

淮安生物工程高等职业学校

《2025, 屹立新学期潮头, 凭心之力扬帆远航》

系部: 汽车机电系 班级: 机高2401 姓名: 张恩泽 班主任: 花春梅

一、总结反思: 回顾过去的学习历程, 课堂上我积极参与到与老师的互动中, 也能按时完成作业, 但成绩却不是很理想。

在生活中, 我缺乏与人交往的信心, 总是不敢主动与他人交流沟通, 害怕说错话, 做错事, 更重要的是我缺少社会实践, 这让我的社交能力更加降低。

我意识到自己的问题在于学习方法太死板, 我经常硬背知识点, 却并没有理解它的含义和如何应用, 这让我在考试或日常生活中, 无法灵活运用, 无法做到随机应变。并且, 我的学习计划执行不够坚定, 遇到难题容易退缩, 缺乏持之以恒的毅力。

二、规划展望

1. 学习上: 更加努力达到我的期望成绩

路径: ① 会的题目及时问老师或同学或自己查阅资料进行解答

② 在完成每天任务作业的基础上, 进行预习

③ 将知识点认真有条理的记下, 并在课余时间回看

④ 多阅读课外书, 增加写作技巧, 提高表达能力

2. 个人成长: 培养社会实践能力、社交能力

路径 ① 主动和别人沟通交流

② 和别人说话要礼貌, 不说脏话

③ 多交朋友, 适应不同风格

3. 健康管理: 提高身体素质

路径: ① 每天进行体育锻炼运动 (如打篮球、跑步)

如纸张不够, 请在反面续写。

淮安生物工程高等职业学校素质教育课专用

② 饮食上荤素搭配, 少吃零食, 多喝水

③ 早睡早起, 养成好身体

预期: 能够大方与别人交流, 不结巴, 学习得到家长肯定, 耐力, 力量等指标提升
体测成绩超越自我

评估标准: 以同学老师和家长的反馈评价, 学习参考上学期