

2023年校长在一年级家长会上的讲话 高 一年级家长会校长发言稿(优质5篇)

心得体会是指一种读书、实践后所写的感受性文字。我们如何才能写得一篇优质的心得体会呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇心得体会吧，我们一起来看看吧。

读书班会心得体会篇一

我学习了安全教育案例，收获、感慨也很多，尤其是关于校园安全隐患的有关问题，感触很深。

我觉得学校安全，首先要从思想上、意识上重视起来。思想上、意识上重视了，就能增强做好安全工作的责任感、紧迫感、使命感。而责任感、紧迫感、使命感有时做好一切工作的前提。

其次，学校安全教育要常规化。我们要像案例中的学校那样，安全要时时抓、事事抓，要常态化。在安全演练时，一定要严肃、认真，学生不能嘻嘻哈哈，老师更不能嘻嘻哈哈。不能为了完成上级布置的任务才演练，不能为了演练才演练。演练是要自发的、为了养成良好的安全习惯而演练的。并且安全教育要涉及方方面面，比如要有防火、防震、防毒、防电、防交通事故、防暑、防溺水等。

第三，教师要以身作则。老师在安全教育时，不能光要求学生怎么样做，老师的身教更重于言教。这就要求老师在安全方面也给学生做出榜样，不能说一套做一套。

总之，学校安全无小事。事事、处处都存在安全隐患。人人树立安全意识，采取安全措施，严加防范，将不安全因素消灭在萌芽状态，只有这样，学校的安全工作才能做好。在今后的工作中，我们深信：在总结过去经验的基础上，经过全

体师生的共同努力，我校的安全工作一定能确保万无一失。

读书班会心得体会篇二

这是关于本科评估的第三个主题班会，由强中强主持。连日来，为迎接本科教学水平评估专家组的到来，学校大力加强学风建设，严格要求，狠抓落实，力图拿出最好的精神面貌和学习氛围来接受评估。在学校的要求下，我班班委团结一致，带领全班同学对学习，纪律，卫生等方面进行了彻底整改。现在同学们的学习态度有了进一步的提高，学习氛围更加浓厚，纪律观念得到了加强，基本杜绝了上课迟到早退，打电话，发短信，吃东西，看杂书等不良现象，宿舍卫生也得到了改善。强中强首先给大家通报了我校本科教学工作评估工作圆满成功，给大家宣读了本科评估专家组组长教授对大学本科评估工作的评价和建议。大家都深深地为我校在本科评估中所取得的优良成绩而自豪。

从开学到现在，学校频繁检查卫生，对纪律严格要求，大家仿佛又回到了紧张充实的高中生活。现在本科评估已经告一段落，对于以后的生活大家有如何打算，是继续这样严格要求自己，还是觉得本科评估像一阵风，吹过了就过了，不会留下一丝痕迹呢？就本科评估后我们应该怎么办这个话题，强中强要求以宿舍为单位进行讨论后发言。

学习委员首先发言说，勤奋严谨的学风，干净整洁的宿舍，活跃的课堂是大家的共同愿望，要实现它就要付出一定的努力，虽然频繁的打扫卫生有时候会让大家心烦，但是我们也充分体会到了这种充实生活的感觉。本科评估虽然已经过去，但是我们应该把这个严格的制度保持下来，这样有助于我们养成良好的学习卫生习惯。

有些同学持反对意见，他们认为，如此严格的要求似乎有些过于严苛，似乎破坏了大学生生活所应有的自由轻松和个性张扬，把一切都规范化不利于大学生个性的发展，也不能培养出能“担承社会责任，成为民族中坚”的优秀人才。

生活委员发言：“我觉得将这种严格的制度要求坚持下去是很有必要的。许多同学高考之前听过了太多“考上大学一切都会好的”的安慰，也许是因为跋涉长途看到了太多关于大学美景的‘海市蜃楼’，大家对大学抱有太多轻歌曼舞的幻想，以至于竟会对大学生生活抱有一种轻松的玩笑态度，而且对迟到、旷课等种种过错也不以为忤，似乎大学生活就是这个样子的。在严格要求下使同学们将这种充实紧张的生活状态铭记于心，同学们的学习成绩以及各方面的素质才会提高，那么我们这批山大学子的前途才会有所保障。如果连这么点约束都受不了的话怎么会成为民族的中坚呢。

宿舍舍长发言，如果说，“培养人才是大学的第一使命”，那么，成才也应该是大学生的第一使命。如果说，“教学是校长、院长和每一位教师的第一天职”，那么，学习也应当是大学生的第一天职。如果说，“培养中国最优秀的本科生是山东大学的战略选择和长期目标”，那么，刻苦学习、早日成才也应该是每一个山大学子的行为选择和奋斗目标。大家应该摆正自己的位置，为自己的未来定一个长远的目标，并不断为之奋斗，才能获得成功。

班会气氛热烈，每一位同学都说出了自己对于大学生生活的看法。强中强最后总结说，我们升入大学是出于继续深造的需要。素以治学严谨、学风朴实著称的山东大学最令人珍视的就是浓厚的学术氛围。在这样的环境中求学，刻苦认真的学风是必须养成的。而这，也应该是我们青年学子在山大最应该做的事情，最应该选择的生活。本科评估的工作虽然终会结束，但其真正的成果却应该永远留存，那便是严格的纪律观念、严谨的学习态度和奋发求学的精神面貌。所以，加强学风建设，不但是近期工作的需要，也是我们为拥有充实的

大学生生活所必须坚持的。最后强中强进一步强调了班级学习纪律卫生等方面的要求，并提醒大家要高度重视。

班会进行了将近一个小时，受到了良好的效果。

读书班会心得体会篇三

- 1、引导学生读好书，与好书为伴，培养良好的读书习惯，争做“读书小状元”。
- 2、促进“向善向上”校园文化建设，为创建学习型学校而努力。
- 3、开阔学生眼界、拓宽知识面，提高审美情趣和人文底蕴，进一步树立安小“向善向上”的学生形象。

我爱阅读——以读书为快乐伴书香而成长

- 1、学生搜集名人读书故事、读书名言等相关资料；
- 2、选拔小主持；
- 3、三级报告训练；
- 4、制作媒体。

(一)班队仪式

- 1、三级报告
- 2、出旗
- 3、唱《中国共产主义儿童团团歌》

(二)活动内容

男:在这春光明媚的日子里,我们又迎来了一年一度的校读书节活动。今天,我们在这里举行“我爱阅读”的读书节主题班会,共同感受阅读带给我们的快乐。

女:书籍是人类宝贵的精神财富,是人类进步的阶梯。读书是我们重要的学习方式。自从读书节活动开展以来,同学们都能积极参与,制定读书计划、推荐好书、制作读书小报、书签等等,丰富多彩的活动不仅展示了不少同学的才艺,也给我们的学习生活带来了许多乐趣。

男:下面我们就请辅导员给班级里在读书节征文、书签制作、好书推荐、读后感征文活动中表现出色的一些同学代表颁奖(ppt出示)

女:让我们给他们送上热烈的掌声,希望这些同学再接再厉,在今后的读书节活动中能有更出色的表现,其它同学也要向他们学习,争取人人成为读书节活动中的“读书之星”。

男:我觉得“读书之星”的称号非我莫属啦!

女:这么有信心啊?

男:那当然啦!我最喜欢读书了,已经读了不少本书了,肚子里装得可都是知识!

男:我们俩在这里比可没意思。咱们全班一起来,看看到底谁是班里知识最丰富的同学。

女:好!下面就进入《寓言故事猜猜看》的游戏环节(ppt出示游戏要求)

男:我们班的同学都很聪明,一下子就能猜出寓言的名字,看来平时读书都很认真。我可不能再自以为是了,以后还是要认真多读点书。

女:是啊,书读得越多才能懂得更多!古今中外,有不少名人都是爱读书之人,他们与书之间发生了不少故事。下面,我们就请几位同学上来讲讲他所知道的关于名人读书的小故事□(ppt出示)

(杨岩《鲁迅嚼辣椒驱寒》、侯彦彬《司马迁忍辱著书》、张钱雯《高尔基救书》、周磊《华罗庚猜书》)

(同学自由发言)

女:名人读书、爱书之心切的故事的确令人感动,值得我们学习!其实,在我们身边也有这样爱读书的同学。下面有请杨岩同学上台介绍下自己的读书故事。(杨岩《我爱阅读》)

男:看着杨岩同学的眼镜就知道你读了不少书了,下次把你读过的好书多推荐几本给大家吧?(杨岩:没问题,好书大家分享嘛!)

女:说到好书推荐,一定有不少同学想把自己看过的好书推荐给大家吧。

(请同学上台推荐好书)(ppt出示)

男:同学们推荐的书真不错啊!真想马上能阅读到啊!

女:别着急!还是先把班会主持好!

男:嗯,嗯!(点头)

女:一本本好书是人们智慧的源泉,一篇篇美文净化我们的灵魂。

男:跟好书交朋友。好书,能带我们畅游知识的海洋。

女:让我们齐诵诗歌《好书伴我们成长》(ppt出示诗歌)

男:不少名人志士给我们留下了不少读书立志的名言,相信同学们也收集了不少了。下面就请同学们互赠读书名言(ppt出示)

(指名交流读书名言)

女:希望同学们能在共同的勉励下,认真读书,读好书,与好书交朋友,长大成为有用之材。

(三)辅导员讲话

(四)退旗仪式

1、给读书节活动中表现出色的同学颁奖

(杨岩、纪晓蕾、陈晓颖、周磊作为代表上台领奖)

读书节征文活动——杨岩

书签制作活动——纪晓蕾

好书推荐活动——陈晓颖

好书阅读活动——周磊

2、游戏:寓言故事猜猜看

规则:每小队派1~2名队员上台,表演一个寓言故事。其它小队的队员猜寓言故事的名称。猜对的小队可奖一颗星。表演生动的小队也可奖一颗星。

参考故事:《掩耳盗铃》、《自相矛盾》、《狐假虎威》、《井底之蛙》

- 3、名人读书小故事交流会
- 4、身边的读书小名人故事——杨岩《我爱阅读》
- 5、好书推荐
- 6、诗歌《好书伴我们成长》
- 7、互赠读书名言

读书班会心得体会篇四

同学们，我想问你们，你们最喜欢做的事情是什么？是玩电脑、是玩手机？我告诉你们，我最喜欢读书。

妈妈帮我算了算，我从一年级到三年级都过了六十二本书哩！我有时看着看着就会把自己当做书中的人物，我把自己当做刚生下的小鸡，一孵化，我就不停地叫，叽叽叽叽，非常可爱。

我都读过：笨狼系列的书，可爱又笨拙的小灰狼非常讨人喜欢，胡小闹系列的书，聪明机智的胡小闹敢和坏人斗斗智力，胡小闹还和另外两个主人公组成了“校长特派员三人组”他最大的理想是成为有钱人，就为这个，他花了很大心思。

还有最后一头战象和神奇书屋等一些有名的书；记得我刚上小学时，妈妈就给我买了笨狼系列的书，那时我还不识一个字，就缠着妈妈给我念，我听。

等我上二年级的时候我就自己看，整整两个星期，我看完了笨狼系列的全册。现在我上了三年级了，还是非常坚持，每天放学回家，写完作业，我都会叫上我最好的“朋友”（书）上三楼书房看书。

我爱读书，因为它给我增添了无比的乐趣。

读书班会心得体会篇五

系列讲话，像醍醐灌顶，像旭日东升，是指引我们前进的明灯，同时增强了我们的自信和为共产主义事业奋斗的决心。做合格团员，似春潮涌动，似万众归心，践行步调一致，严实与日俱增。我们不仅要在政治上合格、在品行上合格、在作为上合格，更要对党绝对忠诚，自觉践行党的理论和路线方针政策，自觉践行社会主义核心价值观，在青年中发挥模范带头作用。

那么，怎样才能做一名合格的、优秀的`共青团员呢？

首先，思想要先进。一个合格的共青团员应该热爱祖国、热爱人民，关心集体，助人为乐，以集体利益为重，珍惜班级荣誉，积极地为班级争光。全心全意地为同学们服务，为班级服务，为学校服务。这是成为一个合格共青团员的前提。

学习要刻苦。学习是我们当前的首要任务。一个合格的共青团员，应该热爱学习，刻苦钻研，有强烈的上进心。听课专心，作业认真，要拥有一种勤学好问的精神，遇到困难不放弃，不断提高自己的学习成绩。

行为要规范。一个合格的共青团员应具备良好的素质修养。遵守社会公德和公共秩序，遵守校纪校规。尊重师长，团结同学，作风正派，诚实守信。应该有一颗为集体无私奉献的心，乐于助人，不斤斤计较，还要明辨是非，遇到不好的现象应该劝阻，而不应该视而不见。总之，要成为一名合格的共青团员，应该了解共青团的基本性质，明确共青团奋斗目标和基本任务，遵守团的章程，正确对待团员的权利和义务。要严以律己，将对自己的标准提高，但也不能空谈理论，一定要脚踏实地，在实践中不断提高自身的素养，完善自我。希望我能早日从团校毕业，成为一名中国共产主义青年团团

员！

除此之外，我们还应有理想，做一个“仰望星空”的人。周恩来总理曾说过：“理想是需要的，是我们前进的方向。现实有理想的指导才有前途”；一个人无欲无求，安于现状的人，是永远也不会进步的。然而，当我们有了理想，有了追求，我们便有了前进的方向。那也只是有了方向而已。脱离现实，理想也只成为空想。结合现实，向上看，伸起手，跳一跳，才能够得到目标。这才是我们所要的理想。所以说，人若有高远的目标，也要面对现实的生活。只有把理想和现实有机结合起来，才有可能成为一个成功之人，既要让人有机会体验到成功的欣慰，不至于望着高不可攀的果子而失望，又不要让人毫不费力地摘到果子。

立潮头，做一个勇于担当的人。在21世纪这个充满挑战与机遇的年代，身为团员的我们站在时代的潮头，因此，我们要勇于挑起自身的责任，有担当。树立一种“责任即吾命，拒绝推卸”的意识。华夏之大，非你我之辈，现在能够指点的。江山人才辈出，我们还在吸取着养分，但是这并不意味着我们就可以逃避责任。立潮头，要求我们关键时刻，稚嫩的肩膀上也能挑起重担。不畏困难，舍我其谁，勇于担当。

不保守，做一个紧跟时代步伐的人。时代在发展，我们也要不断进步，不断吸收新的知识。不保守，勇于创新，这样才能保持共青团的先进性，保持共青团员的先进性。不保守，紧跟时代的步伐，并不意味着我们可以搞标新立异，我们要有自己的个性，在保持个性的同时，还要保持一名团员应有的行为，应有的精神。严守纪律，勤奋学习，积极工作，吃苦在前，享受在后，为共产主义事业而奋斗。不保守，紧跟时代的步伐，我们要用创新精神来洗涤心灵。在做事，思考问题上敢于打破原有框框，探索新的规律，新的方法。

肯付出，做一个甘于奉献的人。世界中没有不付出，就可以收获的人。要做一名合格的共青团员，就必须学会付出，无

数革命先辈们在为了祖国的解放与发展建设中付出了不知多少。流过汗，流过血，献出生命。他们是我们的榜样，我们作为他们的继承人，便要将这种肯付出，甘于奉献的精神发扬光大。

总之，要做一名合格的共青团员，归纳出来主要就是思想要先进、学习要刻苦、行为要规范、有理想，敢担当，不保守、肯付出这七点。青少年更是祖国的未来，做一个合格的共青团员更是关系我们国家的发展，作为共青团员要学习进步，思想上进；要全方面的培养自己的能力，能够让别人委以重任；要有正确的人生态度，具有中华民族的传统美德。当我们的共青团员合格，共产党员合格，并且能够时时刻刻都团结在党中央周围，一起为中国梦奋斗。牢记使命，让我们共同树立忧患意识，做好最充分的准备，迎接各种挑战。为实现中华民族伟大复兴，为实现自己的梦想奋斗。前方的路不再遥远，让我们做一名合格的共青团员，优秀的共青团员吧！

读书班会心得体会篇六

世界读书日全称为世界图书与版权日，又称“世界图书日”。以下是由本站pq小编为大家推荐的世界读书日主题班会，欢迎大家学习参考。

活动目的：

- 1、通过少先队员读书活动的展示，使队员知道多读书的好处。
- 2、体会从读书中获得知识的乐趣，提高阅读课外书籍的兴趣，注意读书的方法。
- 3、引导学生多读书，掌握本领成为有用之才，建设祖国美好的未来。

活动准备：朗诵、舞蹈、相声等

活动形式：队会形式

活动过程：

活动目的：

- 1、通过少先队员读书活动的展示，使队员知道多读书的好处。
- 2、体会从读书中获得知识的乐趣，提高阅读课外书籍的兴趣，注意读书的方法。
- 3、引导学生多读书，掌握本领成为有用之才，建设祖国美好的未来。

活动准备：朗诵、舞蹈、相声等

活动形式：队会形式

活动过程：

：亲爱的同学们。

齐：大家上午好！

1、《我读书、我收获、我成长》主题班会现在开始。

2从我懂事的那天起，爸爸妈妈就会对我们说：长大后，你要好好读书。

1、从此，一位良师益友就走进了我们的生活，那就是书。

2、书本，他有一张方方正正的脸，他的脸上闪耀着智慧的光芒。

3、古人说，书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。

表演

2、现在的我们都知道读一本好书就像交了一位益友，它会带给我们一个个启迪！，它会在我们孤独时陪伴我们，它会在我们无助时给我们鼓励。它能给我们带来幸福、快乐。

1、请听诗朗诵《我读书、我成长、我快乐》

(表演)

3、我们读书，是因为我们快乐；我们读书，是因为学海无涯！我们每个同学都读了不少的好书，下面请同学们讨论自己的收获。

表演

2、读书能开阔我们的眼界，愉悦我们的身心，丰富我们的知识，也能提高我们各方面的素质，下面请欣赏刘永和付聪睿带来的相声《打电话》。

(表演)

4、不错，自古以来，书就是人类的好朋友，以书为友更是中华民族的传统美德。许多科学家、文学家的成才之路就是从小刻苦读书，接下来我们来请同学们介绍几位以书为乐的著名人物吧！

()中国汉代伟大的历史学家和文学家司马迁，刻苦好学，博览群书，用二十年的时间编成了五十二万多字，记载了三千多年历史的古典名著-----《史记》。

()著名数学家陈景润，为了摘取数学皇冠上的明珠，几乎天天在图书馆里看书，有时，甚至忘记下班时间，写过的草纸装满十几个麻袋，一步步攀登在由书筑成的阶梯上。

美国著名发明家爱迪生，是一个连小学一年级也没有读完的农民的儿子，他靠自己积攒的全部零用钱买来许多书和实验成品，经过长期读书，刻苦自学，终于成为一名伟大的发明家，他的发明有发报机、留声机、电灯、电影机等一千多种。

青年时代的毛泽东主席大量阅读当时的进步书刊，从中受到启发，懂得了“国家兴亡，匹夫有责”的道理，为他以后参加革命，领导革命，打下了牢固的思想基础。

患高位截瘫的张海迪，在书中认识了许多高尚的朋友，找到了生活的方向，当她遇到困难想退缩，想停步的时候，是美国盲聋哑女作家海伦凯勒的顽强精神鼓舞她继续努力，奋斗不息。她深有体会的说：“离开书，我会垮下去。”可见，好书确实成了她生活中不可缺少的朋友，现在她已经获得了博士学位。

(表演)

学生1：适合我们年龄读的书很多很多。如《格林童话》、《安徒生童话》等，这些书会把我们带到神奇的世界，那里有猫捉老鼠、有海的女儿、有拇指姑娘。

学生2：我觉得有助于学习的书适合我们，如《作文大全》、《趣味数学》等。这些书不但有助于我们学习，还有助于开发我们的大脑，提高我们的学习兴趣。

学生3：我想向大家推荐的书是古典名著。如《红楼梦》《三国演义》《水浒传》《西游记》。这是我国古代的四大名著，里面有许多人文历史，传统文化值得我们去研究。

2、确实，用错误的读书方法读书只会浪费时间和精力，所以我们应该正确阅读。好了，聊了这么久了，接下来我们听点音乐放松一下吧。

1、让我们在读书中享受学习的快乐，享受生活的乐趣，让浓郁的书香充盈校园的每一个角落。

感谢大家的精彩表演，接下来请班长讲话。

同学们，首先祝贺你们的活动取得圆满成功。相信这次活动以后你们的读书热情会更加高涨。正像高尔基说的：“热爱读书吧——这是知识的源泉。”它将带领我们畅游绚丽多彩的世界，探索中外的奇闻趣事。

同学们：愿你们和好书交朋友，愿好书陪伴你们成长每一天。

高尔基曾经说过：书籍是人类进步的阶梯。他还说：我身上所有的品质都要归功于书籍。语文新课程标准要求学生养成读书看报的习惯，学会利用图书馆、网络等信息渠道尝试进行探究性阅读，扩展自己的阅读面，课外阅读总量的要求比以前大大增加了。

【活动主题】：和好书交朋友

【活动目标】：

- 1、知识目标：通过名人读书故事和名言的交流，让学生明白读书的重要性。
- 2、情感目标：激发学生读书的热情，培养学生对书本的喜爱之情。
- 3、行为目标：在好书的熏陶下，积极向上，勤奋学习。

【活动准备】：

- 1、搜集有关读书的名言、名人轶事
- 2、学生每人准备一本自己最喜欢的书，在班会上展示。

3、评选读书的先进个人

4、围绕主题编排童话剧、快板和歌曲等

【流程与理念】

爱的鼓励

掌声带给我们的感觉真好，在掌声中，老师感受到了每一个人快乐的心声，感受到(大家相互之间的)一种爱的鼓励。就让我们给这掌声起个非常好听的名字出示课件——爱的鼓励。

在爱的鼓励中，我们先来猜个谜语□

1、书肚子里流淌着源源不断的学问，贮藏着丰富多彩的故事。老师播放《囊萤映雪》的录像。

听了这个故事，你有什么想说的？

2、你们还知道哪些名人读书的故事？

凿壁偷光

汉朝时，少年时的匡衡，非常勤奋好学。

由于家里很穷，他买不起蜡烛，天一黑，就无法看书了。他的邻居家里很富有，一到晚上好几间屋子都点起蜡烛，把屋子照得通亮。匡衡有一天鼓起勇气，对邻居说：“我晚上想读书，可买不起蜡烛，能否借用你们家的一寸之地呢？”邻居一向瞧不起比他们家穷的人，就恶毒地挖苦说：“既然穷得买不起蜡烛，还读什么书呢！”匡衡听后非常气愤，不过他更下定决心，一定要把书读好。匡衡回到家中，悄悄地在墙上凿了个小洞，邻居家的烛光就从这洞中透过来了。他借着这微弱的光线，如饥似渴地读起书来，渐渐地把家中的书全都

读完了。

刺股悬梁

苏秦，东周洛阳人。他到齐国，跟鬼谷子学纵横之术，学成后去游说秦王，上书十次，不被所用，带去的资金用完了，非常狼狈地回到家里，哥哥、弟弟、嫂子、妹妹、妻子、侍妾都暗地里讥笑他，说他不务正业，搬弄口舌，倒霉活该。苏秦听后感到惭愧而暗自伤心，于是发愤读书，读得困倦了，就用锥子刺一下大腿，惊醒之后接着再读，最终做了六国的宰相，成为六国的合纵长。后用“刺股”比喻刻苦攻读。

汉朝孙敬读书困倦时，将头发用绳子拴在梁上，一打盹就能惊醒，终于成为当代大儒。后就用“刺股悬梁”比喻刻苦自学。

小结：这些名人都有一个共同的特点，很喜欢读书，而且读起书来很刻苦。

读书班会心得体会篇七

我们学习生涯中取得持续成功的关键。人是感情动物，心态高低，健康与否，对我们非常重要。心态的外在体现最终形成一种精神风貌，心态的内在体现则表现为它将直接影响我们的斗志和对学习投入的程度。

心志大于技巧，习惯大于知识。

我们在成长过程中不要怕竞争，更不要排挤你的竞争对手，有的人眼光很窄，只能看到眼前的机会，把自己的同学都看作是竞争的对手，怕他们超过自己，在他们学习遇到困难时，不但不想帮助他们，有时还会对他们的失败幸灾乐祸。这种人，往往自己控制不好自己，遇到困难就会知难而退，这种

消极的心态使他选择了破罐子破摔的做法，消磨了斗志，很难走出失败的低谷，仅仅因为机遇没有垂青自己，就无法取得学习上的成就。

我们如此需要良好的心态来丰富我们的生活，那么，怎样才能时时保持呢？

心情好了看着什么都顺眼，做起什么事都顺心，如果每天都能保持一份好心情，那么我们每天都是快乐和充实的，有一种最简单有效的方法：虚怀若谷者得天时，处世廉洁者得地利，转危为安者得人和。

一个人在烦恼的时候可以多回忆愉快的时候，还可以用微笑来激励自己，当然，笑要真笑，要尽量多想快乐的事情，高声朗读对读书和改变心情也有帮助，只是读书时要有表情，且要选择能振奋精神而非忧郁的心态，一项心理研究显示：心情烦恼时，带着表情高声朗读后，他们的心情会大有改善。

良好的心态对健康的积极作用是任何药物无法代替的，恶劣的心情对健康的危害犹如任何病原体。