉思，想很多事情。这也是我独处的方式之一。

人要管得住自己。一个人一旦学会了独处，这世界就没什么可怕的事情了。我们和这世界相处得累，病根不在相处上，在于不知道如何独处上。

我现在又给自己下了一道课题：在独处的时候更好地管好自己。我对自己独处的状态并不满意。有时候想，为什么一定要守规矩？我是在效仿古人还是在真实地面对自己。答案是古人当然给了我一些启示，但仔细深究，人本来就该管好自己。

你一个人的时候，当然不是为了做个样子给谁看的。你自己肯定也清楚，一个人的时候，管得好自己和管不好自己，精神状态肯定是不一样的。

初中自我管理心得体会篇五

孩子的自我管理能力，是指孩子在日常生活中，能够独立、自律地完成学习和生活的能力。随着孩子逐渐长大，自我管理的重要性越发凸显。那么，初中孩子应该如何培养自我管理能力呢？在本文中，本人将分享一些自我管理的方法和心得体会。

第二段：合理规划时间

时间规划是自我管理的重要一环。初中生的学习任务重，但是他们又常常容易被手机等社交媒体干扰。因此，合理规划时间，严格按照计划进行，是实现自我管理的重要手段。我在教育孩子时间管理方面所采取的做法是：每天早上，提前半小时起床，先做一些简单的体育锻炼，再规划当天的学习、休息和娱乐时间，按照计划进行。这样，孩子就能避免一些时间上的浪费，高效地完成任务。

第三段：建立自信心态

建立自信心态让初中生在学习和生活中更有自信。在我的家庭教育方式中，我非常注重培养孩子的自信。拥有自信的孩子更容易应对各种挑战。具体方法是：在学习中切忌轻易放弃，如果遇到难题，可以先休息一会儿，然后再寻求帮助；家长也要及时鼓励孩子，帮助她们找到自己的优点、长处，及时表扬孩子的长处与进步，让孩子充满自信勇往直前。

第四段：积极解决问题

初中生在生活中常常遇到各种问题，解决问题的正确态度和方法，也是自我管理的重点。养成积极解决问题的态度，小心谨慎处理问题是一个好方法。当孩子遇到问题时，首先要冷静思考，让自己清楚问题的性质及解决问题的步骤，然后小心谨慎地操作。如果自己也无从下手，可以主动寻求家人、

老师、同学等的帮助，及时的解决问题，这是自我管理的重要体现。

第五段：总结

自我管理是初中生学习成功和健康成长的关键。时间、自信、解决问题等正向维度和这个方面的实践，可以有效地培养孩子的自我管理能力，帮助他们在学习和生活中更好地体现自己的潜力。同时，家长要做好帮助和指导孩子的工作，在孩子的成长道路上，陪伴他们健康、快乐地成长。

初中自我管理心得体会篇六

我们一行八人在县法院报告厅参加了xx县《中小学生自我教育自我管理》研讨会，聆听了等六位专家教授的讲话，使我收获很多，感受颇深。现将我的体会和感悟介绍如下。

一、现在的教育需要改革，只有改革才能适应社会发展的需要，帮助个体获得幸福的人生，可是改革的最根本还是转变学生的教育管理，转变教师的心态，让学生学会自我的教育和管理，教师不追求名利，做对社会有益，创新性的人才，做到教师愿意教学生，学生愿意学习的激情。说到这些，最根本的就是自我教育自我管理的提高。现在社会自我教育自我管理是当今教育的新的课题，未来的学校必须把教育的对象变成自己教育自己的主体，受教育的人必须成为教育他自己的人，别人的教育必须成为这个人自己的教育。

要想在教育中师生都能主动起来，内因是根本的依据，外因是变化的条件，外因通过内因起作用，要让学生从单纯的接受教育的定位中走出来，走向既接受教育，又进行自我教育，把他教与自教结合起来，把教育变成从受教育到自我教育的主动自觉创造人生的过程。

二、教育的最高境界就是自我教育，当今社会教育学生是家

庭教育、社会教育、学校教育，这些是不行的，所以更重要的教育就是自我教育，家庭教育容易把孩子误入歧途，现在社会单亲、溺爱、暴力、留守儿童等等，这些对孩子的教育很是不利，影响很大；由于受社会的影响，如三聚氰胺、瘦肉精等的影响，这些都是社会教育对孩子的影响；现在的学校，严重存在着教师队伍的涣散，教师思想的松懈，这些都是影响孩子的健康的所在。为此只有自我教育，自我管理才是教育的根本所在。

三、习惯是自我管理的核心，就拿我接手后的这个八年级三班来说，接手时成绩排名年级倒数，学生纪律涣散，老师进到班后厌教等；针对这些，我并没有灰心，绞尽脑汁想解决这些问题的办法，先是从狠抓学生的班风入手，让学生做批评与自我批评，自我反省教育，一段时间的努力，班级大有好转；有了好的班风，接下来开始注重抓学生的学风，让他们从内心知道学习，想法设法的去学；功夫不负有心人，经过的努力，同学们的配合，现在我们班的成绩一步一个台阶，春节考试中我班在年级排行有倒数进不到前三名，这些都是学生好的教育管理的结果，所以说习惯仿佛像一个缆绳，我们每一天给他缠上一股，要不了多久它就变得牢不可破。

总之，学生的教育不是单方面的，尽管有家庭教育、社会教育、学校教育，更重要的是现在号召的自我教育，他是学生们思想转变的根本，自身素质提高的关键，只有自我教育，自我管理提上去了，这个社会上学生的自身素质才会得到根本的转变，为此我们更应该把自我教育、自我管理当成现今社会教育的重中之重来抓。

初中自我管理心得体会篇七

随着年龄的增长和学习的深入，初中生需要学会独立自主地管理自己的时间和学习任务。自我管理是一项重要的能力，它能使我们更加高效地完成学习任务，并培养出良好的学习习惯。在初中的日子里，我逐渐认识到自我管理对于成功的

重要性，并从中收获了许多心得体会。

首先，我意识到合理安排时间的重要性。中学生需要完成大量的学习任务，因此，恰当地分配时间对于提高学习效率至关重要。我发现制定一个合理的学习计划是很有必要的。我会在每天的开始制定一个精细的时间表，将各项任务合理地安排在其中。这样一来，我不会被琐事所困扰，能够更加专注地完成学习任务。同时，我还会根据自己的学习习惯来安排不同科目的学习时间，以保持自己的学习状态和动力。

其次，养成良好的学习习惯是自我管理的重要方面。良好的学习习惯不仅能提高学习效果，还能培养我们的自律性。我坚持每天早起背英语单词，这样不仅可以节省下午的时间，还能集中精力攻克其他学科。此外，我还会利用课间时间进行复习，这样做不仅能加深对课堂知识的理解，还能巩固所学内容。通过这样的学习习惯，我逐渐培养了自己的自律性和毅力，从而在学习上取得了很大的进步。

再次，合理安排课余时间对于自我管理也是至关重要的。中学生除了学习之外，还存在许多其他活动。然而，如果课余时间没有得到合理安排，时间就显得无序而混乱。我会在每天学习之余，安排一定的娱乐和放松时间。例如，我喜欢看书、听音乐和运动，它们能够放松我的身心，使我在学习之余充电，并提高学习效率。当然，玩乐的时间也不能太过于浪费，我会根据自己完成学习任务的情况来安排合适的时长。

最后，我还深刻认识到自我管理需要从细节抓起。细节决定成败，细节也能反映自己的自我管理水平和。我会养成整理书桌的习惯，每天保持桌面的整洁和清爽，这样我会感到舒适和专注。我还会养成记事本的习惯，将重要的事情及时记录下来，避免忘记和遗漏。同时，我会时刻关注自己的学习进展，并对自己的学习计划进行实时的调整和完善。通过这些细节的打磨，我逐渐提高了自己的自我管理能力。

总之，初中自我管理对于提高学习效率和培养自律性十分重要。通过合理安排时间、养成良好的学习习惯、合理安排课余时间和从细节抓起等方法，我逐渐培养了自己的自我管理能力，并在学习和生活中取得了优异的成绩。我相信，这种自我管理能力将成为我成功的重要支撑，帮助我走上更高的道路。初中时期的自我管理经验将伴随我终生，并对我未来的成长起到积极的影响。

初中自我管理心得体会篇八

本项目部严格遵循执行集团公司《质量管理体系程序文件》及《职业安全健康与环境管理体系程序文件》中相关培训工作的规定及要求，并根据项目部实际情况的需要，项目部加强对管理人员、作业人员的培训工作，以提高职工的业务素质、质量管理意识及提高职工环保、职业安全健康意识和能力，辨别重大危害因素，提高自我保护意识，杜绝安全事故的发生，从而促进各项目标和指标的顺利实现，确保两个管理体系有效运行，并在有效受控状态，满足岗位技能的要求，具备相应的应急准备和对突发事件的反应能力，保证工程质量及文明施工双丰收，并达到持续改进目的，本项目特制定本年度培训计划。

1、关键岗位人员：经确定的重大职业健康安全和重要环境因素直接相关的岗位人员或与应急响应直接相关的岗位人员，包括环境监测员、仓库管理员、炊事员、试验员、义务消防员、安全员。本岗位上岗前由项目技术部门对相应岗位人员进行岗前的培训工作，并保存其记录，其培训方法为：现场培训与考核。

2、特殊作业人员：特种作业人员必须经资格考核并取得上岗证书人员，且在本项目部上岗前，由项目部技术安全部门对相应特种作业人员进行岗前的培训工作，项目部负责控制其岗位的有效性，其培训考核由项目生产安全部门实施，并保存其记录，其培训方法为：现场培训与考核。

3、新员工的入厂教育：新员工入厂前进行三级教育，公司级教育，项目部配合实施。项目部级由技术安全部门组织参加进行入厂培训，并进行考核，并保存其记录，并做好转岗在教育工作的。班组级教育由班组自行组织。其培训方法为：新工人随进厂时进行集中培训与考核。

4、技术工人的培训：技术工人的培训应理解两个体系的方针、目标，掌握与自己岗位有关的要素的职责、程序、有关方法和技能，确保其认识到所从事的活动的关联性和重要性，所以两个体系的培训，是本项目部工作的重点。且根据培训计划内容，对相应工种进行技术培训考核，并对培训记录保存归档。其培训方法为：现场培训与考核。

5、管理人员培训：项目部人员的培训，由项目部实施，且应按项目培训计划执行，并对培训记录保存归档。其培训方法为：现场培训与考核。

小黑板、粉笔、板擦、培训教材、纸张、红铅笔、微机、打印机、复印机、人力资源（项目人员、工人）

本项目培训考核执行百分制考试，低于

80分值为不合格，不合格人员经项

目再次培训考核后未达到及格分值，项目予以辞退。

1、培训过程结束后，按国家或集团公司的岗位必备知识和应达到的工作能力或操作技术等级标准进行闭卷考试，进行评定打分，并执行（四条）考核能力标准。

2、项目部不定期的对已培训作业人员，进行现场操作过程中的检查，核实其培训效果。

初中自我管理心得体会篇九

初中生活是每个人成长的重要阶段，而自我管理是在这个阶段中必不可少的一部分。在初中三年的学习中，我也深刻地体会到了自我管理的重要性。下面，我将结合自己的经验，谈一下初中自我管理心得体会。

二、规划时间

我认为，规划时间是自我管理的重要一环。在初中，学习任务十分繁重，课业、兴趣爱好、家务等等，都需要我们合理安排时间。我在初中刚开始的时候，由于没有规划好时间，经常会有一些事情拖到最后一刻，导致焦虑不堪。后来，我尝试着为每天的任务安排一个时间表，一天下来发现，完成的事情明显多了，也变得更加有条理。

三、培养学习兴趣

在自我管理中，培养兴趣是必不可少的。学习中如果没有兴趣，缺乏动力，就不可能取得好的成绩。而兴趣也可以推动我们不断学习，增加知识，提高自我素质。我喜欢看历史书，就算有时候学校的课程中没有涉及到我喜欢的内容，我也会主动去寻找，累计自己的知识量。所以，我们在初中时，可以多试试广泛地接触不同领域的事物，培养自己的兴趣爱好。

四、保持健康生活习惯

在初中阶段，我们的身体正在快速发育，身心的健康非常重要。所以，保持健康的生活习惯是自我管理中不可或缺的。保持身体的健康可以让我们有充足的精力去学习和探索。我会在每周末去打篮球，打完球之后身体会觉得特别舒畅。同时，我还会养成每天睡眠充足、不吃垃圾食品等好的生活习惯。

五、注重沟通与交流

在自我管理中，注重和他人沟通、交流是非常重要的。与父母、老师、同学的沟通可以让我们获得更多的信息、帮助和支持。而适当地表达自己的想法、意见，也是锻炼自己的口才能力，提高人际交往的能力。在我自己的经验中，我会经常和家人、同学一起讨论有关学习的事情，更好地解决问题。

总结：

几年的初中生涯，让我明白自我管理在成长中的重要性。规划时间、培养兴趣、保持健康生活习惯、注重沟通与交流可以让我们更好地掌控自己的生活，去发现美好的事物，去追求自己想要的生活。在未来的成长之路上，我也会继续保持自我管理，努力成为更好的自己。