

最新课堂教学的自我评价(优秀8篇)

每个员工都应该努力履行自己的岗位职责，以保持工作效率和质量。尊敬的领导：针对当前企业中存在的问题，我建议加强内部沟通和协作，以提高工作效率和团队合作精神。

课堂教学的自我评价篇一

在思想上，爱国爱党，积极向上。我积极参加政治学习，为了提高自己的思想觉悟，每周五我认真学习教师职业道德。我还深知要教育好学生，教师必须先以身作则，时时做到教书育人、为人师表，以自己的人格、行为去感染学生。

一学期的工作很快就要结束了，回顾一学期的工作，忙忙碌碌，得失兼有，为了在今后的工作中能发扬成绩，改进不足，现在我就把自己这学期的工作作如下总结一思想方面：本人思想端正，拥护党的正确领导，关心国家大事，并且能积极参加政治学习。

本学期来我以饱满的工作热情、良好的精神面貌投入到工作中，充分发挥自身的作用，圆满完成了各项工作。

课堂教学的自我评价篇二

从大学毕业到现在我已经做了好几年的教师了，可以说是年轻教师中的老教师，在这些年中，通过自己的实践，我对教师这一行业有了全新的认识，如果说教师是阳光下最伟大的职业，那么，作为一名教师，除了要教给学生课业知识外，对学生人生观、道德观、价值观的培养也是起着至关重要的作用。

教学方面：教学是一项细致的工作，也是注重技巧的工作，于是我常常想把教学当成一门艺术来研究。不仅在平时的教

学工作中认真备课，精心设计符合学情的教学预案，在课堂教学中根据学生学习的情况，即使反思并调整教学设计，尽量让学生发挥学习的自主性，让学生快乐学习并学有所获。我还积极去听各位老教师的课堂，吸取前辈的经验完善自己的不足。在这几年的教学中，我所任教的班级学生学习都很积极，这既是对我的肯定也是对我的一种鼓励。当然，这一些是远远不够的，学海无涯，今后我将花更多的时间在课堂教学方法、策略的研究上。

班主任方面：班主任即是科任教师也是一名管理者，所以我一直把“学高为师，德高为范”作为班主任做事准则，“先育人，后成才”作为目标，这就要求我们教师特别要注意师德修养，能否拥有一颗爱心，将自己的全部热情奉献给教育事业，是评价一名教师合格与否的基本准则，每一名教师都希望培养出德、智、体全面发展的人才，德育是其核心，古人云：其身正，不令而行；其身不正，虽令不行，对学生施以德育，教师必须具备师德，所谓师德，是教师进行教育教学工作，处理各种关系应遵守的道德准则和行为规范，包括教师的道德品质、理想信念，对事业的态度和感情以及有关的行为习惯等，教师是学生的榜样，一言一行都会影响学生的成长，必须言传身教相结合，在具体的教学实践中，我始终把师德放在第一位，对学生热心、耐心、贴心，不歧视学生，对学生一视同仁，发现学生进步之后，及时表扬，激发学生的荣誉感，并且严格约束自己的言行，因为我深知“身教重于言教”，“为人师表”是多么重要。

课堂教学的自我评价篇三

这次微格教室讲课是平生第一次，使我对自己的教学有了深刻的认识。以往只顾埋头苦干，从来没有对自己所教的课认真评价和反思，借此机会把本节课的自我评价和反思总结如下：

根据素质教育的内涵和语言教学的特点，英语课程标准把我国

基础教育阶段英语课程的总体目标定位于培养学生的综合语言运用能力方面,同时根据我国英语教学的实际情况,将“三维”课程目标扩展为五个方面,即综合语言运用能力的五个组成部分——语言技能、语言知识、情感态度、学习策略、文化意识是得体运用语言的保证。情感态度是影响学生学习和发展的的重要因素,学习策略是提高学习效率发展自主学习的保证。

为了体现英语新课程中“三维”教学目标,本次教学设计首先直接导入“time is money, time is life, that is, time is important.”训练学生听的英语语言技能,进而学生理解所学的语言项目是“time”□然后我迅速在黑板上写下本次教学的题目“the application of time”肯定学生的理解是正确的。

紧接着我在黑板上写出“time”的十种不同意思的短语,分别对学生进行提问,训练学生综合语言运用的能力,他们自己通过综合分析,归纳出“time”在不同短语中的不同意思。

在“what’s time?”句子中,学生总结出“time”是“时间”意思后,我紧接着写出一些时刻,让他们用英语表达出来,以复习时刻的表达方式,并培养学生把所学知识应用到生活实际中的能力。但学生在用“to”和“past”时有点模糊,我及时给予讲解,帮助他们会应用“to”和“past”□

学完“time”的十种用法后,我在“time is money, time is life, that is , time is important”后又补充说“so we must forget past, cherish present and expect future.”进一步增强学生的时间观念,让他们学会珍惜时间,把握好自己的人生。通过眼神和表情看出,学生把这些哲理性的话记在了心理,达到了所设计的教学目标。

最后,给学生布置归纳“time”的短语(尽可能全面)的作业,让他们及时复习所学内容并进一步提高学生的归纳总结的能力。

刚站到微格教室的讲台上，我高度紧张，板书“time”时，我能感觉到自己的手在不停的发抖，心在扑通一扑通地跳，这种教态的出现是我六年教学中没有的。分析原因有两种：其一、我准备的课不够充分；其二、讲课面对的没有听课的真正学生。

我明白：在教学中教师与学生非语言的交往也是十分重要的，它是教师利用身体姿势和面部表情与学生交往的方式。于是我使自己很快地放松，开始板书“”的短语，并用手指向“time”□用目光扫视全体学生，问“what’s the meaning?”这种手势增强了语言的表达效果，目光扫视引起了学生的注意，此时的面部表情也是微笑的，和学生拉近了距离。，让他们对问题进行思考，进而作出快速的回答。

随着时间的推移，我的教态才越来越大方而自然，真正进入了教学的境界。但总体来说，整节课教态比较拘谨，面部表情不丰富，目光不敢接触听课人。

我明白：语言是人类交往的工具，教师与学生沟通的基本方式就是语言交流。在教学中，无论是传授科学知识、发展智力，还是进行思想教育，主要是借助教师的语言来实现的，教师的语言表达能力直接影响教学效果。教师的语言应简明准确，生动活泼，具有感染力。

以往的教学当中我的语言表达能力还是不错的。这次微格教室讲课，由于我的普通话说说的不好，再加上这节课我准备的不够充分，使我根本没有把这节课讲好的信心。一上讲台，我就万分紧张，我的思维混乱，表达语无伦次，语言连贯不起来。等稍放松后，我开始从学生实际出发，语调不再那么平淡，开始有起伏，富于情感，激发学生的情感体验。

通过这次到微格教室上课，我觉得自己有好多方面有待提高，现对自己提出以下几点建议：

授课前的充分准备是上好的课的基础，一定要认真研读教材，精心设计每一节课，写出优质教案，同时备好学生，备好教具。否则，第一步就走不好，得到的是满盘皆输。

在生活中要时时刻刻练习说普通话，多听广播，让说普通话好的给予纠正发音。

为了达到这种板书效果，一定要坚持练字，并多看一些板书设计方面的书。

为达到此项目的，要认真学习计算机，自己亲手设计课件，并自制一些教具。

作为教师教好本门学科是起码的要求，而且，对学生的很多工作也是通过教学来完成的。首先，要对自己所教学科有科学、正确的把握，在教学过程中不出知识性、表述性的错误。其次，要对自己所教专业融会贯通，对其有整体的系统把握，达到运用自如的境界，能够深入浅出地传授给学生，而非照本宣科。

这是教师搞好教育工作的必要条件，在学生的心目中，教师是全知全能的，他们经常向老师提出：“是什么”、“为什么”、“怎么样”等问题，上至天文，下至地理，从远古到未来，从客观到微观，无一不想从教师那里得到满意的答案。如果自己的知识浅薄而不能满足学生的求知欲，尤其是用不正当的方式掩饰自己的无知而责怪学生的话，不仅会影响威信，也会阻碍学生的发展。

在信息社会的今天，封闭的学校不存在了，学生的视野更加开阔，探究的心理更强烈，而且新问已不能适应学校教育了。所以，必须从单科型向多科型发展，不仅需要对相关学科有题也越来越多，单纯的学科专业知识所了解，还要积累丰富的文化知识，适应“素质教育”、“通才教育”的需要。

必须以理论为指导，按照教育归律办事，才能使教育工作少失误或不失误。心理学帮助了解认识学生，教育学帮助了解把握教育规律，这两个学科帮助选择和采用科学的方法教育学生，避免机械的照搬照套，使教育工作更具有科学性和创造性。

一堂课中，教师组织教学的艺术主要表现在吸引学生注意、激发学习兴趣、创造课堂气氛、组织学习活动、临场应变能力或艺术等方面。这些都是非常重要的，尤其在当今部分学生厌学的情况下，教师讲究艺术对于巩固学科课程的地位，发挥其育人功能具有特别重要现实的意义。

这指的是对自己的心理和行为自我调节和控制的能力。为了使教育工作顺利发展，必须有自我调控能力，这种能力固然与外部因素有密切关系，但更去决于自己的职业认识、职业信念、职业理想。

教育机智是教师教育能力的综合运用和体现，是教师经验与艺术不断积累和发展的结果。开放的课堂需要教师具备机智的品质。教师在教学过程中敏锐快速地捕捉各种信息，根据学生的需要，灵活地调整教学策略，恰当地处理课堂教学中的偶发事件。

虽然已有六年得法教学经验，但不能放松自己的教学态度，对学生一定要有责任心，尊重和信任学生，以热情和宽容的态度善待学生。

教给学生正确而有效的学习方法，减轻学生的课业负担，给学生较充分的自由支配时间，充分发挥其想象力和创造力，达到真正素质教育的教学境界。

通过这次微格教室上课，我深深地感觉到做个老师好作，但做个好老师很难。社会、学校、家长和学生赋予我们多种多样的职责、功能，要求我们教师根据社会不同方面的期望，

扮演不同的角色。我们必须提高自己的业务素质和专业水平。

新课程的改革浪潮为教育的发展开辟了一个新的天地,同时也给教师带来了严峻的挑战.为此必需对下几个方面教育观念进行转变:

教育学家苏霍姆林斯基指出：“学校教育‘最重要的是把学生看成活生生的人’，课堂教学‘并不是把知识从教师的头脑移到学生的头脑里’”。确实每个学生的感情世界都与教师有异。教师对学生的尊重、关心和爱护往往会转化为学生对教师所教学科的兴趣和喜爱，进而产生对该学科学习的持续动力。在教学活动中，学生是学习者；在学习过程中，学生是认识的主体，教师教学的对象是具有主动性的学生，学生主动性的发挥是离不开教师的正确指导的。教师的指导作用就在于组织好课内、外的各种活动，给学生一个空间，让他们自己往前走；给学生一个条件，让他们自己去锻炼；给学生一个时间，让他们自己去安排；给学生一个问题，让他们自己去找答案；给学生一个机会，让他们自己去抓住；给学生一个冲突，让他们自己去讨论；给学生一个权力，让他们自己去选择；给学生一个题目，让他们自己去创造；这样能激发学生的学习兴趣，指导学生寻求有效的学习方法，培养自学能力。

叶圣陶先生说：“教师教学的着眼点要放在发展学习的能力上，只有这样，才能解决每个人一辈子的事”。在英语课堂教学中，教师既要精讲必要的语言知识，更要训练学生的语言技能，否则提高学生的语言交际能力只是纸上谈兵。

陶行知先生说：“好的老师不是教书，不是教学生，而是教学生学”。在英语教学中，应通过学法指导，使学生获得科学的学习方法，养成良好的学习习惯，提高学生对英语运用的能力，进而学会求知(learning to know)□学会做事(learning to do)□学会共处(learning to live together)□学会做人(learning to be)□

《中国教育改革和发展纲要》明确指出：“中学要由应试教育转向全面提高国民素质的轨道，面向全体学生，全面提高学生的思想道德、文化科学、劳动技能和身体素质，促进学生生动活泼地发展”。英语课堂教学作为素质教育的一个组成部分，必须通过学科知识的学习和能力的培养，促进学生身心的全面发展。

英语是一门实践性很强的学科。听、读可以使学生的接收性技能得到提高；说、写能巩固并提高学生的创造性技能；学习语法知识并运用口头或书面能发展学生的形象思维、创造思维和理论联系实际的能力。同时，课堂教学活动中合作学习还有助于因材施教，可以帮助教师解决差异学生教学的矛盾，从而真正实现使每个学生都得到发展的教育目标。合作性学习将个人之间的竞争转化为小组之间的竞争，可以帮助学生通过共同工作实践其社会功能。在合作的小组学习活动中还可以培养学生的领导意识、适应社会的能力和民主价值观，为他们日后步入社会、学会生存做好准备。教科书所提供的会话和阅读材料的内容健康且渗透着思想教育的因素，通过学习和分析可以帮助学生树立正确的思维，养成良好的品德。英语教师应当充分利用材料的语言形式，把它们自然地融合到各科课堂活动之中，使课堂教学成为对学生进行全面发展教育的有效手段。

“国家大计，教育为本”我们每个教师肩负着重任。在此，我希望二十一世纪的教育工作者要不断地进行探索、求知，给自己“充电”。这样才能跟上教育的发展，时代的进步，为社会培养出有用的人才。

课堂教学的自我评价篇四

教学后的评价，可提高教师教学教研的水平，教师应该重视课后的总结、反思，哪怕是一个浅显的问题，也应该认真推敲；在解决问题时，不能只停留在能给出几种解法的层面上，而应该从规律上、本质上去找解法；在课堂教学中，哪些教学

环节没有按计划施行?为什么?在教学过程中是否出现了令人惊喜的“亮点”，这个“亮点”的产生原因是什么，教学设计方案是否还能优化。细节代表着经验，成长源于灵感。课堂中常常会因为一些偶发之间而产生灵感，教师应该通过反思，捕捉这些“火花”，日积月累，既有利于探索教育教学的规律，也有利于形成自己的教学风格。

总之，课堂教学的有效反思可以使以后的课堂教学更有效，教学反思贵在及时，贵在坚持，贵在执着地追求。以“记”促“思”，以“思”促“教”。这样每天实践一点、反思一点，日积月累，我们的专业素质就能得以成长，才能使自己真正成为一名科研型，学者型的教师。

课堂教学的自我评价篇五

人教版小学五年级英语unit2mydaysoftheweek第二课时自我认为成功之处有以下几点：

1、在注意优生的同时不忘对后进生的提拔。这节课中我多次让后进生来回答问题，在同学面前表现自己，让他们在学习中找到更多的自信。搭建“平等的对话，心灵的交通”的舞台。展开与学生开放式的沟通与交流，尽量使学生能充分发挥想象力，能真实全面的表达自己的思想，抒发他们的情感。从我坦诚的提问到学生无拘无束的回答，再到我进一步的引导，无不在增加师生间的亲和力，体现新课程的新理念：师生平等共处，营造和谐融洽的学习氛围。在这个过程中，学生的情感态度和价值观也得到了提升。

2、创建“生生交流，互相促进”的平台，调动学生的积极性，锻炼其心理素质，展示其才艺，同时也能检测出两个学生的语言掌握情况。在这个过程中，我是学生的合作者和裁判者。

3、培养团队精神，增强学生合作意识。最后一个任务，我让学生小组合作，看谁的家务活做得最精彩，谁的生活最有意义，然

后让小组上台表演,尽情展示各组的合作成果,最后做出评价,评选出每组的最佳人选,并给予表扬和鼓励.这一任务的完成,需要更丰富的语言,能体现出学生的综合语言运用能力及创新能力,也是对整节课的总结和提升。转盘的使用很巧妙,很自然地就让学生练习到了不同的日子和不同日子里需要上的课程,因为时间无法复制。不足之处:

教具的使用不到位,如日历,课前准备好了,但是课中没有使用。在新授课过程中由于情景创设的不太到位,与学生的生活联系不太紧密,因此,学生的积极性虽然很高,但是仍有部分学生并没有完全融入课堂。还有,在拓展环节的设计上,我没有抓住这个分类整理已学词语的好机会。虽然也展示了以前所学的词语,却没有做一次小结,造成了只是教师罗列词语,学生仅限于记忆词语,忽略了语言的交流性质。没有给学生一个使用词语的机会,没有给学生语言交流的语言环境。这是本节课的失误,因为教学实践证明,这样分类整理词语更贴近生活,更易于学生的实际运用。

总之,通过一个多月的国培学习,让我学到了不少知识。在今后的教育教学生涯中,我会努力学习,不断为自己充电,扎实工作,努力为教育事业添砖加瓦。

下一页更多精彩“英语课堂教学自我评价”

课堂教学的自我评价篇六

随着新课程的实施,我越来越重视自我评价。通过自我评价不断的进行自我诊断、自我反思、自我调整与自我激励,是实现自我提高、自我完善与专业发展的一条重要的途径。现将自己的课堂教学工作做以下评价总结。

一、上课前做好准备

在上课之前,我细致地分析学生,充分地把握教材,精心地

设计教学进程，恰当地选择教学方法，准确地拟定教学目标并对学生多种可能的反映做出预期。实践经验告诉咱们，课前准备越充分，教师在课堂上就越能游刃有余，得心应手，否则非常容易出现问題甚至出现僵局。

二、课堂上有效组织教学

有许多的事例可以说明，教学效果不好、教学质量不高，主要是因为教师组织教学的意识不强，组织教学的能力欠佳。教师不仅是教育者，还是管理者。因此平时我注意把组织教学贯穿在课堂的始终，而不仅仅是上课时的一個起始环节。注意整合新颖的教学内容，组织学生的学习活动调整自己的教学计划。从不断追问中提高课堂教学管理能力。

三、课堂上充分调动学生主动参与

教学是师生共同参与的活动，课堂是师生共同活动（学习、生命成长）的场所，甚至在一定意义上教师的活动是为了引发、引导、指导学生的活动，教师的教是为了建构学生成为学习的主体。所以教师教的重要任务之一是如何让学生认真听讲、主动思维、积极配合、自觉学习。为此，在课堂教学之中，我注意关注学生非智力因素的作用，包括激发学生的兴趣，培养学生克服困难的自信心和意志力，调动学生积极的情感因素等，使学生产生学习的渴望和动机，真正实现学生的主体性。

四、课堂上尊重、激发、引导学生的学习

让学生愿意学习、自觉学习、会学习是课堂教学的核心目标。课堂上我尊重学生的学习，尊重学生学习的个体差异。把握学生是否愿意学；清楚学生是否会学，学习方法是否科学。在课堂上我不失时机、有目的地激发学生学习的内在动机，教会学生正确的学习方法和学习策略。同时课堂教学之中我注意避免只关注学生知识的获得而忽视其他方面的片面的绩

效观。通过借助教材的文化力量和自己的教育理念，促使学生在知识与能力、理解与沟通、理想与追求、情感与态度诸方面获得良好的自我认识与自我发展。

五、课堂上恪尽职守、投入激情了

课堂是师生生命成长与延续的场所，课堂充满着责任、充满着希望。学生喜欢的是充满激情的教师，喜欢的是充满活力的课堂。课堂上我善意地对待学生出现的各种问题，以最大的热情投入工作，对教育教学充满激情，让师生共同充满阳光。

六、让教学设计在课堂上落实到位

教学设计是对教学过程以及教学之中可能出现的问题和解决方法的一种事先预设，因此我是精心准备，让它具备合理性和科学性，课堂上力争用这一设计来实施。同时做好教学的课后反思，每一节课下来都要思考一下：教学目标是否实现，教学任务是否完成；重点是否突出，难点是否突破；课堂之中出现的新情况，是否应对合理；并找出差距，分析原因，总结经验，吸取教训，以便采取补救措施。现在我正逐渐让自己形成反思习惯，努力提升自身的专业水平，优化自身素养。

总之，及时的进行自我评价使我找出了自己的优势和不足，促进了自我教育观念、教学方式的转变，使自己的教学方法更加灵活，提高了课堂教学效益，增强了自我发展意识，促进了科研意识和能力的提高。成就了学生和我的共同发展。

课堂教学的自我评价篇七

雁过无痕，月落无声，时间总在悄然飞逝。从20xx年十月入职至今，已在学校度过了一年多的光阴，在这一年多的三个学期里，先后担任了photoshop基础□ata考证□ai和indesign

的教学工作，以及11印图班的班主任工作。经过这一年多的努力工作和不断学习，我获益良多，在这里对自己的教学工作做个小小的总结，衡量下这段时间的得与失，发扬好的有点改进不足的地方。

教师是不但是学生的知识传导者，更是学生的灵魂工程师。作为教师，必须具备良好的思想品德，这一年多来，提高自身的思想觉悟，时刻关注国家、社会动态。平时和同事们和睦相处，共同工作，共同学习，共同进步。以学生为主体，关注学生思想、学习动态，引导学生向好的方面发展。认真对待教育教学工作，时刻提醒自己向优秀教师行列发展。

在教学上，我坚守岗位，从不旷课或随意请假，认真备课、上课、听课、评课，做好课后辅导工作，特别是对接受能力较差的学生，广泛涉猎各种知识，向有经验的教师学习，形成比较完整的知识结构，严格要求学生，尊重学生，建立良好的师生关系，注重形成轻松愉快的课堂氛围，授之以渔，引导学生学以致用，发扬教学民主，使学生学有所得，不断提高学，从而也不断提高自己的教学水平和思想觉悟，并顺利完成教育教学任务，积累教学经验。

虽然所任教的科目是自己熟练的知识，但如果安于现状不求进一步提高，终有一天会倍感吃力，因此，在教的过程中也得不断地学，特别是做为平面设计这一类老师，一天不学习，就会落后一截，所以在教学之余，我也会不断地总结、研究新的方法和学习新的技术，充实自己，真正去达到教师必须拥有的知识水平。

在这一年多的教学中，可能由于和学生年龄相差不大的原因，与他们的相处比较融洽，因此在教学中也轻松很多，他们不但能认真学好所学的知识，大部分还能学以致用。上学期两个班级在ata中级技能考证中得以全部通过，而自己也得到了优秀教师的称号以及获得考证技能奖项，但这一切只代表过去，现在和将来还得自己付出更多的努力，才能真正的成为

一名优秀的教师。

以上就是我在这一年多的工作情况，期间得到了很多学校领导和同事们的帮助，也发现自己还存在很多的不足之处，在今后的教育教学中，我将更严格要求自己，努力工作，发扬优点，改正缺点，开拓前进，为美好的明天奉献自己的力量。

课堂教学的自我评价篇八

2008年学校卫生工作计划

一、指导思想：

1、自我认识

想一矢中的，首先必须认清自我，一定要弄清以下三个问题。

你现在是干什么的？你将来要干什么？你过去是干什么的？

这三个问题不是银行礼仪培训心得

x月xx日参加了总行组织的礼仪培训，使我有幸聆听了专业资深专家具有国际标准水准的讲座，接受指导，她们在服务礼仪课程中所陈述的内容，使我深有感触10月大一新生入党申请书范文敬爱的党组织：我志愿加入中国共产党，愿意为共产主义事业奋斗终身。中国共产党以实现共产主义的社会制度为最终目标，以马克思列宁主义、毛泽东关于四川地震演讲稿敬爱的老师们，亲爱的同学们：大家好！

您还记得吗？

2008年5月12日下午14点28分。

您还记得吗？中国——四川——汶川县。

xx男，19xx年xx月xx日出生xx市人，中专学历，现在读xx电视广播大学法学专业(大专)。

该同志于xxxx年xx月进入xxx公司从事出租驾驶工房产抵押借款合同

房产抵押借款合同

地址及邮政编码：_____

职工（乙方）：_____

住址及邮政编码：_____

身份证号码：_____

自我评价课堂教学创设情境：

我们同学们在一起学习和生活有的已经将近两年了，彼此之间的熟悉和了解达到一个什么样的程度呢？（这是学生会回答：还可以，不错之类的话）到底同学之间认识 and 了解能达到一个什么样的程度呢，下面我就测测大家。我们这次测试不是以往的一张问卷，而是一项活动！（把全体学生分成六组）

题目叫做：请你猜猜他是谁？

活动形式：请同学们以任何方式（形象语言的描绘、习惯动作的模仿、记忆犹新的事件的描绘等等方式），来描绘班级里的一名同学，（课件展示的内容）这名同学可以是小组内的，也可以是小组外的。小组讨论、准备然后派代表到前面表演，然后让其他同学猜一猜你描绘的这个人是谁。前提要

求，描绘中不能说出你所描绘的同学的姓名，今天穿的衣服，坐的位置，语言、动作，描绘得越神秘越好。

（在学生进行表演的时候后马上请被描绘的同学站起来循序的问下面的问题），你觉得她描绘的是你吗？平时你有没有听到或者想到同学描述你的这些地方？我可不可以把她对你的描绘看作是对你的一种评价呢？你是怎样评价她对你的描绘或者说评价的，换句话说，你是如何自我评价的？好谢谢请坐。接着这个话题，今天我们就利用这节课来认识一下你自己。