



睿信书院2022级本科生德育开题报告

姓 名： 俞乐楠

行政班级： 63012216

学 号： 1120221303

专 业： 信息科学技术

一级标题：黑体，三号，加粗；间距：段前0.5行，段后1行；

二级标题：黑体，四号，加粗；间距：段前0.5行，段后0行；

三级标题：黑体、小四、加粗；间距：段前0.5行，段后0行；

标题行距：1.5倍行距；

正文部分：宋体、小四；正文行距：22磅；间距段前段后均为0行。

1. **自我认知方面**
2. **关键词**

[创新：睿信书院是北京理工大学的创新型人才培养基地，注重培养学生的创新思维和创新能力](https://www.bit.edu.cn/rcpy_sjb/blsy87/rxsygb/index.htm)。

[博学：睿信书院实行“通识教育+专业教育”的培养模式，鼓励学生广泛涉猎各个领域的知识，拓宽视野，增强综合素养](https://www.bit.edu.cn/rcpy_sjb/blsy87/rxsygb/index.htm)。

[奋进：睿信书院秉承“自强不息、厚德载物”的校训，培养学生的奋斗精神和责任意识，激励学生为国家和社会作出贡献](https://www.bit.edu.cn/rcpy_sjb/blsy87/rxsygb/index.htm)。

[合作：睿信书院倡导“团结协作、互助共赢”的学习氛围，培养学生的团队合作能力和沟通交流能力，促进学生的个人成长和集体发展](https://www.bit.edu.cn/rcpy_sjb/blsy87/rxsygb/index.htm)。

[开放：睿信书院提供“国际化+本土化”的教育资源，支持学生参与国内外的交流项目和实践活动，培养学生的国际视野和跨文化适应能力](https://www.bit.edu.cn/rcpy_sjb/blsy87/rxsygb/index.htm)。

1. **我的改变**

我变得更加自主和自律。在高中时，我主要是按照老师和家长的安排来学习和生活，没有太多的选择和自由。在大学里，我有了更多的时间和空间来安排自己的课程、兴趣、社交等，但这也要求我要有更强的自制力和责任感，不能放纵自己，要合理安排时间，兼顾学习和生活。

我变得更加开放和包容。在高中时，我接触的人和事比较有限，对一些新鲜的事物和不同的观点可能会有些抵触或者偏见。在大学里，我遇到了来自不同地方、不同背景、不同专业的同学，他们给我展示了不同的风景和思维方式，让我学会了欣赏和尊重多样性，也拓展了我的视野和知识面。

我变得更加创新和实践。在高中时，我主要是以应试为目的来学习，对一些理论知识没有太多的兴趣和深入，也没有太多的机会去实践和探索。在大学里，我发现了很多有趣的课程和项目，让我能够将所学的知识运用到实际问题中去解决，也激发了我的创造力和探究精神。

经过一学期的适应和锻炼，我在以上这些方面的能力都得到了一定程度的提升。我的高中同学对我的评价是：你变得更成熟、更自信、更有魅力了。我的大学同学对我的评价是：你很有想法、很有责任心、很好相处。

1. **我的朋友**

通过课堂和课外活动。我在课堂上认识了一些和我同专业或者不同专业的同学，通过一起听课、讨论、做作业等，我们逐渐熟悉了彼此，有了共同的话题和兴趣。我也参加了一些课外活动，比如社团、志愿者、竞赛等，通过一起组织、参与、合作等，我们建立了友谊和信任。

通过宿舍和食堂。我和我的室友们相处得很好，我们经常一起聊天、玩游戏、看电影等，分享彼此的喜怒哀乐，互相帮助和支持。我也在食堂里遇到了一些新的朋友，我们一起吃饭、聊天、交流各自的学习和生活，增进了了解和感情。

通过网络和社交媒体。我在网络上关注了一些和我有相同爱好或者观点的人，通过评论、私信、视频等方式，我们互相交流和分享，有时候也会线下见面，成为现实中的朋友。我也在社交媒体上发布了一些自己的作品或者心得，吸引了一些对我感兴趣的人，我们也成为了网友或者朋友。

我觉得自己吸引朋友的原因主要有以下几个：

我比较开朗和友好。我喜欢和别人交流和分享，不管是陌生人还是熟人，我都会主动打招呼、问候、聊天等，让别人感觉到我的热情和亲切。

我比较真诚和尊重。我不会对别人撒谎或者隐瞒，不管是好事还是坏事，我都会坦诚地说出来，让别人感觉到我的诚信和可靠。我也不会对别人的选择或者观点进行评判或者批评，而是尽量理解和接受，让别人感觉到我的包容和尊重。

我比较乐于助人和感恩。我不会拒绝别人的请求或者求助，只要是在我的能力范围内，我都会尽力去帮助别人，让别人感觉到我的善良和负责。我也不会忘记别人对我的帮助或者关心，无论是大事还是小事，我都会及时表达我的感谢和回报，让别人感觉到我的感恩和温暖。

1. **大学生活**

大一学年过半，我对大类培养的了解还不是很多，但是有了一些基本的认识。我知道大类培养是一种灵活的人才培养模式，它可以让我在大一的时候先学习一些通识课程，了解不同的学科领域，然后在大二的时候再根据自己的兴趣和能力选择一个具体的专业。我觉得这样可以让我有更多的时间和机会去发现自己的潜能和方向，也可以避免一些盲目和冲动的选择。

对专业的了解，我也还不是很深入，但是有了一些初步的印象。我目前所在的大类是信息科学技术，它包括了很多不同的专业，比如计算机、自动化、网络空间安全等。我对这些专业都有一定的兴趣，但是也有一些疑惑和困惑。比如，我不太清楚这些专业的具体内容和要求是什么，它们的就业前景和发展空间如何，它们和我的性格和能力是否匹配等。我希望在接下来的时间里，能够通过更多的途径和方式去了解这些专业，比如听听老师和学长学姐的介绍，参加一些专业体验活动，查阅一些相关资料等。

经过一个多学期，我觉得我的大学学习生活适应情况还不错。我已经习惯了大学里相对自由和宽松的氛围，也掌握了一些有效的学习方法和技巧。我能够按时完成老师布置的作业和任务，也能够积极参与课堂讨论和互动。我也尝试了一些新的学习方式，比如在线课程、小组项目等，让我感觉到学习更加有趣和有用。当然，我也遇到了一些困难和挑战，比如有些课程比较难或者枯燥，有些老师比较严格或者无聊，有些同学比较懒惰或者自私等。但是我没有放弃或者退缩，而是努力去克服和解决，比如多花时间去复习和预习，多找机会去请教和咨询，多建立信任和合作等。

1. **自我剖析方面**
2. **我的困扰**

开启一段全新的学习生活，我遇到了一些问题和困惑，其中最困扰我的是如何平衡学习和生活的关系。我觉得这是一个很重要但也很难的问题，因为它涉及到我的时间管理、自我调节、价值取向等方面。

在高中时，我的学习和生活都是比较有规律和安排的，我不需要太多地考虑如何分配我的时间和精力，只要按照老师和家长的要求去做就可以了。但是在大学里，我面临了更多的选择和自由，我可以自己决定什么时候上课、什么时候睡觉、什么时候玩耍等，这让我感到既兴奋又困惑。一方面，我想要好好学习，提高自己的专业水平和综合素质，为将来的发展打下坚实的基础。另一方面，我也想要享受生活，拓展自己的兴趣爱好和社交圈子，为自己的成长增添一些色彩和乐趣。

我知道学习和生活都是重要的，不能偏废任何一方，但是如何找到一个合适的平衡点，让自己既能够有效地学习，又能够愉快地生活，这是一个让我很困扰的问题。有时候，我会觉得自己学习得不够多或者不够好，对自己有些失望或者焦虑。有时候，我会觉得自己生活得不够精彩或者不够充实，对自己有些无聊或者空虚。

1. **新的尝试**

面对丰富多彩的大学生活，我做出了一些新的尝试。在这里，我分享一些我觉得比较有意义和有趣的尝试：

我尝试了一些新的课程和学习方式。在大学里，我有了更多的选择权和自主权，我可以根据自己的兴趣和需求来选修一些不同的课程，比如心理学、音乐、编程等，这让我感受到了不同学科的魅力和乐趣。我也尝试了一些新的学习方式，比如在线课程、翻转课堂、小组项目等，这让我感觉到了学习更加有趣和有效。

我尝试了一些新的活动和社交方式。在大学里，我有了更多的时间和空间，我可以参加一些有意义和有趣的活动，比如社团、志愿者、竞赛等，这让我锻炼了自己的能力和品质，也增加了自己的经验和收获。我也尝试了一些新的社交方式，比如网络、社交媒体、视频等，这让我结识了一些来自不同地方、不同背景、不同专业的朋友，也拓展了自己的视野和知识面。

我尝试了一些新的兴趣和爱好。在大学里，我有了更多的机会和资源，我可以发现和培养一些自己喜欢的事情，比如摄影、绘画、写作等，这让我感受到了自己的创造力和潜能，也丰富了自己的内心和生活。

1. **有待增强**

我觉得自己在学习、社交、实践活动等方面，还有一些能力不足，需要增强。在这里，我分享一些我觉得比较重要和紧迫的能力：

我觉得我在学习方面，需要增强的能力是批判性思维和创新能力。我发现在大学里，很多课程和问题都不是简单的记忆和重复，而是需要我有自己的分析和判断，有自己的见解和想法。我觉得这对我来说是一个挑战，因为我在高中时没有养成这样的习惯和能力，我往往只是接受和遵从老师的说法，没有太多的质疑和探索。我希望在接下来的时间里，能够通过多读一些经典的书籍和文章，多参与一些有深度的讨论和辩论，多尝试一些有创意的项目和作品，来提高我的批判性思维和创新能力。

我觉得我在社交方面，需要增强的能力是沟通交流和团队合作。我发现在大学里，很多活动和任务都不是一个人可以完成的，而是需要我和别人合作和协调，有时候还要面对一些冲突和分歧。我觉得这对我来说也是一个挑战，因为我在高中时没有太多的机会和经验，我往往比较内向和害羞，不太善于表达自己的想法和感受，也不太懂得如何与别人协作和妥协。我希望在接下来的时间里，能够通过多参加一些社团、志愿者、竞赛等活动，多结交一些不同的朋友，多学习一些沟通交流和团队合作的技巧和方法，来提高我的沟通交流和团队合作能力。

我觉得我在实践活动方面，需要增强的能力是规划执行和问题解决。我发现在大学里，很多实践活动都不是简单的参与和体验，而是需要我有自己的目标和计划，有自己的行动和反馈。我觉得这对我来说还是一个挑战，因为我在高中时没有太多的责任和压力，我往往只是跟随别人的安排和步骤，没有太多的主动性和创造性。我希望在接下来的时间里，能够通过多报名一些有挑战性和意义的项目和活动，多寻找一些有价值和影响力的问题和需求，多运用一些规划执行和问题解决的工具和框架，来提高我的规划执行和问题解决能力。

1. **安排时间**

我觉得我的时间管理还不是很理想，有一些方面可以做出调整。在这里，我分享一些我目前的时间安排和改进的想法：

我每天安排在学习上的时间大概是6个小时，包括上课、做作业、复习等。我觉得这个时间还可以，但是有时候会因为拖延或者分心而浪费一些时间，导致效率不高。我想要改进的是，制定一个更具体和合理的学习计划，明确每天要完成的任务和目标，按照优先级和难易度来安排学习的顺序和时长，避免一些干扰和打扰，提高学习的质量和效果。

我每周安排在科创上的时间大概是4个小时，包括参加一些课外项目、竞赛、实验等。我觉得这个时间有些少，因为科创活动可以让我将所学的知识运用到实际问题中去解决，也可以锻炼我的创新能力和实践能力。我想要改进的是，多关注一些有意义和有趣的科创活动，积极报名参与，寻找一些志同道合的同学或者老师，一起探索和创造。

我每天安排在娱乐上的时间大概是2个小时，包括看电视、玩游戏、听音乐等。我觉得这个时间有些多，因为娱乐活动虽然可以让我放松和享受，但是也会占用一些本该用于学习或者其他有益的事情的时间。我想要改进的是，减少一些无聊和无益的娱乐活动，比如刷抖音、玩手游等，增加一些有趣和有用的娱乐活动，比如看纪录片、玩益智游戏等。

我每周安排在爱好上的时间大概是3个小时，包括摄影、绘画、写作等。我觉得这个时间还不错，因为爱好活动可以让我发挥自己的兴趣和特长，也可以丰富自己的内心和生活。我想要改进的是，多分享一些自己的作品或者心得，通过网络、社交媒体、视频等方式，结识一些和我有相同爱好或者观点的人，互相交流和分享。

我每天安排在休息上的时间大概是8个小时，包括睡觉、吃饭、洗漱等。我觉得这个时间很合适，因为休息活动可以让我恢复体力和精神，也可以保持健康和美丽。我想要改进的是，保持一个良好和规律的作息习惯，不要熬夜或者赖床，不要吃太多或者太少，不要忽视自己的卫生和形象。

1. **网络**

网络学习。我利用网络来获取和扩充自己的知识和技能，比如通过在线课程、电子书籍、视频教程等方式，学习一些我感兴趣或者需要的内容，比如心理学、音乐、编程等。我也利用网络来辅助和提高自己的学习效果，比如通过搜索引擎、问答平台、学习社区等方式，查找和解决一些我遇到的问题和困惑，比如作业、考试、论文等。

网络社交。我利用网络来拓展和维护自己的人际关系，比如通过社交媒体、聊天软件、视频通话等方式，结识和联系一些来自不同地方、不同背景、不同专业的朋友，互相交流和分享，增进了解和感情。我也利用网络来参与和影响一些社会事件和公共议题，比如通过微博、抖音、B站等方式，关注和评论一些我感兴趣或者关心的内容，表达我的观点和态度，发挥我的公民责任和社会作用。

网络娱乐。我利用网络来放松和享受自己的生活，比如通过视频网站、游戏平台、音乐软件等方式，观看一些有趣或者有意义的节目、玩一些有趣或者有益的游戏、听一些有趣或者有感的音乐，让自己得到一些快乐和满足。我也利用网络来丰富和提升自己的生活品质，比如通过美团、淘宝、京东等方式，订购一些美食或者商品，满足自己的需求和欲望。

网络创作。我利用网络来发挥和展示自己的创造力和特长，比如通过知乎、简书、豆瓣等方式，发布一些自己的作品或者心得，比如摄影、绘画、写作等，吸引一些对我感兴趣或者欣赏的人，互相交流和分享。我也利用网络来获取和反馈一些创作的灵感和建议，比如通过Pinterest、Behance、Dribbble等方式，浏览和收藏一些优秀或者有趣的作品，学习和借鉴一些创作的技巧和方法。

我的网络行为偏好主要有以下几个：

我比较喜欢使用手机而不是电脑来上网，因为手机更方便和灵活，可以随时随地地进行网络活动。

我比较喜欢使用视频而不是文字来获取和传递信息，因为视频更直观和生动，可以更好地吸引我的注意力和兴趣。

我比较喜欢使用社交媒体而不是传统媒体来关注和参与社会事件，因为社交媒体更及时和多元，可以更好地反映我的观点和态度。

我每天花费在这些网络行为上的时间大概是：

网络学习：2个小时

网络社交：1个小时

网络娱乐：2个小时

网络创作：0.5个小时

网络消费：0.5个小时

我每周的频次大概是：

网络学习：每天

网络社交：每天

网络娱乐：每天

网络创作：2-3次

网络消费：1-2次

1. **人生愿景方面**
2. **突破自己**

大学四年时光确实很宝贵，我希望能够充分利用这段时间，为自己的未来做好准备。在这里，我分享一些我对未来的畅想和期望：

学业方面，我觉得我会在四年之后继续学习或从事现在的专业，因为我对我的专业很感兴趣，也很有信心。我的专业是计算机科学与技术，它是一个非常前沿和有发展潜力的领域，它可以让我掌握一些最新的技术和方法，也可以让我解决一些实际的问题和需求。我希望在四年之后，能够考取一所好的大学或者研究机构，继续深造我的专业知识和技能，或者找到一家好的公司或者组织，从事我的专业工作和创新。

生活方面，我觉得我会在四年之后拥有一个丰富和幸福的生活，因为我对我的生活很热爱，也很有激情。我的生活不仅仅是学习和工作，还有很多其他的方面，比如爱好、娱乐、社交等。我希望在四年之后，能够保持和培养一些自己喜欢的事情，比如摄影、绘画、写作等，让自己的生活更加有趣和有意义。我也希望在四年之后，能够结交和保持一些真诚和可靠的朋友，甚至找到自己的另一半，让自己的生活更加温暖和幸福。

事业方面，我觉得我会在四年之后拥有一个成功和满足的事业，因为我对我的事业很有目标，也很有责任。我的事业不仅仅是为了赚钱和生存，还有很多其他的意义，比如为国家和社会作出贡献、实现自己的价值和理想等。我希望在四年之后，能够在自己的专业领域取得一些成就和影响力，比如发表一些高水平的论文、开发一些有用的软件、创造一些有价值的产品等。我也希望在四年之后，能够为自己的国家和社会做出一些贡献和服务，比如参与一些公益项目、支持一些弱势群体、推动一些社会进步等。

我希望在以下几个方面突破现在的自己：

学习方面，我希望能够突破自己的知识边界和思维模式，不仅仅局限于自己的专业领域，而是涉猎更多的学科领域，比如人文、社科、艺术等，拓宽自己的视野和知识面。我也希望能够突破自己的学习方式和方法，不仅仅依赖于老师和教材，而是主动地去寻找和探索更多的学习资源和途径。

生活方面，我希望能够突破自己的生活习惯和品味，不仅仅满足于自己的舒适区，而是尝试更多的新鲜事物和不同体验，比如旅行、运动、美食等，让自己的生活更加丰富和精彩。我也希望能够突破自己的生活态度和情感，不仅仅追求自己的快乐和满足，而是关心更多的人和事，比如家人、朋友、社会等，让自己的生活更加温暖和幸福。

事业方面，我希望能够突破自己的事业目标和规划，不仅仅局限于自己的兴趣和能力，而是结合更多的机会和需求，比如市场、行业、社会等，让自己的事业更加有意义和有价值。我也希望能够突破自己的事业方式和方法，不仅仅依靠自己的努力和才华，而是合作更多的人和组织，比如同事、领导、合作伙伴等，让自己的事业更加成功和满足。

1. **二十年后**

我觉得二十年后的我，将扮演一个有责任、有贡献、有影响的社会角色，处于一个成功、满足、幸福的生活状态。在这里，我分享一些我对二十年后的自己的想象和期待：

社会角色方面，我希望能够成为一个优秀的计算机科学家或者工程师，利用自己的专业知识和技能，为国家和社会解决一些重要的问题和需求，比如智能化、数字化、网络化等，推动科技的进步和创新，提高人民的生活水平和质量。我也希望能够成为一个良好的公民和社会成员，积极参与和关注一些社会事件和公共议题，表达自己的观点和态度，发挥自己的公民责任和社会作用，促进社会的和谐和发展。

生活状态方面，我希望能够拥有一个成功和满足的事业，不仅能够实现自己的价值和理想，也能够得到他人的认可和尊重，获得一定的成就和影响力。我也希望能够拥有一个幸福和温暖的家庭，不仅能够与自己的另一半相互爱护和支持，也能够与自己的孩子相互教育和成长，享受一些快乐和美好。

1. **我的贡献**

二十年后，我期待自己做出以下几方面的贡献：

科技方面，我期待自己能够在计算机科学与技术领域取得一些突破和创新，比如发明一些新的算法、开发一些新的软件、设计一些新的产品等，为国家和社会提供一些有用和有价值的技术和解决方案，推动科技的进步和发展。

教育方面，我期待自己能够在计算机科学与技术教育领域做出一些贡献，比如编写一些优秀的教材、制作一些优质的课程、培养一些优秀的人才等，为国家和社会培养一些有能力和有责任的计算机科学家或者工程师，提高教育的水平和质量。

社会方面，我期待自己能够在计算机科学与技术应用领域做出一些贡献，比如参与一些公益项目、支持一些弱势群体、推动一些社会进步等，利用自己的专业知识和技能，为国家和社会解决一些重要的问题和需求，促进社会的和谐和发展。

二十年后，我期待他人给予我以下几方面的评价：

专业方面，我期待他人评价我是一个有才华、有水平、有成就的计算机科学家或者工程师，对我的专业领域有深入的理解和掌握，能够在我的专业领域做出一些有意义和有影响力的贡献和创新。

人格方面，我期待他人评价我是一个有责任、有品德、有魅力的公民和社会成员，对我的国家和社会有深厚的感情和忠诚，能够在我的国家和社会做出一些有价值和有服务的贡献和作用。

生活方面，我期待他人评价我是一个有爱心、有情趣、有幸福感的家庭成员和朋友，对我的家人和朋友有真诚的关心和支持，能够在我的家庭和朋友圈中做出一些有温暖和美好的贡献和影响。

1. **大学规划方面**
2. **如何发展**

大一阶段，我主要的目标是适应大学的学习和生活，建立自己的基础和信心。我打算做以下几件事情：1) 学好自己的专业基础课程，掌握一些计算机科学与技术的基本概念和方法，为后续的学习打下坚实的基础。2) 选修一些自己感兴趣的通识课程，拓宽自己的视野和知识面，培养自己的综合素质。3) 参加一些有意义和有趣的课外活动，比如社团、志愿者、竞赛等，锻炼自己的能力和品质，也增加自己的经验和收获。4) 结交一些真诚和可靠的朋友，互相交流和分享，增进了解和感情，也互相支持和鼓励。

大二阶段，我主要的目标是深入自己的专业学习和实践，提高自己的水平和能力。我打算做以下几件事情：1) 学好自己的专业核心课程，掌握一些计算机科学与技术的重要理论和技术，为后续的研究和创新打下坚实的基础。2) 参加一些有挑战性和意义的科创项目或者竞赛，将所学的知识运用到实际问题中去解决，锻炼自己的创新能力和实践能力。3) 寻找一些优秀的老师或者学长学姐，向他们请教和咨询一些专业方面的问题和建议，获取一些专业方面的指导和帮助。4) 准备一些专业方面的考试或者证书，比如英语四六级、计算机等级、软件工程师等，提高自己的专业水平和竞争力。

大三阶段，我主要的目标是拓展自己的专业视野和领域，寻找自己的研究方向或者工作方向。我打算做以下几件事情：1) 选修一些自己感兴趣或者需要的专业选修课程，涉猎更多的专业领域和方向，比如人工智能、数据挖掘、软件工程等，发现自己的兴趣点和优势点。2) 参与一些有价值和影响力的研究项目或者论文，与老师或者同学一起探索和创造一些新的知识和方法，为后续的深造或者创新做好准备。3) 申请一些有意义和有趣的交流项目或者实习项目，与来自不同地方、不同背景、不同专业的人一起学习和工作，拓展自己的视野和网络。

大四阶段，我主要的目标是总结自己的大学学习和发展，为自己的未来做好准备。我打算做以下几件事情：1) 完成自己的毕业设计或者论文，展示自己的专业水平和能力，为自己的毕业和就业增加一些亮点和优势。2) 参加一些有用和有益的培训或者讲座，学习一些未来需要的知识和技能，比如职业规划、面试技巧、职场礼仪等，为自己的未来做好准备。3) 申请一些合适和理想的大学或者公司，根据自己的兴趣和需求，选择一些适合自己的深造或者工作机会，为自己的未来做好选择。4) 与一些重要和亲密的人告别和感谢，与老师、同学、朋友、家人等一起回顾和总结自己的大学生活，表达自己的感激和祝福，为自己的未来做好祈祷。

1. **制定计划**

我通常会采取以下几个步骤来给自己制订计划：

第一步，明确自己的目标和期望。我会根据自己的兴趣和需求，设定一些具体和可量化的目标，比如要完成什么任务、要达到什么水平、要获得什么成果等。我也会根据自己的能力和条件，设定一些合理和可实现的期望，比如要花费多少时间、要付出多少努力、要承担多少风险等。

第二步，分析自己的现状和问题。我会根据自己的目标和期望，评估自己的现状和问题，比如自己有什么优势和劣势、有什么机会和威胁、有什么困难和挑战等。我也会根据自己的现状和问题，确定自己的优先级和重点，比如要先做什么事、要重点做什么事、要避免做什么事等。

第三步，制定自己的策略和方法。我会根据自己的优先级和重点，制定一些具体和可操作的策略和方法，比如要采用什么方式、要利用什么资源、要合作什么人等。我也会根据自己的策略和方法，制定一些明确和可检验的标准和指标，比如要达到什么效果、要满足什么条件、要符合什么规范等。

第四步，执行自己的计划并进行反馈。我会根据自己的标准和指标，执行自己的计划并进行反馈，比如要按时完成任务、要及时检查结果、要认真总结经验等。我也会根据自己的反馈情况，调整自己的计划并进行改进，比如要修改目标或者期望、要改变策略或者方法、要解决问题或者困难等。

1. **付诸行动**

是的，我已经开始付诸行动了。在这里，我分享一些我已经做过或者正在做的事情：

为了提高我的批判性思维和创新能力，我报名参加了一门在线的逻辑思维课程，每周学习一些逻辑思维的基本概念和方法，通过一些练习和测试来检验自己的学习效果。我也报名参加了一个校内的创新项目竞赛，和几个同学一起设计和开发一个基于人工智能的智能家居系统，通过一些调研和实验来验证我们的想法和方案。

为了提高我的沟通交流和团队合作能力，我加入了一个学习社区，每周和一些来自不同专业和背景的同学一起讨论和分享一些有趣或者有意义的话题，比如人工智能、环境保护、心理健康等，通过一些互动和反馈来增进彼此的了解和感情。我也加入了一个志愿者团队，每月和一些热心和有责任感的同学一起参与一些公益活动，比如敬老院、孤儿院、爱心图书馆等，通过一些服务和帮助来关心和支持一些需要的人。

为了提高我的规划执行和问题解决能力，我制定了一个学习计划，每天安排自己要完成的学习任务和目标，比如上课、做作业、复习等，按照优先级和难易度来安排学习的顺序和时长，避免一些干扰和打扰，提高学习的质量和效果。我也制定了一个生活计划，每周安排自己要参与的生活活动和期望，比如社团、志愿者、竞赛等，按照兴趣和需求来安排生活的内容和方式，避免一些无聊和无益的事情，提高生活的水平和质量。