

2023年国家安全教育日宣传活动情况简介 国家安全教育日宣传标语(汇总5篇)

在现在社会，报告的用途越来越大，要注意报告在写作时具有一定的格式。怎样写报告才更能起到其作用呢？报告应该怎么制定呢？下面是小编给大家带来的报告的范文模板，希望能够帮到你哟！

工作报告的作用 工作报告篇一

一、基本情况

社会消费品零售总额是指一定时间内全社会各种流通渠道与环节直接售给城乡居民和社会集团用于最终消费的实物商品总额（不包括教育、医疗、娱乐等服务消费），这项指标主要反映全社会实物商品的消费走势情况，是居民消费能力的重要体现，同时也反映消费品市场的冷热状况，还可以作为观察经济景气状况的重要指标。随着经济社会的快速发展，在国家扩大内需政策的促进下，我县商贸流通业实现了较快发展，城乡市场体系不断健全，多业态、多种流通方式快速发展，批发零售业和住宿餐饮业迅速发展，社会消费品零售总额快速增长，城乡居民购买力进一步增强，消费品市场呈现出繁荣活跃的发展态势，在扩大消费、保障民生、拉动经济增长方面的作用显著增强。

2051655万元，是20xx年的8.8倍，年均增幅达18.8%。其中□20xx年完成551080万元，同比增长15.9%。

（二）纳入限额以上统计企业及个体的情况。目前，我县贸易企业及个体抽样总量以第二次经济普查6663个为基数，根据统计制度要求，贸易统计分为限额以上全面统计、限额以下抽样推算两部分组成，即：对批发业年销售额20xx万元以上、零售业年销售额500万元以上、住宿、餐饮年营业额200

万元以上的纳入限额以上统计，其余实行限下抽样推算。截止20xx年9月，全县纳入限额以上全面调查统计的企业及个体为71户，其中，企业12户，大个体59户，纳入限下抽样推算的企业和个体为48户。

二、主要特点

消费品零售总额增长的主导力量,是支撑零售总额的中流砥柱。住宿、餐饮占12.2%,有后发优势和较大增长空间。

（二）城镇及农村市场均衡增长，但发展不平衡。从今年1-6月份统计数据来看，城镇消费品零售总额为197419万元，同比增长14.6%，乡村84608万元，同比增长14.5%。从所占比例来看，城镇消费对社会消费品零售总额指标的贡献在70%以上，而农村消费仅30%左右。我县现有常住人口约为57万，城镇消费是构成社会消费品零售总额的主体。随着城镇及乡镇建设规模的不断扩大，各商业网点布局日趋完善，城镇及乡村居民消费将越来越便捷，全县消费品市场的发展得到有效促进，农村市场有巨大潜力。

（三）经营业态和组织形态多种多样，竞相发展。超级市场、专卖店、购物中心等零售业态和连锁经营、物流配送、电子商务等营销方式逐步进入我县批零贸易市场，形成行业内多层次、多业态、开放式、竞争型的市场新格局。超级市场进入成长期、专卖店迅速崛起、新型业态层出不穷，除了百货店、超市和专业店专卖店业态以外，便利店、无店铺销售等业态已登陆市场，成为与百货店、超级市场、专业店专卖店并驾齐驱的零售业态。

盛，市场繁荣活跃。粮食、油料、肉类、禽蛋、水产蔬菜和水果等农副产品市场供应量均保持了较高的水平，而且更加充足。居民在满足“吃”的同时，用于发展和享受消费的支出日益增加，消费金额由几百元到现在的几万元，汽车已经成为家庭消费的新热点。

三、存在的问题

（一）个体工商户多、法人企业少，无重点企业支撑。从数量上来看，个体户占限上单位数量的85.2%，法人企业仅占14.8%；从结构上看，12家限上法人企业以中小型企业为主，无重点企业支撑。

（二）消费环境有待进一步改善。消费品市场商品结构不能满足群众的多元化需求，一定程度上影响消费增长。另外，消费品市场上仍存在一些损害消费者利益的行为和现象，以假充好，以劣充优，短斤少两等欺骗消费者的现象，一定程度上影响了消费市场的活跃程度。

工作报告的作用 工作报告篇二

国航系积极响应院团委活动号召，“一帮一”活动在国航系各团支部已经稳步推进。

国航系以思想进步，学习友谊，能力较强的学生干部为核心，帮助那些生活上，学习上能力稍差的同学，各支部学生干部一人帮一人，而学生会干部要求一人帮三人。充分发挥学生干部的带头作用，建立互帮互助的当代大学生的良好品格，同时，通过“一帮一”活动，让被帮助对象切身实地地在生活学习思想上得到更积极的思路和宝贵收获，也让学生干部通过“一帮一”活动得到更好的锻炼，让自己的思想更进步。双方受益，共同进步。

经过我的调查，通过一对一的互助和带动，使很大一部分人更加融入集体，最显著的效果就是思想水平得到提高，很多同学以前没有集体意识，旷课旷早操晚自习，通过一帮一活动，明显提高了上课出勤率，并能融入到课堂气氛中。在学习上被帮助的同学都表示受益匪浅，以前不爱上课看书，在同学的带动和鼓励下对学习和自己的专业知识逐渐有了兴趣，有的人甚至产生了浓厚的兴趣，更乐于学习，享受学习。对

生活迷茫或者不知道怎么安排时间的同学，经过同学的帮助，对生活充满信心，有的人有了自己的兴趣爱好，还加入了社团组织，他们自己表示比刚入学时的生活状态强了太多。

“一帮一”活动带来很多切实意义，帮助的人受益匪浅，被帮助的人得到关心和鼓励，这都是大学生生活中的一份宝贵财富。

很多参与活动的同学还积极给我发来自自己在一帮一活动中的心得体会，下面是国航系学生会学习部干事，15级国航二班团支书刘奇慧同学的心得体会。

刚刚接触这个活动时，我不知道自己要怎么去开展，为了更好地把这个活动搞好，我主动去和其他班级的团支书交流经验。后来我总结出一定先要和帮助人商量好，只有他本人愿意，才好开展下一步的工作，还有要积极向上，有上进心，愿意接受别人的帮助，愿意配合工作，愿意改变自己的不足。

我第一时间就想到我们班的杨丹丹，作为她的室友通过和她的接触我觉得她这个月变化很大，上课也比较积极向上。相对于刚开学来说，思想和行动上都有较大变化，我觉得她更需要帮助，帮助她也更有意义。想到这里的时候，我就马上找到了她，我跟她说了这个活动的意义，她也很乐意接受我的帮助，直接答应我的请求，我的“一帮一”活动的第一步工作就这样开展了，很顺利，也为后续的工作奠定基础。

在开始活动之前，我想了很多，我不知道应该这么去做，我一方面怕自己做得不好，她不接受，另一方面，我觉得自己本身就不是很好，觉得如果自己处理方式不当的话，会影响她的自尊心。我想了很久，想来想去，我觉得自己对自己要求高，而对他人则不能一下子很高，这样会打击她的积极性。

我首先是从上课开始，因为我觉得这是作为一个学生最基本

的。每当我到教室上课时，第一件事情就是看她来上课没，如果她没有来的话，我就会及时给她打电话，叫她来及时上课。他一般还是会接受的，她还是来上课。每次她来了，我就觉得自己又成功了一点点，我觉得自己的付出没有白费，自己提供的帮助对她有用，心里不禁乐意一阵。

我觉得她的本性是很好的，只是缺少了一点积极性和热情。于是我跟她说了她自己在这方面的不足，希望她能改变一下，她就是一个很优秀的人。我叫她多参加一些活动，让自己变得阳光起来。她答应了。在我们每周四组织的主题团班会上我都有意地让她上台讲话，她本来不愿意，觉得自己没有什么可讲的，经过我的一番鼓励之后，她终于答应好好的准备一下。虽然上台的她依然觉得有些紧张和害羞，但我已经明显地看到了她的改变，虽然她只是进步一小步，但我相信在今后她一定会越变越好，成为一个十分优秀的人。我觉得我离成功又近了一步。班会后，我又发短信鼓励她，希望她以后能参加更多的活动，让自己更加阳光起来。

“一帮一”活动使我帮助别人的同时也进一步思考自己，令我获益良多。同时我觉得对自己要求比以前更高了，我也觉得自己在不断的进步。在以后的一帮一活动中，我会继续努力，更加努力，因为帮助别人的同时也会让我收获不一样的感动和惊喜。

工作报告的作用 工作报告篇三

我受重庆商务职业学院科学技术协会筹备工作领导小组委托，向大会作重庆商务职业学院科学技术协会成立暨第一次代表大会筹备工作报告。

技术协会筹备工作领导小组”。学院党政班子对院科协的组建多次进行具体的领导和指导。学院许多部门的负责人也为院科协的筹建献计献策，并提出了建设性的意见。

更重要的是，院科协的筹备工作，得到了市科协的高度重视和大力支持，市科协副主席甘联君，企事业部梅玉军部长等在6至9月多次专门听取我院科协的筹建工作汇报，并进行具体的指导。

以上这些工作，为今天院科协的成立提供了有力的组织保证。

筹备工作领导小组先后召开多次会议，认真学习科协有关文件精神，统一思想认识，明确任务和要求，并对院科协的各项筹备工作进行了认真的研究和讨论，作出了具体的部署和详细的工作计划。同时，专门召开各处室负责人会议，组织力量深入宣传，使大家进一步明确了科协的地位和作用，各部门都以积极认真的态度，做好宣传发动工作，为大会的胜利召开奠定了良好的基础。

代表88名，代表中有领导干部、普通教职工和专业技术人员，有民主党派代表、少数民族代表和妇女代表，他们分布面广，素质较高，有一定的议事能力，体现了代表的广泛性和先进性。

组建了院科协成立大会暨第一次代表大会工作组。根据本次大会的任务，起草了《重庆商务职业学院科学技术协会章程（草案）》等大会主要材料，各个材料都经过认真的讨论，并广泛征求意见，在几经修改的基础上，现已初步定稿，准备提交大会审议。同时，工作组对会议的议程作出了具体的安排，对会场布置、安全保卫等方面作了充分的准备工作。

各位代表，重庆商务职业学院科协技术协会成立暨第一次代表大会召开的条件已经成熟，各位代表肩负着全院科技工作者的重托，我们衷心希望全体代表集中精力，齐心协力，认真开好这次大会，圆满完成大会的各项任务，提升学院的科研软实力。

最后，预祝院科协成立暨第一次代表大会圆满成功！ 谢谢！

工作报告的作用 工作报告篇四

除雪除冰概念股有哪些（一览）

除雪除冰是有专业企业深耕的，除雪除冰概念股有哪些？不构成投资建议哟！下面是小编为大家整理的除雪除冰概念股有哪些，如果喜欢请收藏分享！

除雪车融雪概念股票汇总：

威海广泰(002111)

除雪概念股票汇总：

除雪车，除冰车；空港设备龙头，公司符合武器装备承制资格条件要求，已注册编入《中国人民解放军装备承制单位名录》公司产品有牵引车、平台车、除冰车、气源车、除雪车、摆渡车。

森远股份(300210)

除雪设备；公司主要从事新型公路养护机械的技术开发和制造，主要产品包括路面除雪和清洁设备、大型沥青路面就地再生设备和预防性养护设备。

迪马股份(600565)

除雪车；迪马股份公司主营防弹运钞车、高科技警用车、公路养护车、检测车等专用汽车，共有150多个车型品种，有8项产品被评为国家重点新产品；运钞车、警用车继续保持市场占有率行业第一，除雪车进入新疆、北京、天津、河北等市场。

常林股份(600710)除雪设备、铲运机械、道路机械、特种车辆、路面养护机械、等小型多功能机械产品。

融雪剂，是一种化学品，用于融化道路上的积雪。融雪剂成分主要是醋酸钾和氯盐类产品，氯盐类产品包括氯化钠、氯化钾、氯化钙、氯化镁等，使用最多的是工业食盐氯化钠。使用融雪剂虽有利于交通，但容易对道路、植被及水源造成危害。

融雪剂概念股票汇总：

山东海化(000822)

融雪剂;公司是世界上最大合成碱生产基地，氯化钙、两钠产量也居世界首位，同时还有多种产品为亚洲或国内第一，具有产能、资源、技术等优势，公司将致力于成为国际一流的盐化企业。

青岛碱业(600229)

融雪剂;公司氯化钙分公司，是以生产系列氯化钙为主导产品的外向型企业，也是目前青岛地区唯一的双水钙专业生产厂家，年生产能力12万吨，产品出口占总量的60%以上。主要产品有：固体氯化钙(二水片状、二水粒状、二水粉状;无水片状、无水粒状、无水粉状)、融雪剂等系列产品。其中国内融雪剂的主要原料还是以氯化钙为主。

另外三友化工(600409)南风化工(000737)也传闻涉融雪剂。

一般而言，遇到冰雪等恶劣天气，高速公路将会临时封闭，但天气转暖以后，应尽快铲除冰雪，恢复交通。一直以来，人们都在研究各种有效的融冰化雪方法。目前国内外常用的融雪化冰方法包括清除法和融化法。清除法又可分为人工清除法和机械清除法两种;融化法包括化学融化法和热融化雪融化，目前世界各国主要通过撒盐来融雪化冰(NaCl 、 CaCl_2)。这一方法是利用盐降低冰雪的熔点，使积雪融化，通常适合路面积雪厚度较小，环境温度较高的地域。该法具有材料来

源广泛、价格便宜、化冰雪效果好等特点，因而得到了普遍应用。但是，盐融化冰雪的能力与温度有关，在低温环境下盐的融雪化冰效果也不是很理想。

道路结冰

1、防冰只需远程控制

“等路面结冰再进行处置，需要人力和时间，肯定会影响交通，所以这项研究的思路是精确预知道路的结冰时间，提前处置，把除冰变成‘防冰’。”交通运输部科学研究院道路结构与材料研究中心研发部副主任朱宝林博士介绍说，要精确预知路面结冰时间，需要在路侧用气象传感器收集道路温度、湿度、附近风速等各种气象信息，再用埋在路面下的传感器感知路面冰点，最后综合判断得出结果。预知路面结冰时间后，系统程序会自动控制安装在路侧的装置，在路面结冰前喷洒融雪剂，降低路面冰点，防患于未然。该系统可布置在山区桥梁、隧道进出口、高海拔背阴、长大纵坡和超高急弯等事故黑点路段，确保冬季道路出行安全。

2、路面自融雪

半幅路白雪覆盖，半幅路纤尘不染。朱宝林博士用一张对比鲜明的照片向记者介绍说，有雪的是常规路面，没雪的是铺筑时添加了抗凝冰沥青混合料改性剂的路面，改性剂含有融雪成分。路面除雪的常规思路是雪后撒融雪剂。但把融雪剂添加到沥青混合料里直接铺在路上则是反其道而行，遇到下雪，无需再额外洒融雪剂，路上车碾压过去自动会把融雪成分析出，无需人力，起到自动融雪的效果。而且这种改性剂还有一个重要作用是可把路面的结冰点降低到零下20摄氏度，既融雪又抗冰，达到“小雪自融、大雪易清”的效果。此外，在融雪效果一样的前提下，这种沥青混合料析出的融雪剂仅仅是常规人工撒布量的2.5%到5%，大大减少了融雪剂对道路周边的植被、土壤和水源造成的破坏，同时可有效保护桥梁，

防止腐蚀钢筋。

道路除雪除冰方法

工具/原料

结冰道路

融冰剂

除冰机

铁锹

方法/步骤

1

遇到有冰的路面让人十分苦恼，车辆行驶都要十分缓慢，很容易造成交通事故，那么可以采用以下方法来进行除冰。

2

可以向路面上播撒融冰剂，其主要组成为盐类物质，这种方法可以很快除掉结冰部分，但是在大道上融化的冰受到车辆的来回碾压，如果加之天气寒冷，会造成二次结冰。

3

可以采用除冰机，这种车辆是为了除冰而专门研发出来的，其除冰效果十分良好，不会对已有路面造成损害，不仅可以除冰，也可用来扫雪。

4

在道路上撒上煤灰等颗粒物，增大冰面摩擦系数，这种方法是为了防范结冰路面造成交通事故的发生。

工作报告的作用 工作报告篇五

- 1、 关于员工工资需要增长的 提案： 在公司领导和员工的一致努力下□20xx年公司实现了盈利x万元，公司总经理办公会议经过多次研究讨论，在20xx年对公司的薪酬管理制度进行了修订，并且对员工的薪资进行了微小调整，确保每个员工的工资总额都有一定的增长。
- 2、 关于生产员工因为订单不足导致欠勤从而被扣薪的问题提案： 经过总经理办公会议研究，对于非员工自身原因导致的欠勤不进行扣款，但是要求各个生产部门内必须保证员工的欠勤要相对均衡。同时部门间的出勤也要相对均衡。
- 3、 关于多开展集体性的拓展活动提案： 在公司领导的支持下□20xx年5月在摄影协会和户外运动协会的策划下，组织全员进行了参观抗联史实陈列馆等系列拓展活动。同时也希望员工多参加公司各类协会组织的活动。
- 4、 关于困难员工救助的提案：公司工会每年都组织慰问员工的活动，主要是由各个车间推荐生活相对困难的员工，由工会提供一定的物质慰问。
- 5、 关于增加员工个性化福利的提案： 公司每年都组织各种技能比赛，观看电影活动，实质都是各种个性化的福利。
- 6、 关于过期杂志送给宿舍员工阅读的提案： 工会在以后处理过期杂志时，首先请住宿的员工进行挑选大家喜欢的，最后再把大家不需要的处理掉。
- 7、 用年休冲抵迟到的提案： 公司的考勤制度要求人人必须遵守。年休是国家提供给每个员工的福利，法律规定每个员

工在提前与车间进行协商后可以享受。

8、关于增加员工特色体检的提案：公司根据相关制度和规范，依据公司现状，每两年给大家提供一次通用的体检。公司也要求大家在努力工作的同时，也一定要锻炼和保护好自己的身体。

9、关于增加微波炉为夜班员工热饭的提案：依据公司生产现状和微波炉使用安全方面考虑，公司暂时不能给大家提供这方面的方便。公司也不断与xxx协商，只要人员足够公司一定让大家晚上到食堂就餐。

x公司提案受理委员会

xx年xx月xx日

工作报告的作用 工作报告篇六

我叫唐三藏，又名唐僧。根据大唐工作安排，我奉命到西天拜佛取经。贫僧率4名徒弟历时14年，行程十万八千里，经历九九八十一难，终于取得了我佛大乘真经，圆满地完成了这次取经任务。取经过程中，我们师徒4人严格按照佛祖指示，牢记职责使命，明确任务分工，爬山涉水，斩妖除魔，涌现出了大量好人好事和可歌可泣的动人事迹。一路上降魔无数，转移解救被困群众4万余人，捣毁妖怪聚点48处，感化、转化各路魔王128人次，除八戒同志外其余3人先后拒绝各类美女诱惑240余次（其中，当面拒绝200余次）。我们之所以能取得真经，主要得益于我佛如来的精心策划，得益于在观音菩萨的具体指导，得益于唐王陛下的大力支持，得益于悟空、悟能、悟净三位徒弟的精心保护，得益于各路神仙的积极配合。下面，我将取经工作开展情况向陛下作以汇报。

圆满完成，专门成立了由我挂帅，大徒弟孙悟空任组长，二徒弟猪八戒任副组长，三徒弟沙僧任成员的领导小组，加强

了对此项工作的组织领导。

二是过程加速转变。受领取经任务后，我就开始了从一个“当一天和尚撞一天钟”的小僧到一个取经人的转变。不但自己转变，也要让徒弟们、妖魔鬼怪转变。大徒弟孙行者，生性刁蛮，出身荒山野岭，不识大体，有前科，曾大闹天宫，使玉帝不得安宁，也曾在佛祖手上小便，严重影响佛门声誉，要使他转变是十分困难的。在观音菩萨的直接领导下，我救他于五指山下，给他念我佛的经文，让他认识到错误的严重性，经过我的耐心说服教育和每天三十遍紧箍咒之后，就服服帖帖地留在了我的身边，并成为我的得力助手。二徒弟猪八戒，曾为天篷元帅，生活作风有过问题，因调戏嫦娥被贬下界。我在高老庄收他为徒，给他讲空即色、色即空的道理，动之以情，晓之以理，使他有了很大转变。虽然在途中对个别女同志还存在言语冲动等过激行为，但没有造成严重后果。剖析问题根源，也只是因为他六根未净，外界影响太深所致，况且都是背着我干的，我并不知情。三徒弟沙悟净，本是天上卷帘大将，因工作标准不高，摔坏玉帝酒杯，被贬流沙河，心中充满怨气。看在他把前边取经人都吃掉的份上收他为徒，使他从吃取经人的妖怪转变成为一个取经人。我也常给他讲别和领导过不去的道理，加速他转变。

他们讲道理，使他们明是非，知罪过。（具体事例太多，从略。）只有那些顽固不化或者是有背景后台比较硬的还一时执迷不悟，但结果那些执迷不悟的已被我所铲除，有背景的均已遣返给原主人。声明一点，我不曾动他们半根毫毛。

四是严格实施奖惩。没有严格的纪律就不会有内部的团结，奖惩不分明就不能服众。取经路上该奖的就奖，该罚的就一定要罚！奖的时候可以让多吃点、多喝点、少值个夜班。罚的时候决不能心慈手软，在三打白骨精时，取消了孙悟空的取经资格，只因他平时太居功，有越俎代庖之嫌。八戒闹分家的时候，及时叫悟空给他一点教训，让他认识到危害团结，有害健康，使他的思想和行动统一到共同取经上来。

五是做到遵纪守法。在取经的路上所受到的钱、权、色的诱惑具体事例太多，不胜枚举。我能够牢记大唐党委、首长的指示要求，做到不为金钱、权力、女色所动。一共拒金银十五万八千六百五十四两七钱，拒权七十六次，拒女色前面讲过了是两百四十余次，其中当面拒绝（个别在床边拒绝）的就有两百次之多。那些都是过眼云烟，不是我所需要之物，虽然说在取经的路上没有金钱是万万不能的，可我仍坚持靠化来的斋饭度日。后来又听说有人以我的名义擅自收受财物，可都是在我不知道的情况下进行的，我并不知情。如果让我发现是谁，我会从严处理。尤其是在女儿国，国王陛下执意要嫁给我，并用让出皇位的高官厚禄诱惑我，但我始终牢记自己的职责使命，推辞了她。

到失身事小，取经事大，这种单纯的思想是十分有害的。深究根源，主要责任在我，有时候不讲究领导艺术，领导方法简单粗暴，官僚思想严重，不能采纳群众的正确意见。二是管理不够严格。3名徒弟都有一些本事，经常一溜就是几千公里，管控难度比较大。尤其是悟空，八小时以外经常跑到天上、水里找朋友聊天、叙旧，有时还酗酒。3名徒弟，途中还偷了金蝉子家的人参果，悟空不讲大局，不讲政治，把人参果树给拔了，严重影响了僧民关系，破坏了取经人的良好形象。八戒背着我去调戏民女，居然还被菩萨当场捉住。三是记性不够好。我们把经都取了，却忘了给河里的千年老龟询问寿命，渡河时被老龟忽悠到水里，导致部分真经受损。

以上是我在取经途中的几个方面，不能代表全部。我的成绩远远不止这一点。顺便说一点，在贫僧的指挥下，我们师徒4人广泛开展了为民办实事活动，一路上赢得了群众的广泛赞誉。

汇报完毕，不足之处，请批评指正。

汇报人：唐三藏

xx年十一月二十三日

工作报告的作用 工作报告篇七

一、在过去的一段时间里，我因为个人主观上的惰性，和一些对学习方面的厌倦，而屡屡不去上课或早退，并抱着侥幸的心理以为老师不会发现。这是一种十分幼稚而可笑的不成熟行为，这是在虚度自己的大学生活，浪费自己的时间和生命，辜负了老师和家长的期望。老师在发现我这样的行为之后，没有放弃对我的期望，对我进来交流沟通教育，谆谆教导让我认识到了自己的错误，我一定会在以后的学习生活中予以改正。

二、在经过老师的教导之后，和同学的帮助之下，我真正地认识到了自己旷课不去上课的错误，并在实际行动中将自己的行为切实地加以改正，已经能真正地做到不迟到不早退不旷课，这条大学生日常行为的基本准则。

虽然有时候心里还是会有懒惰的心思作祟，想着不去上一节课应该也没多大关系吧，但最终我都能以自己的决心战胜懒，从而带着自豪愉快的心情去上课，我为自己感到骄傲。

三、最近的课程我一节也没有落下，我为自己感到高兴。同时我也感受到，一天一个星期不旷课很容易，但要做到一学期一年并且永远守时守纪不旷课，这需要自己有坚定的决心和顽强的毅力，并让自己在学习生活中对学习有浓厚的兴趣，这才能从根本上解决旷课的问题。要做到上好每节课，必须保证自己有充沛的精力，这首先要从有规律的生活作息做起，每天都能早睡早起，不熬夜不睡懒觉，这才能保证上课的质量。

四、最近我一直保持着良好的作息时间，从而保证了完整的上课出勤。每天寝室熄灯后就能入睡，早上7点便起床，和同学去食堂吃过早饭，带着愉快的心情去教室上课。经常都是

第一个到教室，有时候比老师还早。老师看到我们都是一惊，然后便露出会心的微笑。这是对我守时守纪的肯定，更加坚定了我的决心。

正是在这样的良师益友的教育和帮助下，我才能走出大学生活的迷茫期，回归到积极向上的学习生活中。

五、冬天到了，很多同学因为天气转凉的缘故都喜欢躲在被窝里睡觉而直接不去上课。看到这样的场景总是会联想到以前自己也都是这样。一时的懒惰总能拖延的很久且愈演愈烈然后变成惯性，现在想来的确很浪费光阴。

近日在空闲时间去图书馆走了走，发现里面的书对自己的专业课很有帮助，才意识到学校图书馆的作用，就连其他专业或者业余的书看来也增广了自己很多见识。我想在大学里还有很多需要自己学习的方面。

六、到期末了，发现自己在这学期的表现相比以前有所改善。以前觉得落下几堂课对最后考试关系不大，自坚持去上课并且不迟到后，深刻感受到所学知识都是在于积累，不再觉得到了期末对课程很生疏甚至一无所知，且对考试也少了些慌张。

所有的事都在于坚持和积累。习惯是慢慢养成的，好的坏的都是，且差的习惯容易形成却难以克服，因此在老师的教导下我将会逐渐摒弃掉旷课的恶习向良好积极的学习生活方式努力。