

2023年被督导的心得体会(优秀9篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

被督导的心得体会篇一

近年来，随着教育改革的深入，督导课成为了学校管理及教师专业发展的重要环节。作为一位教师，我有幸参与了一次督导课的经历，并从中汲取了不少宝贵的教学经验。通过这次督导课，我深刻认识到督导课的重要性，同时也体会到了它对教师成长的积极意义。

首先，督导课为教师提供了一个反思的机会。作为一名教师，我们常常忙于应付繁重的教学任务，没有太多时间去审视自己的教学行为。然而，只有经过反思，才能不断改进自己的教学方法，提高教学效果。督导课的存在，强迫教师停下来，反思自己的教学方式，发现问题，改进方法。通过从旁观者的角度审视自己的教学过程，我才意识到自己在某些方面存在的不足之处，比如说说话语速过快，给学生理解带来困难。通过反思，我能够及时发现问题，加以解决，更好地服务学生。

其次，督导课以示范为核心，对教师的教学水平有着很大的提升作用。督导课是教学研究的重要方式之一，通过对一位优秀教师的现场教学进行观摩，能够令其他教师受益匪浅。我还记得一次督导课中，我对一位资深教师的教学进行观摩，他的用词准确、条理清晰、寓意深远，不仅能够激发学生的学习兴趣，还能够培养学生的思辨能力。这让我受益匪浅，激发了我的教学灵感，我也开始尝试将一些他的教学方式融

入到我的课堂中。通过与优秀教师面对面的接触，我逐渐提高了自己的教学水平，让我的课堂变得更加生动有趣。

第三，督导课还能为教师提供专业指导。在督导课中，监督督导员会对教师的教学过程进行全程观察、评估，并提出具体的指导意见。这些指导意见往往能够点破教师在教学中存在的问题，帮助教师找到解决问题的路径。比如，在一次督导课中我曾收到过一位督导员的反馈，她提到我在教学中时常给予学生答案，而不是引导学生自主思考。这给了我很大的启示，让我认识到了这个问题的存在以及给学生带来的负面影响。在之后的教学中，我试着使用更多的启发式教学方法，鼓励学生自己去发现答案，提高了学生的学习主动性和创造力。

第四，督导课可以促进教师之间的交流与合作。在督导课中，教师们可以观摩其他教师的教学，并进行交流、讨论。这种交流与合作能够促进教师之间的相互学习与提高。在一次督导课中，我和一位同事一起观摩了一节音乐课，我们对教学内容和方式进行了热烈的讨论。在这个过程中，我们互相分享了自己的教学经验和心得，相互启发，相互帮助。此后，我们经常在教研活动中一起合作，互相交流教学中的问题与解决办法，提高了我们的教学水平。

总之，督导课是教师成长必不可少的环节。通过反思与观摩，教师能够不断改进自己的教学方式，提高教学效果；通过指导与交流，教师能够得到专业指导，提高教学水平。我相信，在不断的督导课中，每一位教师都能够实现自身的成长与进步，为学生的发展贡献更多的力量。

被督导的心得体会篇二

我自本月1号开始就走上了督导的体验岗位，虽说是代督导，但通过这段时间的工作学习，我深深的意识到要做好一位好督导必须同时具备情商、智商以及责任感。

本以为会督导工作会很轻松，但没想到实际工作中自己的压力会那么大，要学的东西还很多。刚开始时，不管做什么都不懂，每一项工作其他督导讲解指导。但一天下来，自己觉得很充实，因为能学到许多书本上没有的知识与技能。我本月带的是操作期的员工，他们的业务知识很薄弱，服务技巧很差，所以产生的问题就会很多，虽说有园丁的协助，但一天下来总有做不完的事情。记得有一次，同时有四五位员工举手示意有疑问需要帮助时，一时间我忙的不可开交，我来回跑了好几次。

我知道他们在遇到不懂的问题时心里是非常着急的，回想当时我在操作期时遇到不懂的问题时多希望有师兄师姐站在我的旁边为我解答。对于每一位员工的问题，我都会给他们一一详解。每当他们的疑问解除露出笑容时，我就会感到一丝成就。督导的工作远不止这些，每天的数据分析、员工帮辅、班前会、周报制作等等，我都会用心完成。因为他们的成绩会影响到他们能不能通过操作期。督导工作除了帮助员工解决问题以外，自己还能学到很多东西，比如说周报的制作把我以前学的知识又从新捡了回来，并对函数的应用有了进一步的了解，让我受益匪浅。忙，却忙的有意义；累。却累的有价值！

一位好的督导不只是一是要业务知识丰厚，最重要的是要有较高的情商，和同事的关系的好坏将会影响到你的工作的开展。为此我经常和他们走在一起，去了解他们的想法、建议以及在工作中出现的问题，这让我的工作在开展起来得心应手。不管是做一名督导还是一名普通的客服代表最重要的基本素质就是要具备强烈的责任感。有了责任感一切消极的思想观念都会转变，这是积极的，也是向上的。只要还是公司的一员，就应该抛弃借口，丢掉脑中的消极懒散的思想，以全部身心投入到自己的工作之中，以勇于负责的精神去面对自己的工作。才能取得更高的进步。

回想近期的工作我还是有很多的不足之处，我对表格的制作

不是很熟练，对督导工作的流程和分工还有些模糊。但我相信这不会影响我以后的工作，因为我会不断的完善自己，做一名合格的督导。

通过我的不断努力，员工接受了我也信任了我，因为我就像一位“父亲”一样传授于他们技能，照顾好他们的“生活”，解决他们在工作中遇到的任何问题。我相信，我能成为一名合格的督导！

被督导的心得体会篇三

20xx年8月，接到教委的学习通知后，全区的教育督导工作干部进行了集中培训学习。通过这样的学习活动，我对教育督导从陌生到熟悉，有了比较深刻的认识，现将我的学习体会总结以下四点汇报如下：

通过学习，我了解到了我们国家实行督学制度，以及各级督学和学校督导室工作的具体职责。认识到了教育督导工作的重要性，了解到了教育督导工作是保证各级党委、政府教育工作和学校教育落实的重要环节。长期以来，各级教育督导工作通过各种方式推动两基工作和素质教育的实施，成为现代化教育管理体系的重要手段，教育督导的重要性越来越凸显出来，社会主义市场经济体制下的现代化的教育行政管理迫切需要教育督导。

通过学习，了解到了教育督导机构应对哪些事项实施教育督导，以及督导的方式，让我明白了我们学校要做好哪些方面的工作，不管是老师的日常教学，还是后勤财务工作，都要一丝不苟的完成，才能更好地完成上级交给我们的教育教学任务，为学生发展服务，为家庭服务，为社会服务。

学习中还了解到，被督导单位及其工作人员，督学或者教育督导机构工作人员应当承担的责任。任何人员或相关机构违反了督学的相关规定，都要受到处分，构成犯罪的，将依法

追究刑事责任。所以，作为学校督导室工作的一员，我们要遵守规定，认真做好本职工作，虚心接受督导部门对我们学校工作的督导，不断地改进我校的工作，不断提高教育质量。

学习中让我感受最深的就是，对学校督导工作的认识。以往我校的督导工作，一般都集中于检查与验收，工作中主要研究的是评估方式和方法，获取的只是评估结果。然而通过学习才得知，我校以前的教育督导工作仅仅督导工作的一部分，教育督导的最终目的应当是促进教育工作的发展，如果只去检查、评估、获得结果，虽能发现问题，但时间已经过去，改进则要等下个周期。所以督导工作最重要的一个环节就是强化指导与调节作用，不断在检查过程中去指导，将会更有利于提高学校的教育教学水平。

总之，通过这次的学习，我更加明确了教师和学校责任、教育督导的目的任务、督导内容、工作原则、工作程序、机构设置、法律责任等。今后我将努力做好学校督导工作，为提升我校的教育教学质量做贡献。

被督导的心得体会篇四

作为一名督导，每到考试季节，都会参与到各种考试的班级督导，通过这次的督导经历，我有了很多收获和体会，以下是我的心得体会。

一、态度决定一切

作为督导，我们需要时刻保持一种良好的态度，因为我们的态度会直接影响到被督导班级的学生和老师。我们需要保持耐心、细心、严谨、公正和亲切，不仅是对待考生，也同样适用于对待考试的安排和考试的时间管理等方面。当我们以积极的心态面对督导工作时，我们就能够更好地完成自己的任务，尽自己的全力为被督导班级提供更好的服务。

二、了解学习和教学情况

作为督导，我们需要了解考试所涉及的学科和知识点，以便在考试期间指导考生和回答他们的问题。而且，督导应该了解班级的教学情况，了解教师是否采取了合适和科学的教学方式，是否对学生进行了不同层次的学习辅导，是否营造了一个积极向上的学习氛围。通过这些了解，我们可以更好地适应不同班级的督导工作需求和提供有效的督导意见。

三、严格遵守考试规定

作为督导，我们需要遵守考试相关规定，不论是考前还是考后。例如，在考试前，需要对考场进行检查，如考场环境、考场设备、考生座位、试卷密封等。在考试过程中，需要维护考试秩序、保护试卷安全、保障考生的利益等。在考试结束后，需要认真检查试卷并进行必要的登记，以及妥善保管试卷和考生信息，确保信息的安全和保密性。

四、关注考生群体

考试时，督导更多的职责是帮助考生通关。在考试过程中，需要注意对于那些慌张不安的考生，给予充分关注，并采取必要的措施，通过言语和行为予以安慰和引导。也需要注意对于那些有作弊行为的考生，及时进行劝导和管理，确保考试的公正性和考生的有效竞争。

五、及时总结反馈

每次督导任务完成后，需要及时总结经验并反馈意见。督导者需要将自己的督导经历和工作心得进行总结，提出有关改进督导工作的建议和意见，并将这些信息反馈给相应的考试部门或学校上级部门，以促进督导工作的长远发展和实效性提高。

总之，督导工作是一项重要的工作，需要我们有一个良好的心态，熟悉相关规定，了解学习和教学情况，关注考生群体，及时总结反馈。只有这样，我们才能做好督导工作，保障考试的顺利进行，为被督导班级提供更好的服务和帮助。

被督导的心得体会篇五

首先感谢领导对我的栽培，其次感谢社工协会的精心组织。通过两期的助理督导相关知识学习，让我从更广的视野感受到助理督导这个职业的魅力。

肖处长讲解国家颁布的各种关于社工行业政策，让我深深感受到国家对社工职业的重视，我们需要不断提升自身专业化水平，让社工岗位在社区本土化，打造有特色的社区项目品牌。

我们现在就是要抓住机遇，不断学习，面临问题和挑战的时候不退缩，多反思，明确一个前提：坚持党的领导；落实两方面职责：那些工作是社工牵头主抓的，那些工作是社工配合支持的。还要坚持三个思维：法治、创新、合作，要依法办事，社工工作不断创新，加强部门合作、校社合作、跨界合作。

郭小建老师引导理清关于政府、服务对象、社工三方的需求和关系，让我明白社区社工比机构社工的优势。比如社区社工了解惠民政策更方便，与居民接触更多，比较了解居民的需求，民政局给予了更多培训学习的机会，让社区社工成长更快，能够给居民提供优质服务。

（一）个案方面

进一步理解社会工作价值观，从内心接纳服务对象，他们是工作中的重要伙伴。对服务对象的价值偏好、习惯、信仰等都应保持宽容与尊重的态度。不能因为服务对象的生理、心

理、种族(或民族)、性别、年龄、职业、社会地位、信仰等因素对他们有任何歧视，更不能因为上述原因而拒绝为服务对象提供社会服务。

尊重对方的价值观，不得直接或间接迫使服务对象接受提出的意见或建议，对服务对象文化、生活习性等存在方式的不批判，如何看待同性恋？这些知识的学习都让我从不同角度进一步认识价值观。

社会工作者的义务是向服务对象提供必要的信息，让服务对象在充分知情的情况下做出选择，没有能力进行选择和决策的，把决策权力交监护人，让服务对象能够独立自主的生活，而不是长期依赖社会工作者或者其他人。

社会工作者应当保护服务对象的隐私，可以放弃保密原则的情形：服务对象的生命处在危险边缘时；服务对象问题涉及刑事案件时；服务对象未满16周岁又是受害者时；服务对象有犯罪意向，或工作者评估会危及自身或社会时；服务对象心理失常时；服务对象有自杀倾向时。向服务对象声明保密原则的时候，需要同时声明保密原则的相对性。个案情境的模拟，特别是每句话怎样询问，社工技巧怎样运用，都需要不断在实践中运用，寻找自己独特的风格，让个案辅导达到解决社会问题的成效。

（二）小组方面

1、提升小组控制能力

以前有组员离开，我就小组结束后入户询问原因，居民也拿各种借口搪塞，学习后，开始思考不同的居民有不同的性格，前期小组需求调查非常重要，因为居民有需求，所以他们会来参加小组活动。组员们打岔、或者组员讨论偏题，我都知道怎样进行控制，这样提升我在开展小组中的控制能力，预防组员流失。

2、提升小组观察能力

以前不知道小组开展中还要设置观察员，通过小组情景剧的学习，让我明白观察员能从不同的角度给自己提供专业意见，也有利于小组满意度评估。

3、评估反思做得更深入

以前小组游戏就是让居民参与，让气氛热烈，没有考虑过热身游戏和主题游戏的区别，通过学习，让自己的反思能力提升，以后小组活动开展更有质量。

社工是一个团队的活动，我们需要不断相互学习成长，我要把学习的知识运用到团建工作中，运用读书会、观看电影、讨论会、个案展示、小组情境模拟会，不同的学习方式，建设一个凝聚力强的社工团队，同时不断严格要求自己，做一名合格的助理督导。

被督导的心得体会篇六

管理督导是现代企业管理体系中不可或缺的一部分，通过对企业内部各个业务环节的监督和指导，促进企业的全面发展。作为一名管理督导，我深有感触地认识到，管理督导并不是单纯的监管和评价，它更是一项与企业共同成长的任务。在实践中，我积累了不少心得体会，愿与大家分享。

第二段：认识企业内部运转机制的重要性

作为一名管理督导，首先要了解企业的各个业务环节和相应的运行机制，只有这样才能更好地指导和监管企业内部工作的实施。通过与各个业务部门的沟通及时获取并理解各个部门的工作情况，尽可能多地与企业内部进行交流，加强对企业内部业务流程的认识，了解企业制度、流程和机制的实际运行情况，更好地为企业发展规划和实施提供指导。

第三段：建立良好的沟通机制

管理督导要树立起良好的沟通机制，与各个业务部门进行及时、有效的沟通和交流，强化对部门的指导和督导。要尽可能引导各个部门在工作中发挥自己的优势，提高团队合作意识，提高行动效果和工作质量。同时，通过加强沟通交流，不断改进业务流程和提高业务效率，在不断完善的过程中促进企业的发展。

第四段：加强考核与评价

考核与评价是管理督导工作中的重要一环，它可以有效地监督和评价企业内部的业务运行，及时发现存在的问题和隐患，促进各个部门的整体发展。通过对企业内部的考评与评价，管理督导可以更好地引导各个业务部门的工作，推动企业实现长足发展。

第五段：结语

管理督导是现代企业管理体系中不可或缺的一环。在实践过程中，我们应该充分了解企业内部的运营机制，建立良好的沟通机制，加强考评与评价。只有这样，才能更好地做好管理督导的工作，助力企业进一步发展壮大。

被督导的心得体会篇七

近年来，督导课成为了教育界的热点话题。作为一名教师，我也有幸参与了督导课，亲身体会到了它的重要性和价值。在本文中，我将分享我在督导课中的心得体会，并探讨如何提高教学质量。

首先，督导课为教师提供了追求专业发展的机会。在整个督导过程中，观摩者会刻意观察督导老师在课堂上的各种教学技巧和方法。作为一名被观摩者，我也从中受益良多。尤

其是在课后的反思环节，我可以和督导老师进行深入的讨论，并得到专业的反馈和建议。这对于我的教学成长非常有帮助，我可以及时根据反馈进行调整和改进，提高我的教学水平。

其次，督导课对于改善教学质量有着重要的作用。在督导课中，督导老师会评估教师的教学效果，并提供专业的指导和培训。这不仅有利于提升教师的专业能力，还可以帮助教师发现自己在教学中存在的问题和不足之处。比如，在一次督导课中，督导老师指出了我在教学设计和授课过程中的一些问题。通过深入的交流和讨论，我明确了自己的不足并寻找到了解决方法。在之后的教学实践中，我积极应用了督导老师的建议，取得了显著的效果。

第三，督导课还有助于激发教师的创新思维。在现今快速发展的社会环境下，教育需要不断创新和提升。而督导课正好为教师提供了一个展示自己教学成果和创新理念的平台。通过与督导老师的交流和互动，教师可以拓展自己的教学思路，尝试新的教学方法和技巧。在一次督导课中，我采用了一种新颖的互动教学形式，通过小组合作的方式让学生一起解决问题。这样的教学方式既激发了学生的兴趣，又培养了他们的团队合作能力。督导老师对我的创新做法给予了高度评价，并鼓励我在今后的教学中继续探索和创新。

最后，督导课对于促进教师之间的交流和互助也起到了非常重要的作用。在督导课中，教师们可以相互观摩和学习，分享各自的教学经验和心得体会。这样的交流和互助不仅丰富了教师的教学资源和教育思想，还促进了教师之间的团队合作和互信。在一次督导课中，我结识了一位教学经验丰富的老师，我们就课堂管理和学生成绩评价等问题进行了深入的交流，互相借鉴和启发。这对于我提高教学质量和提升学生成绩起到了非常积极的作用。

综上所述，督导课对于教师的专业发展、教学质量的改善、创新思维的激发以及教师之间的交流和互助都起到了重要的

作用。作为一名教师，参与督导课让我深刻地认识到教育事业的重要性和责任感。我将继续积极参与督导课，不断提高自己的教学能力和专业素养，为培养优秀的人才贡献自己的力量。

被督导的心得体会篇八

近年来，随着教育的不断深入，督导课已成为学校教育质量评估的重要环节。作为一名教师，我有幸参与了学校的督导课，并且在这个过程中有了很多的收获与感悟。下面，我将从“认识督导课的意义”、“体验督导课的过程”、“探索督导课的价值”、“面对督导课的挑战”以及“督导课的启示与反思”五个方面来分享我的心得体会。

首先，我认识到了督导课的重要意义。督导课是对教师教学能力和教育教学质量的监督和检查，旨在提高教师的教育教学水平，对于促进学校教育质量的全面提升具有重要意义。通过督导课，学校能够发现和解决教学中存在的问题，为不同层次的教师提供专业的指导和培训，全面推动教师的专业发展。同时，督导课还能激发教师的教学热情，提高教师的自身素质和教学能力，从而构建一个适应时代需求的优质教育体系。

其次，我体验到了督导课的过程。在督导课中，作为受到督导的教师，我体验到了紧张、焦虑、压力等种种情绪。面对外界的评判和监督，我倍感压力重重，但同时也通过这个过程展现了自己的教学水平和专业能力。督导课的过程也给了我自我反思的机会，帮助我发现教学中存在的问题和不足，进一步提高自己的教学水平。通过与督导老师的沟通和交流，我得到了很多宝贵的意见和建议，使我更加深入地思考和改进自己的教学方法和策略。

第三，我探索督导课的价值。通过参与督导课，我逐渐认识到督导课不仅仅是一次简单的评估和监督活动，更是促进教

师专业成长和提高教育教学质量的机制。督导课不仅仅是检查教学过程和结果，更是为教师提供一个发展与成长的平台。与此同时，督导课还能帮助学校对教师进行分类管理和培训，提高教育教学质量的整体水平，构建一个科学、合理、有效的学校教育管理体系。

然而，面对督导课的挑战是不可避免的。一方面，督导课可能会给教师带来很大的压力和负担，尤其是对于教学能力和教育教学质量相对较差的教师来说。另一方面，督导课可能会局限教师的创新和个性，使得教学变得机械化和行为化。此外，督导课的结果可能会被教师过分关注，使得教师的教学目标偏离教育教学质量的核心。因此，学校和教师应该在督导课中找到平衡点，注重教师的发展和实际需求，更好地发挥督导课的功能和作用。

最后，督导课给我带来了许多启示与反思。首先，我深刻认识到教学是一个不断探索和创新的过程，作为教师，我们需要不断学习和提高自己的教学水平，以适应不同的教育需求。其次，督导课是教师专业成长和提高的重要机会和平台，我们应该积极面对并且善于借监督导课中的意见和建议，不断完善和优化自己的教学方式和策略。最后，学校和教师应该共同努力，为督导课提供更好的环境和条件，构建一个公平、公正、科学、有效的督導體系，推动教育教学质量的全面提升。

总之，督导课是一把双刃剑，既有帮助教师成长和提高的作用，也面临着一些挑战和困惑。作为一名教师，我们应该积极面对督导课，正视自己的不足，并借助督导课提供的机会和平台不断完善自己，提高自己的教学能力和教育教学质量。同时，学校也应该注重督导课的科学性和有效性，通过合理的评估和监督体系推动学校教育质量的全面提高。只有如此，才能实现教育的目标和使命。

被督导的心得体会篇九

首先感谢领导对我的栽培，其次感谢社工协会的精心组织。通过两期的助理督导相关知识学习，让我从更广的视野感受到助理督导这个职业的魅力。

我从三个方面感悟了许多心得：

肖处长讲解国家颁布的各种关于社工行业政策，让我深深感受到国家对社工职业的重视，我们需要不断提升自身专业化水平，让社工岗位在社区本土化，打造有特色的社区项目品牌。

我们现在就是要抓住机遇，不断学习，面临问题和挑战的时候不退缩，多反思，明确一个前提：坚持党的领导；落实两方面职责：那些工作是社工牵头主抓的，那些工作是社工配合支持的。还要坚持三个思维：法治、创新、合作，要依法办事，社工工作不断创新，加强部门合作、校社合作、跨界合作。

郭小建老师引导理清关于政府、服务对象、社工三方的需求和关系，让我明白社区社工比机构社工的优势。比如社区社工了解惠民政策更方便，与居民接触更多，比较了解居民的需求，民政局给予了更多培训学习的机会，让社区社工成长更快，能够给居民提供优质服务。

（一）个案方面

进一步理解社会工作价值观，从内心接纳服务对象，他们是工作中的重要伙伴。对服务对象的价值偏好、习惯、信仰等都应保持宽容与尊重的态度。不能因为服务对象的生理、心理、种族(或民族)、性别、年龄、职业、社会地位、信仰等因素对他们有任何歧视，更不能因为上述原因而拒绝为服务对象提供社会服务。

尊重对方的价值观，不得直接或间接迫使服务对象接受提出的意见或建议，对服务对象文化、生活习性等存在方式的不批判，这些知识的学习都让我从不同角度进一步认识价值观。

社会工作者的义务是向服务对象提供必要的信息，让服务对象在充分知情的情况下做出选择，没有能力进行选择和决策的，把决策权力交监护人，让服务对象能够独立自主的生活，而不是长期依赖社会工作者或者其他入。

社会工作者应当保护服务对象的隐私，可以放弃保密原则的情形：服务对象的生命处在危险边缘时；服务对象问题涉及刑事案件时；服务对象未满16周岁又是受害者时；服务对象有犯罪意向，或工作者评估会危及自身或社会时；服务对象心理失常时；服务对象有自杀倾向时。向服务对象声明保密原则的时候，需要同时声明保密原则的相对性。

个案情境的模拟，特别是每句话怎样询问，社工技巧怎样运用，都需要不断在实践中运用，寻找自己独特的风格，让个案辅导达到解决社会问题的成效。

（二）小组方面

1、提升小组控制能力

以前有组员离开，我就小组结束后入户询问原因，居民也拿各种借口搪塞，学习后，开始思考不同的居民有不同的性格，前期小组需求调查非常重要，因为居民有需求，所以他们会来参加小组活动。组员们打岔、或者组员讨论偏题，我都知道怎样进行控制，这样提升我在开展小组中的控制能力，预防组员流失。

2、提升小组观察能力

以前不知道小组开展中还要设置观察员，通过小组情景剧的

学习，让我明白观察员能从不同的角度给自己提供专业意见，也有利于小组满意度评估。

3、评估反思做得更深入

以前小组游戏就是让居民参与，让气氛热烈，没有考虑过热身游戏和主题游戏的区别，通过学习，让自己的反思能力提升，以后小组活动开展更有质量。

社工是一个团队的活动，我们需要不断相互学习成长，我要把学习的知识运用到团建工作中，运用读书会、观看电影、讨论会、个案展示、小组情境模拟会，不同的学习方式，建设一个凝聚力强的社工团队，同时不断严格要求自己，做一名合格的助理督导。